

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



AHMAD SUKRI
2011/ 1103027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Kabupaten
Dharmasraya

Nama : Ahmad Sukri

Nim/BP : 1103027 / 2011

PogramStudi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

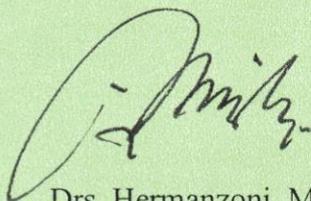
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

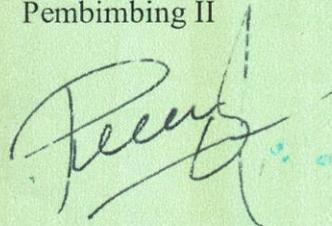
Disetujui oleh:

Pembimbing I



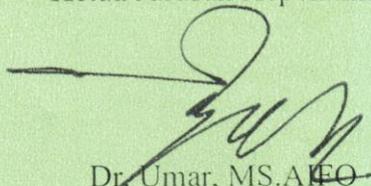
Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP.:19610414 198603 1 007

Pembimbing II



Padli, S.Si, M.Pd
NIP.:19850228 201012 1 005

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIEO
NIP.:19610615 198703 1003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ahmad Sukri

Nim : 1103027/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

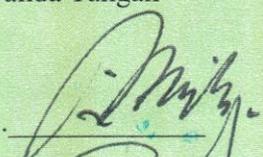
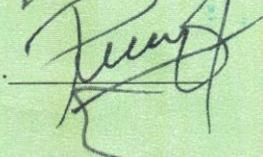
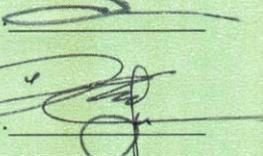
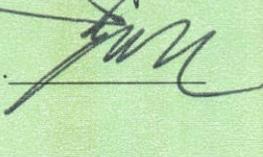
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN DHARMASRAYA

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd
2. Sekretaris : Padli, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes
4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
5. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya, menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicatumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, agustus 2016

Yang membuat pernyataan



Ahmad Sukri

1103027 / 2011

ABSTRAK

Ahmad Sukri, 1103027: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya. Dari hasil penelitian ini diharapkan memperoleh gambaran kondisi fisik atlet sepak takraw Dharmasraya sebagai dasar upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga ini.

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah pemain Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 18 orang. Dan Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 18 orang. Sampel diambil menggunakan *Total Sampling* maka seluruh atlet Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya menjadi sampel. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen tes kondisi fisik yaitu tes kecepatan dengan *lari sprint 30 meter*, kelincahan dengan *T-Test*, daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kelentukan dengan *flexiometer test*, dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli. Teknik analisa data menggunakan teknik deskriptif tabulasi frekuensi dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian dilapangan kecepatan atlet Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya pada kategori baik yaitu (56%), kelincahan pada kategori sedang yaitu (61%), daya tahan aerobik pada kategori cukup yaitu (56%), kelentukan pada kategori baik yaitu (61%), dan daya ledak otot tungkai pada kategori sedang yaitu (67%). Untuk itu pelatih Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya supaya lebih meningkatkan kondisi fisik atletnya.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN DHARMASRAYA”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan moril maupun materil serta doa yang takhentya beliau ucapkan untuk kesuksesan anaknya dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hermanzoni.M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.
3. Bapak Padli, S.Si,M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs.Zalfendi, M.Kes, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, dan Bapak Dr.Umar, MS.AIFO selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Umar.MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini

6. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Firman selaku pelatih sepak takraw Kabupaten Dharmasraya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
8. Atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
9. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teristimewa kepada keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepak Takraw.....	10
2. Kondisi fisik	11
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik	11
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian.....	30
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
	C. Populasi dan Sampel	30
	D. Jenis dan Sumber Data	31
	E. Instrumen Penelitian.....	32
	F. Prosedur Penelitian.....	41
	G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Vertifikasi Data	43
	B. Deskripsi Data	43
	C. Pembahasan.....	49
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	52
	B. Saran.....	52
	DAFTAR PUSTAKA	54
	LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama Atlet Putra Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya	31
2. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan	33
3. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan	35
4. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik.....	37
5. Norma Standarisasi Untuk Kelentukan.....	38
6. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai	41
7. Hasil Tes Kecepatan.....	44
8. Hasil Tes Kelincahan	45
9. Hasil Tes Daya Tahan Aerobik.....	46
10. Hasil Tes Kelentukan	47
11. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Tes Lari Cepat 30 Meter	33
3. Tes Kelincahan <i>T-Test</i>	35
4. Tes Daya Tahan Aerobik	37
5. Tes Kelentukan.....	38
6. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	41
7. Grafik Tes Kecepatan.....	44
8. Grafik Tes Kelincahan	45
9. Grafik Tes Daya Tahan Aerobik	47
10. Grafik Tes Kelentukan	48
11. Grafik Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Kecepatan	55
2. Data Hasil Tes Kelincahan.....	56
3. Data Hasil Tes Daya Tahan Aerobik	57
4. Data Hasil Tes Kelentukan.....	58
5. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	59
6. Dokumentasi	60
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	65
8. Surat Balasan Dari Pengcap Kabupaten Dharmasraya	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Strategi yang paling mendasar yang dapat dilaksanakan dalam rangka dan upaya dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia dibidang olahraga, adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan bagi generasi muda. Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 bertujuan untuk “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, martabat dan kehormatan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembangunan dibidang keolahragaan nasional dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi olahraga, sehingga hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu melalui kegiatan olahraga kita dapat menanamkansportivitas, disiplin, moral, akhlak mulia dapat memperkuat pertahanan nasional dan membina persatuan bangsa.

Olahraga adalahkegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut Syafruddin (1999:21) olahraga prestasi yaitu “olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu”.

Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/ Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional. Misalnya saja seperti pembinaan olahraga sepak takraw di Kabupaten Dharmasraya.

Olahraga cabang sepak takraw cukup diminati oleh masyarakat di Kabupaten Dharmasraya, masyarakat atau anggota yang masih aktif dalam kegiatan latihan. Jadwal latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu yaitu hari Selasa, Jumat dan Minggu. Tujuan dari pembinaan olahraga sepak takraw ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat masyarakat dalam cabang olahraga sepak takraw dan untuk memperoleh prestasi dikalangan masyarakat dan antar klub yang ada, baik yang dilaksanakan ditingkat daerah dan ditingkat Provinsi maupun Nasional.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik sangat ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik dan mental. Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya faktor kemampuan kondisi fisik yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga menentukan kondisi fisik yang berbeda.

Usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya olahraga sepak takraw dipengaruhi oleh unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik,

kematangan mental, kerja sama dan kekompakkan serta pengalaman bertanding. Menurut Zalvendi (2011:73-129) teknik dasar permainan sepak takraw adalah sepakan, main kepala atau heading, mendada, memaha, membahu. Sedangkan teknik dasar khusus adalah servis, menerima servis, menumpun, smash, dan block. Di dalam permainan sepak takraw juga mempunyai taktik yang terbagi dalam taktik penyerangan, pertahanan, individu, dan taktik regu. Menurut Maidarman (2012:2) mengatakan peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1988:57-59) adalah meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan diri seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biometrik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Arsil (1999: 5) aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting gunanya bagi pemain sepak takraw dalam beraktifitas yang maksimal.

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melakukan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempengaruhi atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam

melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang melakukan kegiatannya baik sewaktu latihan maupun saat berada di pertandingan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti seperti open turnamen, porprov dan kejuaraan lainnya kurangnya prestasi yang di dapat atau di raih nya. Hal ini dapat di lihat dari kematangan mental atlet sepak takraw kabupaten dharmasraya pada saat pertandingan apabila terjadi *rally* yang cukup panjang atau *tay break* atlet tersebut terlihat kehilangan mental karna takut melakukan kesalahan jika melakukan sedikit kesalahan saja maka regu lawan akan berpeluang memenangkan pertandingan. Di dalam situasi tersebut kematangan taktik dan strategi juga diperlukan karna di dalam pertandingan taktik dan strategi sangat di butuhkan untuk menstabilkan permainan dimana pemain dalam keadaan tertekan pemain tersebut bisa keluar dari tekanan tersebut dengan melakukan perubahan taktik dan strategi permainan, didalam permainan sepak takraw atlet kabupaten dharmasraya masih kurang teknik dasar yang dimiliki terlihat dari penerimaan servis yang kurang bagus. Kondisi fisik di dalam permainan sepak takraw sangatlah mutlak di perlukan karna kondisi fisik adalah penggerak semua kegiatan di dalam permainan, walaupun mental, taktik, strategi dan teknik dasar bagus jika kondisi fisik kurang permainan tidak akan berjalan seperti yang di harapkan. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya kondisi fisik para atlet sepak takraw kabupaten

dharmasraya, karena sangat minimnya pengetahuan pemain tentang cara-cara untuk meningkatkan kondisi fisik, padahal untuk bisa bermain efektif sangat diperlukan kondisi fisik pemain yang prima untuk bisa bertahan selama pertandingan berlangsung.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti: kelincahan, kecepatan, daya tahan kekuatan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan daya tahan aerobik dalam permainan sepak takraw, maka harus dapat perhatian dari guru olahraga dan pembina sepak takraw, namun seperti yang terlihat dilapangan masih kurangnya pemahaman para pemain tentang peningkatan kondisi fisik bagi pemain itu sendiri. Dan ini akan menjadi tugas bagi pembina olahraga sepak takraw Kabupaten Dharmasraya untuk memberikan pengetahuan tentang cara peningkatan kondisi fisik tersebut.

Berdasarkan uraian tentang kondisi fisik di atas, tidak semua bagian dari kondisi fisik yang akan di teliti tetapi hanya beberapa yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai. Kecepatan dalam permainan sepak takraw adalah hal yang sangat mutlak diperlukan terutama dalam melakukan smash. Seorang atlet harus memiliki kecepatan yang baik, apabila atlet yang memiliki kecepatan yang baik dalam melakukan smash maka bola akan jatuh ke daerah tersulit lawan. Dalam permainan sepak takraw seorang atlet dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepak takraw seorang atlet harus mampu bergerak kesegala arah untuk mendapatkan bola. Apabila seorang atlet tidak memiliki kelincahan yang baik maka atlet tidak

bisa menguasai bola di dalam lapangan. Oleh karena itu kelincihan dalam permainan sepak takraw memiliki peranan yang sangat penting

Permainan sepak takraw merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahanaerobik dalam jangka waktu yang cukup lama, daya tahan aerobik sangat penting dalam permainan sepak takraw, sebab seorang pemain melakukan kegiatan fisik terus- menerus dengan berbagai gerakan seperti atlet yang melakukan smash, blok, dan servise, itu sangat membutuhkan daya tahan karena kalau tidak memiliki daya tahan yang baik atlet tersebut tidak akan mampu melakukan smash berulang kali. Di dalam permainan sepak takraw juga memerlukan kelentukan pinggang, kelentukan tersebut di perlukan pada saat melakukan smash salto dimana ketika tubuh atlet melayang di udara akan melakukan tendangan terhadap bola, saat itu lah kelentukan pinggang di perlukan supaya bola tersebut masuk dan jatuh di daerah tersulit lawan. Daya ledak otot tungkai di perlukan dalam permainan sepak takraw sewaktu atlet melakukan block, di saat melompat itulah daya ledak otot tungkai di perlukan.

Dari permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik pemain sepak takraw Kabupaten Dharmasraya maka peneliti tertarik meneliti sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sepak takraw Kabupaten Dharmasraya sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik dan mengangkat judul “Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya”. Hasil penelitian nantinya di harapkan bisa dipakai sebagai landasan untuk membuatprogram latihan terutama latihan fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian di antaranya:

1. Pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan permainan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
2. Pengaruh kematangan mental dalam pertandingan terhadap permainan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
3. Pengaruh kemantapan taktik dan strategi dalam pertandingan terhadap permainan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
4. Pengaruh teknik dasar terhadap permainan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
5. Pengaruh makanan dan gizi terhadap permainan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
6. Pengaruh faktor latihan dalam pertandingan terhadap permainan sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
7. Pengaruh kompetisi yang kurang membuat atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya kurang semangat dalam melakukan latihan.
8. Pengaruh sarana dan prasarana terhadap permainan sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, serta kemampuan yang peneliti miliki maka

penelitian ini hanya akan melihat tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya meliputi: kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kelentukan dan daya ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecepatan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya?
2. Bagaimana tingkat kelincahan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya?
3. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya?
5. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw kabupaten dharmasraya yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.

2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan yang dimiliki atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.
5. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh mengenai studi kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw Kabupaten Dharmasraya:

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Pengcab Persatuan Sepak Takraw Kabupaten Dharmasraya.
5. Sebagai pedoman bagi PSTI Kabupaten Dharmasraya.
6. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan Sepak Takraw.