

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET SEPAK TAKRAW
CLUB BALAI BARU KOTA PADANG**

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

NOVITA AFRINA

NIM. 19086218

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw
Club Balai Barn Kota Padang
Nama : Novita Afrina
NIM : 19086218
Program Studi : Pendidikan Jaman Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Dianutujui oleh:

Dosen Pembimbing

Mudrali, S.Pd, M.Pd
NIP. 197908107006041002

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Sentriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 196909012010011002

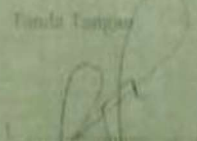
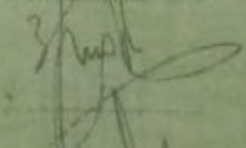
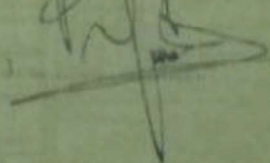
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw
Club Bulai Batu Kota Padang
Nama : Novita Afrint
NIM : 19036218
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Atradinah, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	Dra. Hasiwardi Nur, M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Zulfahri, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET SEPAK TAKRAW CLUB BALAI BARU KOTA PADANG”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Yang menyatakan,



Novita Afrina
2019/19086218

ABSTRAK

Novita Afrina. 2023. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw Club Balai Baru Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Balai baru kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Balai baru kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan *field research* bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di club Balai Baru kota Padang. Populasi dalam penelitian ini atlet sepak takraw club Balai baru kota Padang sebanyak 15 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes kemampuan teknik yang berkenaan dengan : mengontrol dan menimang bola selama 1 menit untuk sepak sila, sepak kura, memaha maupun heading. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian berdasarkan analisis data adalah Rata-rata kemampuan sepak sila atlet 44% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan sepak kura atlet 45% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan memaha atlet 36% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan heading atlet 33,13% dengan kategori cukup.

Kata Kunci : *Teknik Dasar, Kemampuan, Sepak Takraw*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah hirobbil alamin puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw club Balai baru kota Padang.” dapat diselesaikan.

Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak/ibuk :

1. Ayah Afrizal dan Ibu Lina marleni orang tua kandung penulis yang telah memberikan dukungan selama proses perkuliahan, baik secara moril maupun secara material.
2. Atradinal, M.Pd. pembimbing yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dan memberikan kemudahan untuk melakukan proses penulisan skripsi ini.
3. Drs. Hasriwandi Nur ,M.Pd. dan Bapak Dr. Zulbahri, M.Pd tim penguji skripsi, yang memberikan kritik dan saran serta arahan selama penulisan skripsi ini.
4. Syahril Bais, M.Pd pelatih club Balai baru yang telah membantu dan memberikan arahan kepada penulis dalam melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini
5. Dosen Departemen Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Keluarga besar Club Balai Baru Kota Padang, yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam proses perkuliahan dan penulisan skripsi ini
7. Rekan seangkatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Mama Yetri dan Papa Muhammad Nur Serta Adek Aura Fanesa dan Alfin

Dwi Saputro yang selalu memberikan penulis semangat dan motivasi yang penuh keikhlasan untuk menyelesaikan perkuliahan ini. Terimakasih banyak telah memberikan penulis kasih dan cinta yang begitu tulus.

9. Fadjri Aldi Nur dengan NIM 19086124 yang telah berkontribusi sejak awal penulisan skripsi ini sampai titik dimana saya akhirnya mendapatkan gelar S. Pd, terimakasih banyak telah meluangkan baik waktu, tenaga, pikiran maupun materi kepada saya, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan awal sampai akhir saya menempuh perkuliahan ini.
10. Suci Khofifah dan Laura Dinda Yanatasya yang telah memberikan penulis dukungan untuk bisa menyelesaikan perkuliahan ini, dan terimakasih banyak sudah membatu baik segi waktu dan materi kepada penulis.
11. Chintya Oktaviani, S.Pd dan Asiva Vionanda yang telah mau meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah perjalanan hidup penulis selama perkuliahan.
12. Feby Rixky, S.Pd dan Elsa Rahmah Dwi Putri yang mau mendengarkan tangisan penulis selama penyusunan skripsi ini, terimakasih banyak sudah meluangkan waktu, tenaga dan materi kepada penulis.
13. Terakhir, Terima kasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengedalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhirnya semoga segala dukungan, saran, bantuan, dan do'a yang telah diberikan dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK..... i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR..... vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 6

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 9

1. Sejarah Sepak Takraw 9

2. Pengertian Sepak Takraw..... 11

3. Teknik Dasar Sepak Takraw 13

4. Latihan 19

5. Peraturan Sepak Takraw 22

B. Kerangka Konseptual 25

C. Penelitian Relevan..... 26

D. Pertanyaan Penelitian 28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	39
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan	44
a. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepak Sila	44
b. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepak Kura.....	46
c. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Memaha	47
d. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Heading.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
a. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepak Sila	52
b. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepak Kura.....	52
c. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Memaha	52
d. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Heading.....	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA.....	54
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Populasi Pemain Atlet Sepaktakraw Club Balai Baru Kota Padang.....	30
2. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Sepak Sila	38
3. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Sepak Kura	39
4. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Memaha	40
5. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Heading	42

DAFTAR GAMBAR

1. Teknik Dasar Sepak Sila	15
2. Teknik Dasar Sepak Kura.....	17
3. Teknik Dasar Memaha	18
4. Teknik Dasar Heading.....	19
5. Ukuran Lapangan Sepaktakraw.....	23
6. Ukuran Tiang Dan Net	24
7. Ukuran Bola Takraw	25
8. Kerangka Konseptual	26
9. Tes Teknik Sepak Sila.....	33
10. Tes Teknik Sepak Kura	34
11. Tes Teknik Memaha.....	35
12. Tes Teknik Heading	36
13. Diagram Frekuensi Kemampuan Sepak Sila	40
14. Diagram Frekuensi Kemampuan Sepak Kura	41
15. Diagram Frekuensi Kemampuan Memaha	43
16. Diagram Frekuensi Kemampuan Heading	44

DAFTAR LAMPIRAN

1. Table tes teknik dasar sepaktakraw	56
2. Blanko tes teknik dasar sepaktakraw.....	57
3. Hasil data sepak sila	58
4. Hasil data sepak kura.....	60
5. Hasil data memaha	61
6. Hasil data heading	64
7. Hasil keseluruhan.....	66
8. Daftar nama atlet sepaktakraw club balai baru kota padang	69
9. Surat Izin Penelitian FIK UNP	70
10. Surat izin penelitian dari pelatih club balai baru kota padang.....	71
11. Dokumentasi	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga bukan hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 menyatakan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang didalamnya ada gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangkis, dan senam. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan. Sebagai olahraga yang beregu sepak takraw merupakan olahraga yang bersejarah, budaya bangsa dan keadaan alam serta hasil bumi Indonesia, dalam perkembangan sepak takraw di Indonesia tidak lepas dari pembinaan yang sistematis. Di awali dari usia pelajar mereka terus dibina dan di kenalkan melalui pendidikan jasmani di sekolah (Didik Purwanto 2022)

Syaban A. dan Lesmana H. S. (2020) menyatakan bahwa kemampuan prestasi olahraga ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang di gunakan. Dalam permainan sepaktakraw ada 2 macam kategori kemampuan teknik yang harus

di miliki oleh pemain, yaitu kemampuan dasar atau teknik dasar dan kemampuan khusus atau teknik khusus.

Syaban A. dan Lesmana H. S. (2020) berpendapat bahwa teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan sepak takraw. Karena terkait dengan aktivitas gerak dasar permainan itu sendiri. Syaban A. dan Lesmana H. S. (2020) menjelaskan bahwa penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki oleh setiap pemain sepaktakraw, apalagi teknik dasar merupakan teknik yang sangat mendasar dalam bermain sepaktakraw. Selain itu, pemain sepaktakraw juga harus bisa menguasai teknik khusus dalam permainan sepaktakraw, kemampuan khusus atau teknik khusus adalah karakter/ciri permainan sepaktakraw, dimana dalam permainan sepaktakraw mengandung unsur penyerangan dan pertahanan.

Sepaktakraw adalah olahraga yang dilakukan individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini yang menuntut kemampuan masing-masing individu yang dapat bekerja sama dengan individu-individu yang lain sehingga dapat memenangkan setiap permainan. Kemampuan individu meliputi kemampuan teknik, dan fisik serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan agar mempunyai kematangan untuk mengukir prestasi. Sepak takraw di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) yang memajukan prestasi sepak takraw dengan mengadakan kejuaraan kejuaraan antar klub sepak takraw, dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit –bibit pemain yang berbakat melalui organisasi atau klub-klub sepak takraw yang ada di Indonesia. Saat ini pemain muda mulai bermunculan dan

bermain di ajang nasional maupun internasional. Indonesia menurunkan pemain muda untuk menggantikan pemain senior, ini merupakan suatu perkembangan dalam pembinaan prestasi atlet muda berbakat sepak takraw Indonesia, untuk bisa memberikan kemampuan terbaik dalam pengembangan atlet perlu adanya pembinaan usia dini dalam sepak takraw Indonesia. Dengan adanya event bertaraf nasional maupun Internasional di harapkan dapat melahirkan atlet-atlet muda yang lebih berpotensi dan cakap di dalam cabang sepak takraw.

Olahraga sepak takraw adalah budaya bangsa yang sudah lama berkembang ditengah air sejak jaman kolonial Belanda, sepak takraw telah ada dan di mainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pesisir pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatra barat dan Sulawesi selatan yang dikenal dengan sepak raga. Prestasi cabang olahraga sepak takraw Sumatera Barat dapat terlihat mulai pada Kejurnas 2017 di Makassar. Tahun 2018 Kejurnas di Sumbar. Pada event ini, tim Sumbar mampu menduduki peringkat pertama dengan meraih medali emas pada nomor beregu putri di kejurnas makasar pada tahun 2017 dan sedangkan pada kejurnas 2018 tersebut Sumbar hanya mampu menduduki peringkat dua dengan meraih mendali perak di nomor beregu putri sedangkan putra menduduki peringkat pertama dengan meraih mendali emas pada nomor tim.

Salah satu club sepaktakraw yang cukup terkenal di sumatera barat yaitu, Club Balai Baru kota padang. Prestasi sepak takraw club balai baru kota padang saat ini sedang mengalami penurunan dikarenakan tidak adanya event

dan pertandingan selama 2 tahun terakhir ditambah dengan merebaknya pandemi global COVID 19, Sehingga tidak adanya catatan prestasi selama dua tahun terakhir. Padahal beberapa tahun sebelumnya sepak takraw club Balai Baru pernah mendapatkan penghargaan di beberapa pertandingan. Diketahui pada 2017 bulan juli pada pertandingan tournament bebas club Balai Baru mendapatkan penghargaan sebagai juara 3 dan pada 2019 pada pertandingan Batajau bulan agustus mendapatkan penghargaan sebagai juara 1. Kemudian club Balai Baru tidak ada mengikuti pertandingan setelahnya baik di dalam daerah maupun diluar daerah.

Setelah mengukir prestasi di 2019 yang menjadikan itu prestasi terakhir club Balai Baru kota Padang sampai saat ini, di karenakan merebaknya pandemi global COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). Selama pandemi COVID-19 proses latihan tidak bisa berjalan dengan sesuai program yang diberikan pelatih. Sehingga tidak adanya catatan prestasi club Balai Baru kota Padang dalam tiga tahun terakhir. Karena pada kenyataannya pembinaan suatu cabang olahraga bukan hanya tanggung jawab para pelatih dan atletnya saja, tetapi juga banyak factor yang berpengaruh pada pencapaian olahraga salah satunya seperti faktor internal dan eksternal.

Salah satunya faktor internal adalah beberapa teknik-teknik dasar di antaranya: Teknik sepakan merupakan teknik utama dan yang paling banyak di gunakan dalam permainan sepak takraw, karna memang cabang olahraga ini paling banyak menggunakan anggota badan kita yaitu kaki. Teknik memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, perkenaan

bola pada tungkai atas bagian tengah paha, tidak pada ujung lutut ataupun pada pangkal paha. Teknik mendada/control dada adalah teknik dasar memainkan bola dengan dada perkenaan bola adalah pada bidang yang lebar pada dada kiri ataupun kanan tidak pada bagian tengah dada. Teknik membahu/control bahu adalah memainkan bola dengan bagian badan antara batas lengan dan leher dalam usaha mempertahankan serangan dari lawan teknik dapat digunakan untuk menahan serangan yang tiba-tiba datang atau tanpa sepengetahuan. Teknik main kepala atau menyundul adalah teknik dasar memainkan bola dengan kepala.

Menyundul dalam permainan sepak takraw digunakan untuk bertahan, mengoper pada teman dan melakukan smash ke pertahanan lawan. Teknik serangan atau smash adalah pukulan bola yang keras dan tajam kearah bidang lapangan lawan, smash dalam permainan sepak takraw merupakan teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain karna dengan smash ini angka dapat dengan mudah diperoleh regu atau yang bertanding dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah. Smash dalam permainan sepak takraw dapat dilakukan dengan kaki ataupun dengan kepala. Teknik menahan serangan/blok adalah teknik yang sama pentingnya dengan serangan, pertahanan yang efektif mampu meredah serangan yang dapat di ukur dengan 2 aspek yaitu terjadinya penambahan angka atau terjadinya perpindahan bola (Sulaiman dalam Purwanto D. dan Rifandy A. A. dan Sadirman (2022)).

Permasalahan yang perlu dibahas disini adalah belum diketahui teknik dasar pemain club Balai baru kota Padang dalam tiga tahun terakhir,

Berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan pada club balai baru kota Padang. Penulis menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan secara keseluruhan oleh pelatih seperti kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang yang belum diketahui.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan latihan olahraga sepak takraw sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila club Balai baru kota Padang.
2. Belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura club Balai baru kota Padang.
3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar memaha club Balai baru kota Padang.
4. Belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar heading club Balai baru kota Padang.
5. Kurang disiplinnya atlet dalam pelaksanaan latihan
6. Waktu latihan terlalu singkat sehingga tidak kurang efektif bagi atlet.
7. Banyaknya atlet bermalas-malasan saat melakukan latihan kondisi fisik.
8. Kurangnya sarana prasarana.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kemampuan teknik dasar sepak sila club Balai baru kota Padang.

2. Kemampuan teknik dasar sepak kura club Balai baru kota Padang.
3. Kemampuan teknik dasar memaha club Balai baru kota Padang.
4. Kemampuan teknik dasar heading club Balai baru kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Banyak permasalahan yang timbul dalam melakukan teknik dasar sepak takraw. Oleh sebab itu, berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila club Balai baru kota Padang ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura club Balai baru kota Padang ?
3. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar memaha club Balai baru kota Padang ?
4. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar mengepala club Balai baru kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila.
2. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura.
3. Tingkat kemampuan teknik dasar memaha.
4. Tingkat kemampuan teknik dasar heading.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

- a. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi atlet, agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar yang baik dan benar.
- c. Bagi pelatih, teknik dasar pada atlet Balai baru kota Padang sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai.
- d. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain untuk melakukan penelitian.
- e. Departemen Pendidikan Olahraga sebagai bahan perbandingan departemen untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.