

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKTAKRAW
SMP ADABIAH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



IRPAN WALPUTRA

07030/2008

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

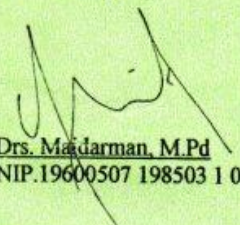
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw SMP Adabiah Padang

Nama : Irpan Walputra
NIM : 07030
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

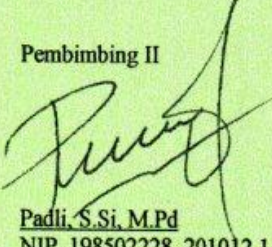
Padang, Februari 2016

Disetujui:

Pembimbing I

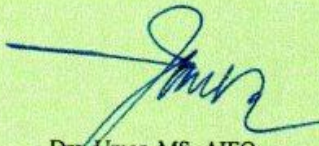

Drs. Ma'darman, M.Pd
NIP.19600507 198503 1 004

Pembimbing II


Padli, S.Si, M.Pd
NIP. 198502228 201012 1 005

Menyetujui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan


Drs. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Program Studi Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw SMP Adabiah Padang

Nama : Irpan Walputra
NIM : 07030
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Nama Tim Penguji :

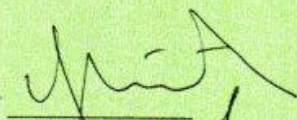
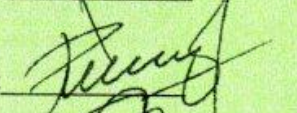
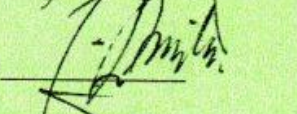
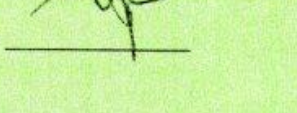
1. Ketua : Drs. Maidarman, M. Pd.

2. Sekretaris : Padli, S.Si, M. Pd.

3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M. Pd.

4. Anggota : Drs. Zalfendi, M. Kes, AlFO.

5. Anggota : Drs. Yendrizal, M. Pd.

1 
2 
3 
4 
5 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **"Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw SMP Adabiah Padang"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat 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 Tim pembimbing.
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 naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2016
Saya yang menyatakan



Irpan Walputra
Nim: 07030

ABSTRAK

Irpan Walputra (07030) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw SMP Adabiah Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya secara jelas tentang kondisi fisik atlet sepaktakraw di SMP Adabiah Padang. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik atlet sepaktakraw di SMP Adabiah Padang

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepaktakraw di SMP Adabiah Padang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet sepaktakraw. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa untuk kondisi fisik atlet sepaktakraw di SMP Adabiah Padang dalam aspek kecepatan, kategori 36% kategori cukup baik, daya tahan, kategori baik sekali 4 orang (16%), kategori baik 6 orang (24%), daya ledak otot tungkai, 4 orang (16%) kategori baik sekali, dan 2 orang (8%) kategori baik, kelentukan, tidak ada atlet yang memiliki kelentukan baik sekali dan baik, hanya 11 orang (44%) kategori cukup, Kondisi fisik secara keseluruhan, hanya 1 orang (4%) kategori baik sekali, 10 orang (40%) kategori baik. Selebihnya sebanyak 14 orang (56%) kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya sebagian besar dari sampel rendah kemampuan kondisi fisiknya. Disarankan kepada pelatih sepaktakraw SMP Adabiah Padang, agar mempersiapkan program latihan kondisi fisik sebagai pedoman dalam melatih jelas sasarannya, menyusun jadwal, sehingga kondisi fisik pemain dapat ditingkatkan, Atlet agar menambah waktu latihan dan melakukan latihan kondisi fisik secara kontiniu dan dengan cara yang benar, serta kepala sekolah agar memberikan dukungan moril dan materil kepada atlet sepaktakraw.

Kata Kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw SMP Adabiah Padang”.

Penulisan proposal ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan proposal ini. Di dalam penulisan proposal ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Umar MS, AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Maidarman, M. Pd dan Padli, S.Si, M. Pd pembimbing I dan II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Kedua orangtua tercinta yaitu Ayahanda Syahrial dan Ibunda Desmawati serta seluruh saudara ku yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan proposal.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Februari 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	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah	7
C. Pembatasan masalah	7
D. Perumusan masalah	8
G. Tujuan Penelitian	8
H. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	10
A. Landasan Teori	10
1. Hakekat sepak takraw	10
2. Teknik dasar dalam permainan sepaktakraw	14
3 Kondisi fisik	18
B. Kerangka konseptual	26
C. Pertanyaan penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Depenisi Operasional.....	29
E. Jenis dan Sumber data.....	29
F. Teknik Pengumpulan data.....	30
G. Instrumen penelitian dan pelaksanaan tes	30

H. Teknik Analisis data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	55
A. KESIMPULAN	55
B. SARAN	56
KEPUSTAKAAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Norma standarisasi kecepatan dengan lari 30 meter.....	31
2 Norma Standarisasi untuk Volume Oksigen Maksimum (VO2Max)...	33
3 Norma Standarisai power otot tungkai bawah Vertikal jump tes	35
4 Norma standarisasi untuk Kelentukan	36
5 Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kecepatan	38
6 Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan	40
7 Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	42
8 Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kelentukan	43
9 Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kondisi Fisik	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Ukuran lapangan sepak takraw	14
2 Kerangka konseptual.....	26
3 Skema tes kecepatan	31
4 Pelaksanaan VO2max	33
5 Histogram Hasil Data Kecepatan Atlet.....	39
6 Histogram Hasil Data Daya Tahan Atlet	41
7 Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	42
8 Histogram Hasil Data Kelentukan Atlet	44
9 Histogram Hasil Data Kondisi Fisik Atlet	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Rekap data tes daya ledak otot tungkai	59
2. Rekap data tes daya tahan.....	60
3. Rekap data tes kelentukan	61
4. Rekap data kondisi fisik	62
5. Surat Izin Penelitian	63
6. Surat Izin Penelitian untuk Dinas Pendidikan	64
7. Lampiran Dokumentasi	65

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesadaran masyarakat saat ini akan pentingnya menjaga kesehatan, diwujudkan dengan menekuni berbagai aktifitas salah satunya adalah olahraga. Beragam olah raga ditekuni oleh masyarakat banyak, baik sebagai rekreasi, hobi, profesi, dan olahraga prestasi serta menjaga kesehatan tubuh. Perkembangan dewasa ini menjadikan sarana olah raga sebagai sebuah kebutuhan bagi masyarakat. Di sisi lain olahraga telah berkembang menjadi olahraga prestasi sekian lama. Berbagai kejuaraan olahraga memperebutkan medali dan hadiah dipertandingkan diberbagai event baik nasional dan internasional.

Bangsa Indonesia sebagai salah satu negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha mengadakan pembinaan dan peningkatan prestasi dari segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa, salah satunya adalah melalui olahraga, karena olahraga merupakan hakekat pembangunan. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa dan juga dapat menjadi suatu kebanggaan apabila prestasi di bidang olahraga dapat menunjang tinggi nama baik, harkat dan martabat bangsa baik dari tingkat yang rendah maupun ke tingkat yang tinggi.

Dalam upaya peningkatan proses olahraga, salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam Undang – Undang Republik Indonesia No.3

tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam Pasal 20 ayat 3 menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi keolahragaan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan prestasi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi terutama di bidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (2012:57) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah internal dan external. Faktor internal adalah yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti saran dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa proses olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak factor, diantaranya faktor

kemampuan kondisi fisik yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik adalah cabang olahraga sepak takraw. Menurut Zalfendi (2009:3) “cabang olahraga ini sudah ada semenjak zaman dulu dan permainan ini adalah asli permainan untuk rekreasi bagi bangsa melayu, yang tumbuh dan berkembang di nusantara indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung, Indo-Cina dan kepulauan mindanao di Filipina. Semua wilayah mengaku bahwa sepakraga berasal dari Negaranya, hal ini logis oleh karena pelaut-pelaut kita yang gagah perkasa mengarungi laut nusantara sampai ke tanah semenanjung dan Indo-Cina. Dalam berniaga mereka kenalkan pula permainan sepakraga dan sebagian mereka malah tinggal menetap di daerah yang dikunjunginya. Permainan ini dimainkan di Myanmar dengan sebutan “Chin long”, di Thailand di sebut ‘takrw” di Cina disebut “ten chew” di Plipina disebut “sipa” sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut”raga sepak ”.

Menurut Sulaiman (2004:4) permainan sepaktakraw merupakan “suatu permainan yang menggunakan bola terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan”.

Senada dengan Sudrajat (2000:5) “permainan sepak takraw dilakukan dilapangan yang berukuran 13,24 kali 6,10 meter yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fibre glass yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm”.

Olahraga ini memerlukan kondisi fisik yang baik dan olahraga ini sangat menarik untuk dibicarakan. perkembangan sepak takraw dari dahulu sampai sekarang banyak di gandrungi oleh kaum muda karena sepak takraw penuh dengan gerakan dan akrobatik yang indah dilihat, karena akrobatik dan artistik serta mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi. Sedangkan menurut Syafruddin (2012:54) “usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepak takraw dipengaruhi oleh unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan kekompakan serta pengalaman bertanding”.

Cabang olahraga sepak takraw ini memiliki komponen-komponen kondisi fisik. Menurut Harsono (2001:3) “komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, daya ledak, daya tahan otot, dan stamina”.

Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang untuk meningkatkan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang yang digeluti, Menurut Hendri (2013:3) “keberhasilan atau prestasi seseorang

dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya, semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi, begitu juga sebaliknya”. Pembinaan prestasi sepak takraw dapat dilakukan pada klub-klub dan juga dapat dibina dilingkungan formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu sekolah yang melakukan pembinaan prestasi sepak takraw adalah SMP Adabiah Padang

Di sekolah ini pembinaan sepak takraw sudah dilakukan sejak lama sampai sekarang masih aktif melakukan latihan dan peminat untuk ikut pun cukup banyak dikarenakan sarana cukup memadai. Meskipun sekian lama telah dilakukan pembinaan prestasi disekolah ini, hasil prestasi yang diraih kurang maksimal, walaupun ada beberapa pemainnya yang sudah biasa mewakili sekolah dalam ajang yang bergengsi seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA)

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Adabiah Padang, disimpulkan bahwa prestasi dalam cabang olahraga sepak takraw ini diduga disebabkan oleh kurangnya sarana, program latihan, motivasi dan kondisi fisik dari atlet. Kurang stabilnya kondisi fisik dari atlet ini ditandai dengan cepatnya atlet merasa lelah baik dalam berlatih maupun bertanding, kurang lincahnya atlet dalam mengantisipasi bola yang datang secara cepat dalam sebuah permainan, kurangnya kecepatan atlet dalam pengertian posisi saat bermain serta mengambil bola saat jauh dari jangkauan, serta gerakan yang dilakukan cenderung tidak lentuk atau

tegang baik itu dalam latihan maupun dalam sebuah pertandingan, jadi dengan adanya indikasi atau tindakan-tindakan yang dapat diamati tersebut dapat disimpulkan kalau atlet tersebut mengalami kelemahan dari kondisi fisiknya terutama daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan.

Selain itu berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan guru olahraga sekaligus pelatih sepak takraw pada SMP Adabiah Padang dijelaskan bahwa motivasi atlet-atlet sepak takraw untuk berlatih sangat kurang. Sehingga disaat pertandingan berlangsung, atlet-atlet kurang mempersiapkan diri dalam latihan yang intensif sehingga gagal dalam pertandingan. Kemudian kekuatan dalam men-smash bola kurang baik, sehingga bola tidak sampai pada lawan, atlet-atlet belum memiliki begitu banyak pemahaman dan keterampilan teknik-teknik dalam permainan sepak takraw. Sehingga teknik yang digunakan masih menggunakan teknik dasar permainan.

Dari hal diatas penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang keadaan kondisi fisik atlet sepak takraw SMP Adabiah Padang. Untuk itu peneliti mengangkat judul penelitian “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet sepak takraw SMP Adabiah Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah unsur kondisi fisik sebagai berikut:

1. Kondisi fisik mempengaruhi prestasi atlet sehingga sebagian atlet cepat merasa lelah baik dalam berlatih maupun bertanding (daya tahan)
2. Kelincahan mempengaruhi prestasi atlet dalam mengantisipasi bola yang datang secara cepat dalam sebuah permainan (kelincahan)
3. Kecepatan mempengaruhi prestasi atlet dalam posisi saat bermain dan mengambil bola saat jauh dari jangkauan (kecepatan)
4. Kelenturan mempengaruhi prestasi atlet serta memudahkan atlet dalam melakukan gerakan dengan cepat
5. Daya tahan otot tungkai mempengaruhi prestasi atlet untuk mampu bergerak dan memukul bola sebagaimana mestinya sampai pertandingan selesai

C. Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah melihat tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw SMP Adabiah Padang dalam hal kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan daya ledak atlet dalam permainan sepak takraw.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kecepatan atlet dalam permainan sepaktakraw di SMP Adabiah Padang ?
2. Bagaimana tingkat daya tahan atlet dalam permainan sepaktakraw di SMP Adabiah Padang ?
3. Bagaimana tingkat kelenturan atlet dalam permainan sepaktakraw di SMP Adabiah Padang ?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet dalam permainan sepaktakraw di SMP Adabiah Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan:

1. Kondisi fisik atlet sepaktakraw SMP Adabiah Padang dalam hal kecepatan
2. Kondisi fisik atlet sepaktakraw SMP Adabiah Padang dalam hal daya tahan aerobik
3. Kondisi fisik atlet sepaktakraw SMP Adabiah Padang dalam hal kelenturan
4. Kondisi fisik atlet sepaktakraw SMP Adabiah Padang dalam hal daya ledak otot tungkai

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Pelatih untuk meningkatkan proses pelatihan atlet sepak takraw
3. Atlet untuk meningkatkan kondisi fisik dalam bermain sepak takraw
4. Perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 25 orang atlet sepakakraw SMP Adabiah Padang, yang dijadikan sampel dalam penelitian ini dan sesuai dengan tujuan serta variabel yang diteliti maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Kecepatan, kategori baik sekali dan baik tidak ada, 9 orang (36%) kategori cukup baik, dan selebihnya kategori kurang dan kurang sekali. Artinya banyak atlet yang rendah kecepatannya.
2. Daya tahan, kategori baik sekali 4 orang (16%), kategori baik yaitu 6 orang (24%), selebihnya kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya atlet masih belum memiliki daya tahan yang baik.
3. Daya ledak otot tungkai, hanya 4 orang (16%) kategori baik sekali, 2 orang (8%) kategori baik, dan selebihnya kategori sedang, kurang. Artinya lebih dari sebagian sampel belum memiliki daya ledak otot tungkai yang baik.
4. Kelentukan, tidak ada atlet yang memiliki kelentukan baik sekali dan baik, hanya 11 orang (44%) kategori cukup, selebihnya kategori kurang dan kurang sekali. Artinya sangat banyak atlet yang belum baik kelentukannya dalam bermain sepakakraw.

5. Kondisi fisik, hanya 1 orang (4%) kategori baik sekali, 10 orang (40%) kategori baik. Selebihnya sebanyak 14 orang (56%) kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya sebagian besar dari sampel rendah kemampuan kondisi fisiknya.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih Sepaktakraw SMP Adabiah Padang, agar mempersiapkan program latihan kondisi fisik sebagai pedoman dalam melatih jelas sasarannya, menyusun jadwal, sehingga kondisi fisik pemain dapat ditingkatkan.
2. Atlet sepaktakraw SMP Adabiah Padang agar menambah waktu latihan dan melakukan latihan kondisi fisik secara kontiniu dan dengan cara yang benar, khususnya unsur-unsur fisik dominan dibutuhkan dalam permainan sepaktakraw.
3. Kepala sekolah sebagai Pembina, dapat memberikan memberikan dukungan moril dan materil kepada atlet sepaktakraw sekolah ini, sehingga hal ini dapat menambah semangat mereka untuk berlatih. Misalnya saja memberikan kesempatan pada pemain untuk mengikuti pertandingan yang digelar, baik oleh Dinas Pendidikan seperti LPI dan pertandingan antar sekolah, serta lain-lain sebagainya.

DAFTAR FUSTAKA

- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: Sukabina
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Asril. 1999. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Bafirman. 1997. *Kapasitas aerobik maksimal (maximal oxigen uptake) atau VO₂Max*. FIK UNP
- _____. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Harsono. 2001. *Latihan kondisi fisik*. Jakarta
- Husni Thamrin dan Yudanto. 2006. *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi Online. Yogyakarta: FIK UNY (Diakses pada tanggal 6 November 2013)
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP
- Misbaruddin Tahrim. 2011. *Kontribusi Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw pada Siswa SMP Seatap Bide Bajo, Kabupaten Luwu* (Jurnal Online, Competitor, Nomor 1 Tahun 3, Pebruari 2011)
- Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press
- Nop Okta Daputra. 2009. *Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang*. Skripsi. Padang. FIK UNP.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai pustaka.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sulaiman. 2004. *Paparan Mata Kuliah Sepaktakraw*. Jurnal Online: FIK UNNES. (Diakses pada tanggal 6 November 2013)
- Syafruddin. 2012. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press Padang

- Ucup Yusup dkk. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw: Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jurnal Online. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. (Diakses pada tanggal 6 November 2013)
- Undang-undang RI No. 03. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Yasriuddin. 2008. *Perbandingan Komponen Fisik Dengan Kemampuan Sepaksila Pada Permainan Sepaktakraw Antara Siswa Sma Negeri 1 Polongbangkeng Utara Dengan Siswa Sma Negeri 1 Polongbangkeng Selatan Kabupaten Takalar*. Jurnal Online. Makassar: FIK Universitas Negeri Makassar. (Diakses pada tanggal 6 November 2013)
- Zalfendi. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Padang: Suka Bina Press