

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BALAP SEPEDA PUTRA *CLUB*
IDRIS CHANIAGO (IDCH) *CYCLING SCHOOL* KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RIDHO IRAWAN
NIM : 2017/17087306**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Putra Club
Idris Chaniago (IDCH) Cycling School Kota Padang
Nama : Ridho Irawan
NIM : 17087306
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

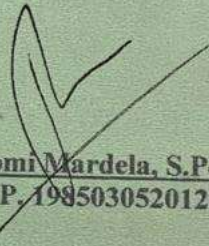
Padang, Desember 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Disetujui Oleh
Pembimbing



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
NIP. 198503052012121001

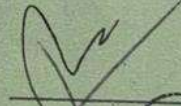
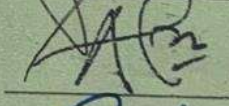
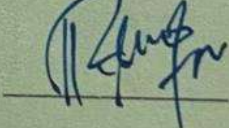
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Putra Club Idris Chaniago (IDCH) Cycling School Kota Padang
Nama : Ridho Irawan
NIM : 17087306
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Penguji 1 : Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Penguji 2 : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik atlet balap sepeda putra Idris Chaniago (IDCH) *Cycling School* Kota Padang", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontribtor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Ridho Hrawan
NIM 17087306

ABSTRAK

Ridho Irawan. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Putra *Club Idris Chaniago (IDCH) Cycling School* Kota Padang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan pelatih, yaitu rendahnya kondisi fisik atlet balap sepeda putra Idris Chaniago (IDCH) *Cycling School* Kota Padang. Hal ini terlihat pada saat mengikuti uji coba latihan tanding yang pernah diselenggarakan oleh pelatih PPLP (Pusat Pendidikan Latihan olahraga Pelajar) Sumatera Barat yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, dan kekuatan otot lengan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet balap sepeda putra Idris Chaniago (IDCH) *Cycling School* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 10 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes terhadap variabel. Instrumen tes untuk daya tahan adalah *bleep test*, dan untuk instrumen pengukur kekuatan otot lengan dengan tes *push up*. Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet balap sepeda putra Idris Chaniago (IDCH) *Cycling School* yaitu: 1) pada elemen kondisi fisik daya tahan aerobik yaitu: 7 atlet (70%) dengan tingkat daya tahan aerobik sedang, dan 3 atlet (30%) dengan tingkat daya tahan aerobik kurang, dan tingkat rata-rata berada pada kategori sedang. 2) pada elemen kondisi fisik kekuatan otot lengan yaitu: 4 atlet (40%) dengan tingkat kekuatan otot lengan baik, 4 atlet (40%) dengan tingkat kekuatan otot lengan sedang, dan 2 atlet (20%) dengan tingkat kekuatan otot lengan kurang, dan tingkat rata-rata berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik atlet balap sepeda putra Idris Chaniago (IDCH) *Cycling School* berada pada kategori sedang.

Kata kunci : *Kondisi Fisik, Balap Sepeda.*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. wb

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah swt yang telah memberikan rahmat dan hidayah Nya kepada peneliti dalam mengerjakan proposal ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Putra *Club Idris Chaniago Cycling School Kota Padang***”. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya proposal ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan, dan kerjasama, dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih.

Dalam penyusunan proposal ini peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal ini. Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan motivasi orang-orang di sekitar penulis. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Romi Mardela, M.Pd selaku pembimbing matakuliah skripsi yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Afrizal S, M.pd selaku penguji 1 yang telah memberikan kritikan dan saran yang sangat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Irfan Arifianto, M.Pd selaku penguji 2 yang telah memberikan kritikan dan saran yang sangat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Usaha Pendidikan kepelatihan olahraga yang telah memberi semangat dan motivasi kepada penulis.

5. Orang tua dan keluarga tercinta yaitu papa Irawan, mama Asmarita, abang Rito Irawan, kakak Mona Irawan yang selalu mengirim do'a dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan dengan saya Suci Marliza, Dini, Inop, Oni, Novia Yuliani, Rahmania Septiani yang selalu memberi semangat untuk mengerjakan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2017.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Padang, Januari 2022

Ridho Irawan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Olahraga Balap Sepeda.....	9
2. Pembagian Nomor Perlombaan Balap Sepeda.....	11
3. Teknik-Teknik Balap Sepeda.....	14
4. Kondisi Fisik Balap Sepeda.....	16
5. Faktor yang Menentukan Prestasi.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data	37
1. Deskripsi Data Hasil Tes Daya Tahan	37
2. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan	38
2. Deskripsi Data Tingkat Kondisi Fisik.....	39
B. Pembahasan	41
1. Tingkat Daya Tahan Aerobik	41
2. Tingkat Kekuatan Otot Lengan	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2. Lintasan <i>Bleep Test</i>	33
Gambar 3. Tes <i>Push Up</i>	35
Gambar 4. Histogram Tes Daya Tahan.....	38
Gambar 5. Histogram Tes Kekuatan.....	39
Gambar 6. Histogram Tingkat Kondisi Fisik	40
Gambar 7. Persiapan Tes.....	69
Gambar 8. Alat Tes.....	69
Gambar 9. Tes Vo2Max.....	70
Gambar 10. Tes Vo2Max.....	70
Gambar 11. Tes Vo2Max.....	71
Gambar 12. Tes Vo2Max.....	71
Gambar 13. Tes <i>Push Up</i>	72
Gambar 14. Tes <i>Push Up</i>	72
Gambar 15. Tes <i>Push Up</i>	73
Gambar 16. Tes <i>Push Up</i>	73
Gambar 17. Tes Vo2Max.....	74
Gambar 18. Tes Vo2Max.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Standarisasi Untuk <i>Bleep Test</i>	33
Tabel 2. Norma Penilaian <i>Push Up</i> Putra	34
Tabel 4. Kelas Interval Tes Daya Tahan	37
Tabel 6. Kelas Interval Tes Kekuatan	38
Tabel 8. Kelas Interval Tingkat Kondisi Fisik	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Biodata Atlet.....	50
Lampiran 2: Data Hasil Tes Keseluruhan	51
Lampiran 3: Hasil Tes Vo2Max	52
Lampiran 4: Data Tes Kekuatan.....	62
Lampiran 5: Data Tes Daya Tahan	63
Lampiran 6: T-Score Elemen Kondisi Fisik	64
Lampiran 7: Data Tingkat Kondisi Fisik	65
Lampiran 8: Blangko Nilai Tes Vo2Max (<i>Bleep Test</i>).....	66
Lampiran 9: Tabel Penilaian Vo2Max.....	67
Lampiran 10: Dokumentasi Penelitian.....	69
Lampiran 11: Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 12: Surat Balasan Penelitian.....	76
Lampiran 13: Surat Validasi Alat	77

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Olahraga sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari manusia yang sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan sistem imun yang ada dalam tubuh. Olahraga tidak hanya menjadikan tubuh menjadi bugar, namun olahraga juga membentuk jasmani dan rohani yang sehat, hingga saat ini olahraga telah memberi banyak dampak positif bagi Kesehatan masyarakat. Olahraga juga berperan dalam peningkatan aspek-aspek yang dapat menunjang pengembangan bangsa yang berkelanjutan, yaitu dalam bentuk prestasi olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Adanya dorongan dari pemerintah tentunya menjadi sebuah motivasi bagi atlet untuk dapat mengembangkan dan melakukan pembinaan dengan serius agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Di seluruh dunia, olahraga telah di promosikan sebagai solusi untuk masalah social dan tantangan yang di hadapi masyarakat modern (Osterlin,2014).

Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I Ayat 13 sebagai berikut “Olahraga prestasi adalah

olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dan maksimal dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan pengertian Olahraga prestasi tersebut maka olahraga prestasi merupakan olahraga pengembangan dan pembinaan potensi yang ada di dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi yang bertujuan untuk meraih prestasi yang maksimal.

Indonesia merupakan negara yang berkembang. Hal ini tentunya didasari oleh perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Untuk mencapai hasil yang memuaskan tentunya juga di dukung oleh prestasi, baik itu dalam segi pengetahuan maupun olahraga. Prestasi olahraga di Indonesia sangat mendapatkan dukungan penuh dari pemerintah baik itu pusat maupun daerah. Dimana pengembangan dan pembinaan prestasi dilakukan lebih serius sehingga dapat melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Sesuai dengan tujuan prestasi yang di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan BAB II pasal 4 Nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan undang-undang tersebut, maka dapat dikatakan bahwa salah satu pembangunan yang ingin di capai oleh bangsa Indonesia adalah

olahraga. Dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional maka dapat diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, yang berkualitas, bermoral, berakhlak mulia, disiplin dan sportif yang berdampak positif terhadap pembangunan nasional pada bidang yang lainnya. Agar dapat mewujudkannya tentunya juga membutuhkan totalitas dan kerja sama yang baik antara insan olahraga, pemerintah, dan semua lapisan masyarakat.

Pada saat ini, perkembangan prestasi olahraga bersepeda telah berkembang dengan pesat, dilihat dari penyelenggaraan pertandingan yang telah diadakan baik dari pemerintah daerah maupun pusat, bahkan hingga ke ajang internasional sekalipun hal ini bisa dilihat dari terselenggaranya KEJURDA, KEJURPROV, PON yang ada di Indonesia.

Adapun salah satu olahraga prestasi yang berkembang pada saat ini diantaranya ialah olahraga balap sepeda. Sebagai olahraga prestasi perkembangan olahraga balap sepeda sangatlah pesat. Hal ini dikarenakan olahraga balap sepeda yang mudah dipahami oleh siapa saja dan penyelenggaraan pertandingannya juga tidak sulit untuk dilakukan. Oleh sebab itu, olahraga balap sepeda menjadi salah satu olahraga favorit baik itu dikalangan sekolah maupun luar sekolah. Selain untuk menjadi kesenangan, Adapun manfaat yang didapat dalam olahraga sepeda ialah mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Syafrudin (2000) menyatakan bahwa:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor Internal dan factor eksternal”. Faktor internal antara lain kemampuan fisik, Teknik taktik dan mental (psikis) atlet. Dan faktor eksternal yang timbul dari luar dari atlet seperti pelatih, sarana dan

prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan begizi dan lain sebagaimana”.

Sesuai dengan pendapat Syafrudin tersebut diatas, maka untuk mendapatkan prestasi yang tigggi juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, Teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut sangat berkaitan satu sama lainnya, dan faktor luar diri (internal) juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah (Paolus, 2003).

Agar mencapai suatu prestasi yang maksimal tentunya tidak hanya berasal dari dalam diri seorang atlet itu sendiri, namun diperlukan dukungan dari luar seperti dukungan dari keluarga, adanya sarana dan prasarana yang memadai, adanya program latihan yang meningkat dari seorang pelatih. Dengan adanya dukungan dari luar diri atlet membuat atlet lebih percaya diri serta bersemangat dan lebih giat dalam melaksanakan latihan agar tekhnik dan taktik yang telah diberikan dapat terealisasikan dengan baik.

Dalam pembinaan prestasi kita harus memperhatikan faktor-faktor fundamental dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik, mental dan teori latihan (Yenes, 2018). Dalam perkembangan atlet balap sepeda kondisi fisik bukan menjadi perhatian utama bagi pelatih ataupun atlet dalam melaksanakan program latihan. Padahal kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang ada dalam 4 aspek yang harus dilatih yang harus dilatih dalam pencapaian prestasi yang optimal. Adapun aspek yang perlu diperhatikan meliputi latihan Teknik, latihan taktik, latihan kondisi fisik, dan latihan mental. Keempat aspek

ini sangat erat kaitannya antara satu dengan yang lainnya dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada beberapa tujuan atlet rajin dalam berlatih untuk mencapai prestasi olahraga, diantaranya adalah : pengakuan eksistensi, penghormatan, pergaulan, pekerjaan dan keuangan (Masrun, 2016).

Di Sumatera Barat khususnya di kota Padang, olahraga balap sepeda sangat diminati oleh semua kalangan, baik itu remaja maupun dewasa sekalipun. Perkembangan olahraga balap sepeda sudah mendapatkan respon positif dari masyarakat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya *club* yang telah berdiri baik itu ditingkat junior maupun senior yang tersebar di seluruh kota Padang. Salah satu *club* olahraga balap sepeda yang tersebar di kota Padang adalah Idris chaniago *cycling school*.

Idris chaniago *cycling school* merupakan salah satu *club* olahraga balap sepeda yang aktif dalam melakukan pembinaan di kota Padang. Idris chaniago *cycling school* sendiri berdiri ditahun 2020 tepatnya tanggal 7 Agustus, yang awalnya hanya beranggotakan 2 orang. Nama Idris chaniago *cycling school* sendiri diambil dari nama pelatih yang bernama Idris Purnama Kasih, ia juga merupakan pelatih di PPLP (Pusat Pendidikan Latihan olahraga Pelajar) SUMBAR pada cabor balap sepeda di kota Padang. Ia merupakan seorang mantan atlet olahraga balap sepeda yang juga pernah bermain diberbagai macam *club* ternama salah satunya Padang *Road Bike Bank Nagari* pada *Tour de Singkarak* dari tahun 2016 – 2018, mengikuti porprov kota Bandung pada tahun 2010, porprov Kabupaten Bekasi pada tahun 2014, *tour of Jinjiang China* pada tahun 2014, *tour de central Borneo*

pada tahun 2014. Pada saat ini idch *cycling school* dibina oleh Prof dr James Hellyward, Ir Irwan Fikri, Mulyawarman, dan juga Budi Awar, sedangkan ketua umum di ketuai langsung oleh Idris Purnama Kasih, dengan sekretaris umum Arif Budiman, dan bendahara umum Budi Hamdardi.

Berdasarkan dari hasil yang saya lihat melalui postingan Instagram Idris chaniago *cycling school*, dimana disitu tertulis salah satu dari atlet binaan dari Idris chaniago *cycling school* yang mengalahkan kurang lebih 20 orang lawannya dan menjuaraiseleksiuntukmasukke PPLP Sumbar. Serta salah seorang atlet berhasil memasuki tim Padang *road bike* bank Nagari di ajang *tour de* Singkarak pada tahun 2019. Berdasarkan perolehan prestasi tersebut dapat dilihat bahwa prestasi yang diraih oleh atlet idris chaniago *Cycling school* belum maksimal. Dikarenakan hanya dua orang atlet saja yang mampu memperoleh prestasi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal maka diperlukan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu elemen penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal. Dari sinilah saya terbit untuk meninjau kondisi fisik atlet binaan idris chaniago *cycling school* dengan mengangkat judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Putra *Club* Idris chaniago *Cycling School* Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dikemukakan banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga balap sepeda. Adapun masalah yang dapat diidentifikasi ialah sebagai berikut:

1. Kemampuan Kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.
2. Tekhnik yang kurang sempurna berpengaruh terhadap prestasi atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.
3. Taktik yang kurang tepat berpengaruh terhadap prestasi atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.
4. Mental yang kurang stabil berpengaruh terhadap prestasi atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang ditemukan berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah diatas maka peneliti harus dibatasi yaitu mengenai kondisi fisik. Karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam meraih prestasi.

Adapun komponen yang terdapat dalam kondisi fisik yang akan diteliti ialah sebagai berikut:

1. Daya tahan atlet balap sepeda putra idrischaniago *cycling school* kota Padang.
2. Kekuatan otot lengan atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana (SI) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai acuan dalam meningkatkan prestasi atlet balap sepeda putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.
3. Atlet sebagai acuan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet putra idris chaniago *cycling school* kota Padang.
4. *Club* sebagai bahan evaluasi terhadap pembinaan atlet putra balap sepeda idris chaniago *cycling school* kota Padang.
5. Sebagai masukan bagi pengurus kota Padang dalam melakukan pembinaan Balap sepeda.
6. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.