

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PSTI
PPLP SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ZULIANA MENTARI
NIM.1104547**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

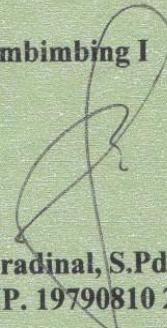
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw PSTI
PPLP Sumatera Barat
Nama : Zuliana Mentari
NIM : 1104547
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2015

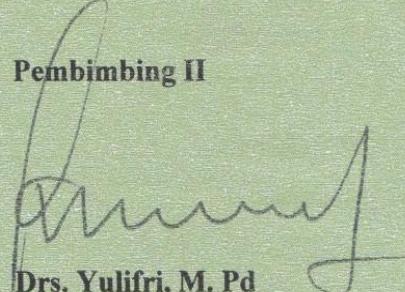
Disetujui Oleh

Pembimbing I



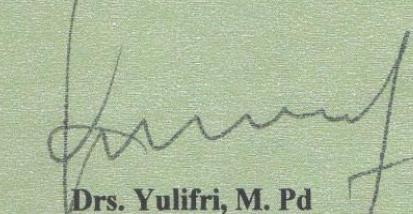
Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

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 Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw PSTI
PPLP Sumatera Barat
Nama : Zuliana Mentari
NIM : 1104547
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

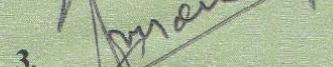
Padang, April 2015

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. **Ketua** : Atradinal, S.Pd, M.Pd
2. **Sekretaris** : Drs. Yulifri, M. Pd
3. **Anggota** : Drs. Qalbi Amra, M.Pd
4. **Anggota** : Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
5. **Anggota** : Drs. Suwirman, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 



PERSEMbahYAN

Dengan sujud syukur kupersembahkan karya kreasiku ini...

Terutama buat mamaku tercinta (Endawati/Mama adek)

Orang tua tunggal bagiku yang tak pernah lelah berjuang dalam menghadapi seagala rintangan demi memberikan yang terbaik untukku anakmu. hanya dengan ridho dan do'a manakah aku dapat melakukan segalanya, terimakasih mama...

Dan juga untuk Alm papaku tercinta (Zulkasridal)

Sudah 6 th papa meninggalkan kami disaat usiaku masih 16th walaupun sedikit pun ada tentangmu yang di memoriku tapi di hatiku yang paling dalam aku sangat menyayangi dan merindukanmu papa Al-Fatihah takkan pernah berhenti ku kirimkan untukmu. Papa ku dapat rasakan papa telah mempersiapkan yang terbaik untukku terimakasih papa telah memiliki mama yang luar biasa yang terbaik dalam membentuk hidupku.

Aku akan terus berjuang untuk membuat mama dan papa bangga padaku hingga suatu saat nanti kita berkumpul bersama lagi mungkin ditempat berbeda dan aku benar-benar dapat merasakan bagaimana memiliki sosok seorang papa seutuhnya.

I Love My Mom and Dad..

Zulmela yuniva (uni mela), makasi buat do'a dan dukungan dari uni selama ini,, walaupun uni jutek dan selau marah kepadaku,itu uni lakukan pasti yang terbaik untukku.uniku yang tersayang,dengan status yang baru jdi pengantin,semoga jadi keluarga SAMAWA,sehat selalu uni dan patuh pada oarang tua,Amin...

Buat adikku yang tersayang...

Zultesa marza anggraini (tesa),makasi buat do'a dan dukungan dari adikku tesa yang paling cantik diantara 3 bersaudara yang senantiasa mendoakan kakak agar kakak bisa menjadi contoh yang baik untuk tesa adikku sayang.adikku tesa yang msh Kelas 1 SMP N 15 PADANG, rajin-rajin sekolah ya sayang,agar mama senang dan bahagia melihat anak-anak nya nanti ,jangan pernah melawan kepada mama,buat lh mama tersenyum selalu walaupun dalam keadaan apapun itu .

Kakak sangat berharap kita selau jadi saudara yang rukun dapat merasakan sakit senang satu sama lain dan menjadi anak yang membuat mama bangga kita harus hapus jerih payah dengan keberhasilan kita Amin...

Thanks to kelurarga besarku di kampung pua data koto tinggi,Lima puluh kota yang telah memberi dukungan dan doa kepadaku selama ini dan memberikan support yang sebesar-besarnya.dan juga memberi aku semangat dan dorongan selama ini walaupun banyak cobaan dan rintangan yang kuhadapi dari awal kusiah,PL di batu

sangkar, sehingga aku dapat menyelesaikan studiku ini dan mendapatkan gelar sarjana...

Buat guru cici dan keluarga di mentawai sikabaluhan

Terimakasih banyak sebesar-besarnya aii curashikan kepada cici yang telah memberikan arahan, motivasi dan juga memberikan bantuan berupa materi alhamdulillah aii bisa sarjana juo berkat dukungan cici, mudah-mudahan aii bisa menjadi PNS mode ici walaupun dipolosok ujuang nagari di mentawai, amin...

Persahabatan sejati akan membawa kepada kerinduan yang abadi, orang yang rugi adalah orang yang tidak memperoleh sahabat, dan yang paling rugi ialah orang yang ditinggalkan sahabat, sesungguhnya persahabatan itu lebih baik dari percintaan. Oleh karena itu hargai lah persahabatan yang terjalin, karena sahabat merupakan kekuatan...

Sahabat yang paling baik adalah diri kita yang sendiri tahu manisai setiap apa yang kita lakukan. hadiah yang berharga dalam arti kata sahabat yang sebenarnya adalah memberi yang terbaik dari diri anda sendiri, bergau lah dengan manusia sebaiknya sehingga kamu tiada mereka mengisi dan kalau hidup mereka yang selau merindukan kamu...

Buat teman-temanku yang tersayang...

Terimakasih atas bantuan dan dukungan yang tak dapat diungkapkan kepada Lindri luzia, S.Pd urang mudiaik badiaa yang nyiyia satiok

sabanta manyruah k kampus maurus skripsi,Ria resty syafitri,S.Pd

yang tersalu batanang bana kq aa bantuak ndk paralu maurus
skripsi(nan panagang taruih kabel eee).Rola oktaria gaya no yang
mengasukan tapi sayang ndk samo jo kami wisuda do (sorry ola
manewa kami duluhan)semngat ya teman,hafizul(caul)yang telah
menemani aii bilo paralu ce hahahaa salasaian lh capek caul,jan
manggilo jo karajo d kampus tu laii,semangat yoo,,om bee (pencet
emain timnas futsal)yang tabang taruih mancari piti masuak dari
pado wisuda,lah gaek alun juo wisuda laii hahaha,dulu kami sktek lu
om bee,semangat tryuih om bee pencet ...

Terimakasih buat teman-teman seperjuangan latihan sepaktakraw
beserta pelatih yang telah membrikan doa dan dukungan kepadaku
selama ini, dan juga teman-teman seprjuangan atlit volly ball (emain
TD ce sadoany)terimakasih banyak telah memberikan support
kepadaku...

Terimakasih buat dosen pembimbing ku bapak atradinal,S.Pd M.Pd
dan bapak yulifri, M.Pd yang telah membimbing ku , menasehati ku
selama penyusuan karya kecilku ini,dan terimakasih kepada dosen
penguji ku bapak Qalbi , ibu sri , dan ayah yang telah membrikan kritik
dan saran demi kesempurnaan karya kecilku ini,terimakasih kepada tata
usaha dan karyawan FIK UNP...

Terimakasih banyak buat semuanya...

*Semoga semuanya selalu dilindungi, dimurahikan rezeki dan
dimudahkan urusan oleh ALLAH SWT..AMIN*



Zuliana Mentari,S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zuliana Mentari
Nim/Tahun Masuk : 1104547 / 2011
Tempat/Tanggal Lahir : Padang / 1 Juli 1993
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Alamat : Komplek Perumahan Padang Sarai Permai
No HP : 082169010049
Judul Skripsi : TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET

SEPAKTAKRAW PSTI PPLP SUMATERA BARAT .

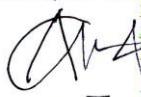
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis/skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, Rumusan dan pemikiran saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam naskah, dengan cara menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis/skripsi ini sah apabila ditandatangani **Asli** oleh tim pembimbing, tim pengujian dan ketua program studi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima **sanksi akademik**berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karya tulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Padang, 28 April 2015

Yang menyatakan


Zuliana Mentari
1104547/2011



ABSTRAK

Zuliana Mentari (2015). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw PSTI PPLP Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan fisik atlet sepaktakraw yang masih kurang, karena pada saat melakukan serangan dan pertahanan gerakan yang diperagakan tidak sempurna sebagaimana yang diperagakan. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya atlet tersebut, diantaranya adalah kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat yang berjumlah 24 orang atlet. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 24 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan dengan VO₂ Max, kelincahan dengan tes *shuttle Run*, tes kelentukan diambil dengan tes *Flexiometer*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat dikategorikan kurang 9 orang 37,50 %. 2) Hasil tes kelincahan atlet sepaktakraw Sumatera Barat dikategorikan baik sekali 24 orang 100%. 3) Hasil tes kelentukan atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat dikategorikan sempurna 6 orang 25,00 %.

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” **Tingkat Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw PSTI PPLP Sumatera Barat“.**

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs.Yulifri,M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini.
3. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs.Yulifri,M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs.Suwirman, M.Pd, Bapak Drs.Qalbi Amra, M.Pd, Ibu Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku dosen pengaji yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. 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, April 2015

DAFTAR ISI

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepaktakraw	7
2. Kondisi Fisik	8
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22

C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Instrument Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	31
B. Pembahasan	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA 47

LAMPIRAN 48

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Norma Standarisasi VO_{2max} dengan <i>Bleep Test</i>	26
2. Norma kelincahan dengan shuttle Run Test.....	27
3. Norma Standarisasi Kelenturan.....	28
4. Deskripsi data VO_{2max} atlet Putera dan putri	31
5. Deskripsi Data Kelincahan.....	32
6. Deskripsi data Kelentukan	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	26
2. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan	27
3. Tes Pelaksanaan Flexiometer.....	29
4. Distribusi hasil Vo2 Max Putra.....	32
5. Distribusi hasil Vo2 Max Putri	33
6. Distribusi hasil Vo2 Max Keseluruhan	34
7. Distribusi hasil Kelincahan putra.....	35
8. Distribusi Hasil Kelincahan putri.....	36
9. Distribusi hasil Kelincahan Keseluruhan	37
10. Distribusi Hasil Flexiometer	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Pengembangan kegiatan olahraga adalah salah satu tujuan yang akan dicapai dalam upaya pembinaan pengembangan olahraga yang ditujukan untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya.

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan baik pada suatu Negara yang sedang berkembang maupun Negara yang sudah maju. Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam rumusan UU RI NO 3 (2005:4) tentang Sistem keolahragaan Nasional yang membina dalam menumbuh kembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi.

Berdasarkan kutipan diatas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan agar prestasi olahraga dapat tercapai. Keolahragaan nasional yang telah memiliki UU bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran kualitas jasmani manusia, menanamkan nilai moral manusia, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh

ketahanan Nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan manusia.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahragasepaktakraw yang merupakan salah satu cabang olahraga beregu di Indonesia yang sudah cukup lama.Pengenalan permainan sepak takraw yang pertama kali di Indonesia adalah ketika tim Malaysia datang dan berkunjung ke Jakarta pada bulan September tahun 1970, kunjungan ini tidak sebatas di Jakarta akan tetapi sampai kepada daerah-daerah lain.Kunjungan dari kedua negara ini telah mendorong Indonesia untuk berpartisipasi dalam setiap event sepaktakraw. Selanjutnya pada tahun 1974 atas prakarsa Dirjen Olahraga dan Pemuda khususnya dalam rangka pengembangan olahraga permainan sepaktakraw maka didatangkan seorang pelatih dari Malaysia untuk melatih calon-calon pelatih di Indonesia.

Pada awalnya permainan sepaktakraw dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan dengan tujuan memainkan bola selama mungkin tanpa jatuh ke tanah. Cara pelaksanaannya yaitu bola yang terbuat dari rotan dimainkan dengan seluruh anggota badan seperti kaki, paha, dada, bahu, kepala, kecuali tangan.

Organisasidi Indonesia yang mengelola olahraga sepaktakraw ini adalah PSTI organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga sepaktakraw dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah sampai ketingkat nasional.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga ditanah air, sudahsepatutnya pengembangan prestasi olahraga sepaktakraw ditumbuh untuk kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi saat ini. Sosok pelatih yang berkualitas dengan menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah dibidang olahraga yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet sepaktakraw berprestasi tinggi. Prestasi dapat dicapai deangga baik semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

Olahraga sepaktakraw membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet untuk dapat berprestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai modal dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik sebagaimana dikemukakan oleh Syafrudin (1999 : 36) adalah : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi.

Aspek – aspek kondisi fisik tersebut sangat penting bagi atlet sepaktakraw dalam beraktifitas yang maksimal. Dalam olahragawan sepaktakraw kondisi fisik yang dibutuhkan, seperti daya tahan, kelincahan dan kelentukan. Atlet harus mempunyai kecepatan dalam gerakannya, kelincahan untuk bias menguasai lapangan saat bertanding, kelentukan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepaktakraw agar menghasilkan gerakan yang maksimal, serta harus mempunyai daya tahan yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan.

Berdasarkan informasi pelatih yang dilakukan dalam pertandingan Kejurnas PPLP sepaktakraw 2014 di Kalbar masih rendahnya kemampuan atlet untuk melanjutkan pertandingan demi pertandingan, hal ini dimungkinkan rendahnya daya tahan, kelincahan,dan kelentukan. selanjutnya pada saat melakukan serangan dan pertahanan gerakan yang diperagakan tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan. Dalam olahraga sepaktakraw melakukan serangan awal dan bertahan merupakan hal yang sangat penting untuk mendapatkan poin atau untuk mengalahkan lawan – lawannya. Para atlet yang sudah mengikuti latihan dengan jangka waktu yang relative lama, seharusnya memiliki kemampuan yang cukup baik ternyata kemampuan yang dimiliki pada saat melakukan serangan awal dan bertahan mungkin disebabkan oleh rendahnya komampuan fisik yang masih kurang. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap yang berlatih di pemasatan latian yang ada.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah pada komponen kondisi fisik :

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Daya Ledak
4. Kecepatan
5. Kekuatan
6. Kelincahan

7. Koordinasi
8. Keseimbangan
9. Ketepatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan kemampuan kondisi fisik atlet sepaktakraw PPLP Sumbaryang terdiri :

1. Daya Tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar tingkat Daya Tahan allet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?
2. Seberapa besar tingkat kelincahan atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat?
3. Seberapa besar tingkat kelentukan atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat?

E. Tujuan Peneltian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan :

1. Daya Tahan yang dimiliki atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.
2. Kelincahan yang dimiliki atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.
3. Kelentukan yang dimiliki atletsepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

F. ManfaatPenelitian

Asumsi dengan masalah yang dikemungkan diatas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP
2. Pelatih sebagai untuk dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik atletnya.
3. Atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik ke arah lebih baik.
4. Mahasiswa sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat dikategorikan kurang.
2. Hasil tes tingkat kelincahan atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat dikategorikan baik sekali.
3. Hasil tes tingkat kelentukan atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat dikategorikan baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik atlet sepaktakraw.

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat disarankan para pelatih seapaktkraw untuk tidak mengabaikan kondisi fisik pemain terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga.
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktkraw Sumatera Barat disarankan untuk meningkatkan kelincahan pada atlet

PPLP Cabang Olahraga sepaktakraw Sumatera Barat dengan melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kelincahan.

3. Untuk meningkatkan prestasi atlet PPLP Cabang Olahraga sepaktakraw Sumatera Barat disarankan untuk meningkatkan kelentukan dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kinerja keterampilan dengan amplitudo tinggi.
4. Untuk meningkatkan prestasi atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan.
5. Penelitian ini hanya terbatas atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat , untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet sepaktakraw lain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
6. Penelitian ini hanya terbatas variabel daya tahan, kelincahan dan kelentukan atlet PPLP Cabang Olahraga Sepaktakraw Sumatera Barat, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada variabel lain yang mempegaruhi sepaktakraw di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta
- Zalfendi. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Sukabina Press. Padang
- UU No.3.(2005).*Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdikbud
- Darwis, Ratinus dan Basa, Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Padang: Depdikbud
- Zaidul. 2005. *Permainan sepak takraw*
- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar sepaktakraw* .Pakar Raya Pakarnya Pustaka. Bandung
- Tim Mengajar sepaktakraw. 2006. Sepak takraw Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Zalfendi dan Asril B. 2009. *Sepaktakraw rules dan regulations*.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Hanif Sofyan Achmad. 2011. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta:PT Bumi Timur Jaya
- Arsil.2000. *Pembinaan Kondisi Fisik* .Jakarta:Rineka Cipta.
- Irawadi Hendri.2014. *Kondisi Fisik dan Prngukurannya*
- Nurhasan.1988. *tes dan pengukuran*