

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKTAKRAW
KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**ILHAM SUKMA
NIM 2014/14086331**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

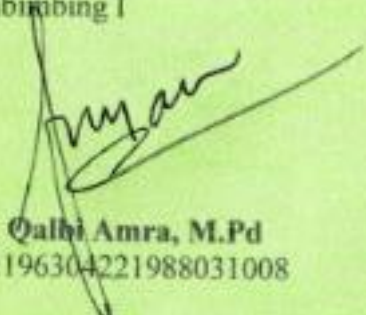
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto
Nama : Ilham Sukma
NIM : 14086331/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

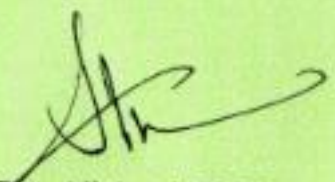
Padang, Februari 2018


Disetujui oleh :

Pembimbing I


Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP:196304221988031008

Pembimbing II


Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP:19569011978011001


Ketua Jurusan

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Sukma
NIM : 14086331/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Qalbi Amra, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Ali Asmi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Hasriwandinur, M.Pd
4. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
5. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

*“.... Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu sudah selesai dari suatu urusan
Kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya
Kepada Tuhanmulah hendaknya berhaecap..”
(Q.S. Al-Insyirah-8)*

Ya Allah.... Ya Rahman

Hari ini setitik kebahagiaan telah kuraih

Sekeping cinta dan harapan telah kudapatkan

*Namun perjalanan masih panjang , perjuangan belum
selesai*

Semoga rahmat ini menjadi awal untuk keberhasilan

Dimasa yang akan datang

Keberhasilan ini tidak terlepas dari restu dan do'a kedua orang tuaku

Ibu dan ayahanda tercinta.....Yelvita dan Hendra Sukma

*Terima kasih kuucapkan padamu petunjuk dan bimbingan ditengah
kesulitan*

Tetesan keringat dan air mata menjadi cambuk bagi kesuksesanku

Berbagai rintangan yang telah ku hadapi....namun ku coba tetap tegar

*Karena aku yakin ..tetesan air matamu dan keringatmu merupakan
jembatan*

Suci membawaku menuju kesuksesan dihari esok.

*Dan tak terlupakan untaian terimakasih abangku Surianto, dan adikku Rinta,
Rahmi, dan Alfath. Dan tak terlupakan kawan-kawan angkatan 32 pramuka
UNP, dan teman-teman yang membantu Roni, Chandra, Beni, Dan kepada
teman-teman atlet sepaktakraw kota sawahlunto.*

Wassalam

Ilham Sukma

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto, adalah hasil 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 dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
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, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Ilham Sukma
NIM. 14086331/2014

ABSTRAK

Ilham Sukma. 2018. |Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto.

Penelitian ini membahas tentang komponen kondisi fisik yang berkenaan dengan daya tahan anaerobik, daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya informasi tentang kondisi fisik atlet sepaktakraw Kota Sawahlunto yang dilihat dari daya tahan anaerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw Kota Sawahlunto dilihat dari daya tahan anaerobik, daya ledak otot tungkai dan kelentukan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto yang dilihat dari ketiga komponen kondisi fisik yaitu daya tahan anaerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Sepaktakraw Kota Sawahlunto yang berjumlah 26 orang. Sampel diambil dengan cara "*purposive sampling*", yaitu atlet putra sepaktakraw Kota Sawahlunto yang kelahiran tahun 1990 - 2000 berjumlah 14 orang. Tempat penelitian dilaksanakan di Kota Sawahlunto pada tanggal 09 Januari 2018. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan daya tahan anaerobik diukur dengan Lari cepat 300 meter, daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical jump test*, dan kelentukan diukur dengan *Flexiometer*. Analisis data menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh: 1) Secara keseluruhan rata-rata atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto memiliki daya tahan Anaerobik yang dikategorikan sedang. 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto memiliki daya ledak otot tungkai yang di kategorikan sedang. 3) Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan Atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto memiliki kelentukan yang dikategorikan baik. 4) Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan atlet sepaktakraw kota sawahlunto memiliki kondisi fisik yang dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Kondisi fisik atlet sepaktakraw kota sawahlunto

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hasriwandinur, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes, Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang bermamfaat.
4. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK) yang telah memberikan fasilitas, kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di FIK.

5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan pendididkan olahraga, telah memberikan motifasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Pengurus, pelatih dan seluruh atlet sepaktakraw Kota Sawahlunto yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan penelitian ini.
7. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan semangat dan bantuan baik moril maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan pendidikan olahraga 2014 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak bias penulis sebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

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

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Permainan sepak takraw.....	9
2. Kondisi fisik sepak takraw	13
3. Unsur-unsur kondisi fisik.....	15
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis penelitian.....	23
B. Tempat, dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Defenisi Operasional.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26

G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Analisis Deskriptif	34
B. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Presatasi PSTI Kota Sawahlunto dalam iven poprov	6
2. Daftar Populasi Penelitian.....	24
3. Daftar Sampel Penelitian	24
4. Norma standarisasi untuk Lari 300 meter	27
5. Norma Standarisasi untuk <i>Verrtical jump</i>	29
6. Norma Standarisasi untuk Kelentukan dengan <i>Flexiometry</i>	31
7. Deskripsi data Lari 300 meter	34
8. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	36
9. Deskripsi Data test Kelentukan.....	37
10. Norma Standarisasi tingkat kondisi fisik dengan skala 5A	38
11. Deskripsi T-Skor dari gabungan tiga unsur kondisi fisik	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepaktakraw	13
2. Nomogram Lewis	29
3. Sikap Menentukan Raihan Tegak	30
4. Bentuk Pelaksanaan <i>Flexiometry test</i>	31
5. Histogram Daya Tahan Anaerobik	35
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	36
7. Histogram Kelentukan	38
8. Histogram T-skor Kondisi Fisik	39
9. Dokumentasi Memberikan Pengarahan Untuk Penelitian	54
10. Dokumentasi Mencontohkan test kelentukan	54
11. Dokumentasi Pelaksanaan test kelentukan	55
12. Dokumentasi Pelaksa ⁿ <i>Vertical jump test</i>	56
13. Dokumentasi Pelaksanaan lari 300 meter	57
14. Dokumentasi dengan Pelatih dan Atlet	58

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak membentuk kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir dan perkembangan prestasi. Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi serta tujuan olahraga yaitu:

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

Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa olahraga dapat meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Untuk itu pelatih, pembina, pemerintah perlu memperhatikan agar tujuan dari olahraga dapat tercapai dengan baik. Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap cabang olahraga. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satu cabang olahraga yang perlu di perhatikan pembinaanya adalah olahraga sepak takraw.

Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang diseluruh masyarakat Indonesia. Pada saat ini, telah banyak dibentuk dan berdirinya klub-klub sepak takraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam iven tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai iven atau pertandingan ditingkat regional, Nasional dan Internasional perlu di lakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet dan penataan organisasi yang baik. Khusus pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset yang paling esensial dan potensial untuk dibina, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang unik dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw dominannya unsur senam, seni dan gerakan akrobatik sebagai dasar ketrampilan menuju kematangan prestasi, dapat di garis bawahi bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal.

Olahraga sepak takraw di Sumatra Barat sudah cukup populer dan hampir dikenal seluruh lapisan masyarakat. Dalam hal ini, cabang olahraga sepak takraw ini memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatra Barat yakni sepak rago. Dalam permainan sepak rago mereka menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan sedangkan saat ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola tersebut yang terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Berdasarkan dari kenyataan inilah potensi yang dapat di kembangkan menuju ke arah peningkatan prestasi.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk olahraga sepak takraw. Perbedaan ini tentunya memerlukan penanganan yang berbeda pula yaitu penanganan yang sesuai dengan karakteristik olahraga yang di bina. Dengan kata lain bahwa pembinaan dalam olahraga sepak takraw di tuntut untuk melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.

Ide permainan sepak takraw adalah mematikan bola di lapangan lawan dan berusaha atau mengusahkan agar bola tidak mati di bagian lapangan sendiri, untuk itulah seorang pemain sepak takraw membutuhkan ketrampilan, teknik, dan taktik di samping kondisi fisik prima bagi atlet tersebut, sehingga prestasi yang di harapkan bisa tercapai.

Perkembangan olahraga sepak takraw, khususnya di Sumatera Barat pada saat ini banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan dengan seringnya diadakan iven-iven yang diselenggarakan oleh pengprov PSTI Sumatera Barat. Perkembangan tersebut juga terlihat dari seringnya Sumatera Barat ikut dalam iven-iven yang diselenggarakan, baik di ajang pelajar maupun tingkat mahasiswa dan umum, serta mampunya Sumatera Barat mengirimkan atlet dan pelatih untuk memperkuat Indonesia pada SEA Games, Asian Games dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya.

Salah satu tempat pembinaan prestasi olahraga sepak takraw di Sumatra Barat adalah PSTI Kota Sawahlunto. Di PSTI Kota Sawahlunto ini, pembinaan cabang olahraga sepak takraw ini di mulai sejak tahun 1990 sampai sekarang

masih aktif, namun akhir-akhir ini prestasi PSTI Kota Sawahlunto mengalami penurunan.

Menurut informasi dari pelatih PSTI Kota Sawahlunto ,terjadinya penurunan prestasi ini disebabkan oleh beberapa factor, di antaranya factor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet sepak takraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental. Begitu juga sarana dan prasarana, motifasi prestasi, program latihan dan peranan pelatih. Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus di pelajari. Untuk di ketahui teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk ketrampilan dasar dalam permainan sepak takraw agar baik yaitu seorang pemain harus menguasai teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan yang lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat di pisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar maka kemampuan ketinggian bermain tidak akan berjalan dengan baik dan benar. Untuk itu perlu sekali penguasaan teknik dasar tersebut di pelajari dengan latihan secara teratur dan continue.

Selain teknik dasar penguasaan teknik khusus juga sangat menentukan dalam permainan sepak takraw, dimana seorang pemain harus menguasai teknik khusus dalam ketrampilan bermain sepak takraw, di antara teknik khusus tersebut adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi *servis*, *smash*, *passing*, *reservise* dan *blok*. Apalagi tanpa di kuasai teknik tersebut,

permainan sepak takraw tidak mungkin terlaksanakan dengan baik dan sempurna.

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi rendahnya ketrampilan dasar bermain sepak takraw adalah kondisi fisik. Menurut Sajoto (1988:58) mengatakan:

Ada sepuluh komponen kondisi fisik yaitu 1) Kekuatan (*strength*) 2) Daya tahan (*endurance*) a) daya tahan umum (*General Endurance*) b) Daya tahan otot (*muscle endurance*) 3) Daya ledak otot (*Muscular power*) 4) Kecepatan (*Speed*) 5) Kelentukan (*Flexibility*) 6) Keseimbangan (*Balance*) 7) Koordinasi (*Coordination*) 8) Kelincahan (*Agility*) 9) Ketepatan (*Accuracy*) 10) Reaksi (*Reaction*).

Kondisi fisik secara umum dapat di artikan dengan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Kondisi fisik merupakan kemampuan pertama sebelum melakukan teknik-teknik dasar dan khusus dalam cabang olahraga. Dengan adanya kondisi fisik yang baik maka ketrampilan bermain akan mudah di pelajari.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelas bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting dalam olahraga , termasuk dalam permainan sepak takraw. Dalam sepak takraw kondisi fisik yang sangat yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakan dalam bertanding adalah daya tahan anaerobic, daya tahan otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai daya tahan anaerobic yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *heading* atau *smash*, harus

mempunyai kecepatan dalam gerakan, dan kelincahan pada waktu melakukan serangan.

PSTI Kota Sawahlunto tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih baik tingkat kabupaten maupun tingkat provinsi. PSTI Sawahlunto sendiri beberapa tahun terakhir ini, mengalami penurunan prestasi di tingkat Sumatra barat, salah satunya pada ajang pekan olahraga daerah yang diselenggarakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) provinsi Sumatra Barat.

Tabel. I Prestasi PSTI Sawahlunto dalam ajang poprov

AJANG	DAERAH	PRESTASI
POPROV VIII (2008)	Kab. Sijunjung	
POPROV X (2010)	Kab. Agam	Medali emas untuk beregu putri
POPROV XII (2012)	Kab. Lima puluh kota	Medali perunggu untuk kelas beregu putra
POPROV XIII (2014)	Kab. Dharmasraya	
POPROV XIV (2016)	Kota Padang	

Sumber : Pelatih PSTI Kota Sawahlunto

Oleh karena itu perlu di tinjau kondisi fisik yang berpengaruh meningkatkan prestasi sepaktakraw sehingga penelitian ini bisa menjadi suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah anti sipasi bagi kemajuan atlet sepaktakraw Kota Sawahlunto kedepan, maka dari itu perlu dilakukan penelitian

yang berhubungan dengan kondisi fisik para atlet sepak takraw Kota Sawahlunto. Sehingga peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Daya ledak otot
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Keseimbangan
7. Koordinasi
8. Kelincahan
9. Ketepatan
10. Reaksi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah, dan keterbatasan waktu serta dana, maka masalah dalam penelitian ini penulis akan membatasi pada kemampuan daya tahan anaerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan yang dimiliki atlet sepak takraw Kota Sawahlunto.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah : Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Kota Sawahlunto ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mencapai tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw PSTI Kota Sawahlunto, seperti:

1. Untuk mengetahui daya tahan anaerobic atlet sepak takraw PSTI Kota Sawahlunto.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw PSTI Kota Sawahlunto.
3. Untuk mengetahui kelentukan atlet sepak takraw PSTI Kota Sawahlunto.
4. Mengetahui gabungan kondisi fisik dari ke tiga komponen kondisi fisik.

F. Manfaat Hasil Penelitian

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana.
2. Atlet sebagai acuan untuk meningkatkan intensitas latihan kondisi fisik
3. Pelatih dan pembina olahraga untuk bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepak takraw.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Daya tahan Anaerobik atlet sepak takraw Kota Sawahlunto berada pada kategori Sedang.
2. Daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kota Sawahlunto berada pada kategori Sedang.
3. Kelenturan atlet sepak takraw Kota Sawahlunto berada pada kategori baik.
4. Tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Sepaktakraw Kota Sawahlunto berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw :

1. Untuk Atlet sepak takraw supaya lebih bisa mendisiplinkan diri untuk latihan tepat waktu, dan istirahat yang cukup supaya keinginan menjadi atlet yang berprestasi itu bisa diwujudkan.
2. Untuk pelatih, meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Kota Sawahlunto disarankan untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet terlebih dahulu, karena

kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya sepak takraw.

3. Pengurus hendaknya mampu untuk merangkul pelatih dan bersama-sama membimbing atlet supaya menjadi atlet yang mempunyai prestasi lebih baik lagi.
4. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Kota Sawahlunto disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan seperti : latihan sprint, latihan turun naik tangga, jalan jongkok melewati gang, lompat naik dan turun tangga, push-up.
5. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Kota Sawahlunto disarankan untuk meningkatkan kemampuan kelentukan dengan memberi latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelentukan kelentukan, seperti : latihan push-up, duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh ujung kaki dengan jari tangan.
6. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet sepak takraw Kota Sawahlunto, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet sepak takraw lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sample yang lebih banyak lagi.
7. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meninjau dari factor-faktor yang lain supaya bisa menjadi suatu kesimpulan yang bisa dijadikan bahan untuk referensi selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril, B.(1994). *Teknik khusus Dalam Sepaktakraw* : FPOK IKIP Padang.
- Dan Zalfendi. (2006). *Pembelajaran Sepaktakraw* : FIK UNP
- Arsil. (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : Wineka Media
- Agus, Apri (2008). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Pres.
- Arikunto. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Pengadaan Buku Ajar.
- Donie. (2009). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Alfabeta
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta :PIO-KONI Pusat.
- Namawi. (2006). *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP
- PB.PSTI. (2008). *Peraturan dan Pertandingan Sepaktakraw* : Jakarta.
- Sajoto, Muhammad. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta :P2LPTK, Dikjen Dikti Dedikbud.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suwirman. (2016). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang : Sukabina Pres.
- Syafrudin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Winarno. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Malang : Center For Human Capacity Develpoment.
- Zalfendi. (2006). *Pembelajaran sepaktakraw*. FIK UNP.
- Zalfendi. (2009). *Pembelajaran Sepaktkraw*. Padang. Sukabina Press
- Zaidul. (2006). *Permainan Sepaktakraw*. Padang: Diknas.
- <http://www.yahoo.Brianmachcolic/Wikipedia> 2013.
- <chrome://global/skin/media/imageloc-darknoise.png>.
- <http://4.bp.blogspot.com>.