

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PUTRA KLUB SEPAKTAKRAW
SMP 18 KOTA PADANG**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

SKRIPSI



Oleh:

**ERLANGGA SONIMA
NIM. 1303343**

**PROGRAM STUDIPENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang**

Nama : Erlangga Sonima
BP / NIM : 2013/1303343

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

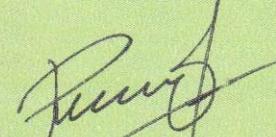
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Padji, S.Si, M.Pd.
NIP.19850228 201012 1 005

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Erlangga Sonima

Nim : 1303343/2013

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 Putra Klub Sepaktakraw

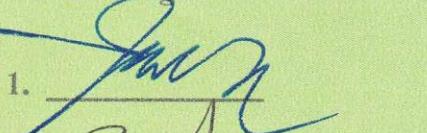
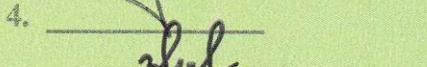
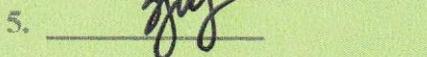
SMP 18 Kota Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

- 1 Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO.
- 2 Sekretaris : Padli, S.Si, M.Pd.
- 3 Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.
- 4 Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd.
- 5 Anggota : Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd.

Tanda Tangan

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 Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang” , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 nama 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



**ERLANGGA SONIMA
NIM/BP. 1303343/2013**

ABSTRAK

Erlangga Sonima. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum optimalnya prestasi tim sepaktakraw SMP 18 Kota Padang. Diduga penyebabnya adalah karena rendahnya tingkat kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Januari di Lapangan Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata – rata (61.9%) kecepatan atlet pada kategori kurang sekali. Rata – rata (42.9%) kelincahan atlet pada kategori baik. Rata – rata (42.9%) daya ledak otot tungkai atlet pada kategori sangat kurang. Rata – rata (52.4%) atlet mempunyai kelentukan pada kategori baik sekali. Rata – rata ((76.2%) daya tahan aerobik Atlet pada kategori cukup. Disarankan kepada pelatih untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan tersistematis.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahpeneliti ucapan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "*Tinjauan Kondisi Fisik Atlet PutraKlub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang*". Kemudian salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Mahdison dan Ibunda Rismawati M Kiram yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Umar, MS,AIFO sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Dr. Donie, M.Pd,dan Bapak Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Pengurus, Pelatih dan Atlet Klub Sepaktakraw Kota Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memeberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari2018

Penulis

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.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepaktakraw	10
2. Kondisi Fisik.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	40

1. Kecepatan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	38
2. Kelincahan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.....	39
3. Daya Tahan <i>Aerobik</i> Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	40
4. Kelentukan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	42
5. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	43
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Populasi Atlet Putra Club Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	28
3. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan.....	29
4. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai	30
5. Norma Tes <i>Shuttle Run</i>	32
6. Norma Tes Kelentukan.....	33
7. Norma Tes Daya Tahan (V02max) dengan <i>Bleep Tes</i>	36
8. Distribusi Kecepatan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	38
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.....	38
10. Distribusi Rata-rata Kelincahan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.....	39
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	39
12. Distribusi Rata-rata Daya Tahan <i>Aerobik</i> Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	40
13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobik</i> Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	41
14. Distribusi Rata-rata Kelentukan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.....	42
15. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.....	42
16. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	43
17. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Test <i>Shuttle Run</i>	32
2. Kecepatan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.....	39
3. Kelincahan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	40
4. Daya Tahan <i>Aerobik</i> Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	41
5. Kelentukan Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang	43
6. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Test Kecepatan (Lari 30 M).....	58
2. Test Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	59
3. Test Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>).....	60
4. Test Kelentukan (<i>Flexiometer</i>).....	61
5. Test Daya Tahan Aerobik (<i>bleep test</i>).....	62
6. Dokumentasi Penelitian.....	63
7. Surat Izin Penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang, tapi sudah berkembang dalam kehidupan bangsa, yang dapat meningkatkan kualitas manusia, baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga bermanfaat untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, sportifitas dan dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta peningkatan prestasi.

Melalui prestasi olahraga, bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain. Perkembangan olahraga prestasi di Indonesia telah mendapat banyak perhatian dari pemerintah. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. 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 dijelaskan bahwa olahraga prestasi dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk itu dengan pembinaan olahraga yang terarah dan teratur, maka akan tercapainya prestasi olahraga di Indonesia ini. Dari sekian banyak

cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya adalah olahraga Sepaktakraw.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dan sudah banyak diminati banyak masyarakat Indonesia. Pada saat ini telah terbukti dengan banyaknya berdiri klub Sepaktakraw di berbagai daerah di Indonesia dan telah berpartisipasi dalam bebagai *event* regional dan nasional. Salah satunya di Sumatera Barat olahraga Sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir di seluruh lapisan masyarakat.

Adapun ide dari permainan Sepaktakraw yaitu mematikan bola di lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri, sampai pada angka terakhir dalam setiap set. Untuk itulah dalam permainan Sepaktakraw dibutuhkan keterampilan yang baik, sehingga menghasilkan kemenangan. Untuk mencapai sebuah prestasi dibutuhkan kerjasama dari semua pihak dan juga pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, berlandaskan pada prinsip latihan, metode latihan yang digunakan dan juga perencanaan program latihan.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi Sepaktakraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental, serta sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan, dan peranan pelatih. Salah satu komponen prestasi olahraga adalah kondisi fisik yang harus dilatih dan dipelajari, karena kemampuan fisik tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur.

Untuk meningkatkan prestasi Sepaktakraw maka dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan olahraga Sepaktakraw dapat dilakukan diberbagai tempat di mana adanya peminat dari olahraga Sepaktakraw ini, dan juga di klub yang sudah terbentuk dan di lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang merupakan salah satu klub Sepaktakraw yang melakukan pembinaan olahraga melalui kegiatan pengembangan diri, salah satu diantaranya adalah pembinaan olahraga sepaktakraw yang dilakukan empat kali dalam satu minggu. Pelatih sepaktakraw di SMP Negeri 18 Padang adalah Bapak Syahril Bais, S.Pd. M.Pd.

Menurut data yang diperoleh dari Bapak Syahril Bais, S.Pd. M.Pd. didapat data prestasi atlet SMP Negeri 18 Padang pada tiga tahun terakhir. Pada tahun 2012 di Kabupaten Lima Puluh Kota pada kejuaraan PORPROV meraih juara 2. Tahun 2014 di Kabupaten Dharmasraya pada kejuaraan PORPROV meraih juara 2. Tahun 2015 pada kejuaraan SMP sekota Padang meraih juara 2.

Melalui wawancara pelatih Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang Bapak Syahril Bais dilihat dari sejarahnya klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang yaitu masih rendanya prestasi klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.

Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik sangat ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik dan mental. Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya di pengaruhi 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.

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. Menurut Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Arsil (2000:5) adalah meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velociti/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting gunanya bagi pemain sepaktakraw dalam beraktifitas yang maksimal.

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melakukan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditional*) memegang peranan penting untuk pertaruhkan 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. Kondisi fisik didalam permainan sepaktakraw sangatlah mutlak di perlukan karena kondisi fisik adalah penggerak semua kegiatan di dalam permainan, walupun mental, taktik,

strategi dan teknik dasar bagus jika kondisi fisik kurang, permainan tidak akan berjalan seperti yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat kondisi fisiknya para atlet putra klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang dalam melaksanakan latihan maupun pertandingan yang belum memuaskan. Padahal untuk bisa bermain efektif sangat di perlukan kondisi fisik pemain dalam permainan sepaktakraw. Ada beberapa komponen kemampuan kondisi fisik seperti: kelincahan, kecepatan, daya tahan kekuatan, kelentukan, daya ledak kekuatan, dan daya tahan aerobik dalam permainan sepaktakraw.

Berdasarkan uraian tentang kondisi fisik diatas, tidak semua bagian dari kondisi fisik yang akan di teliti tetapi hanya beberapa yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kelentukan, dan daya tahan otot tungkai. Kecepatan dalam permainan sepaktakraw adalah hal yang sangat mutlak di perlukan terutama dalam melakukan smash. Seorang atlet harus memiliki kecepatan yang baik, apabila atlet memiliki kecepatan yang baik dalam melakukan smash maka bola akan jatuh kedaerah tersulit lawan. Dalam permainan sepaktakraw seorang atlet dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepaktakraw harus mampu bergerak kesegala arah untuk mendapatkan bola. Apabila seorang atlet tidak memiliki kelincahan yang baik maka atlet tidak bisa mengusai bola didalam lapangan. Oleh karena itu kelincahan dalam permainan sepaktakraw memiliki peranan yang sangat penting.

Permainan sepaktakraw merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan aerobik dalam jangka waktu yang cukup lama, daya

tahan aerobik sangat penting dalam permainan sepaktakraw, sebab seorang pemain melakukan kegiatan fisik terus-menerus dengan berbagai gerakan seperti atlet yang melakukan smash, block, dan servis, itu sangat membutuhkan daya tahan karena kalau tidak memiliki daya tahan yang baik atlet tersebut tidak akan mampu melakukan smash berulang kali. Didalam permainan sepaktakraw juga memerlukan kelentukan pinggang, kelentukan tersebut diperlukan pada saat melakukan smash salto dimana ketika tubuh atlet melayang di udara akan melakukan tendangan terhadap bola, saat itulah kelentukan pinggang diperlukan supaya bola tersebut masuk dan jatuh didaerah tersulit lawan. Daya ledak otot tungkai di perlukan dalam permainan sepaktakraw suatu atlet melakukan block, disaat melompat itulah daya ledak otot tungkai diperlukan.

Dari permasalahan dan uraian kondisi fisik permainan sepaktakraw SMP 18 Kota Padang maka peneliti tertarik meniliti sejauh mana kondisi fisik atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi Klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang dalam meningkatkan prestasi dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan permainan atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
2. Pengaruh mental dalam pertandingan terhadap permainan atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.

3. Taktik yang menyebabkan rendahnya permainan atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
4. Teknik dasar terhadap permainan atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
5. Kurangnya Daya tahan aerobik atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
6. Kurangnya perhatian pelatih terhadap atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
7. Minimnya sarana dan prasarana atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah, dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga maka penelitian ini hanya meneliti tentang: “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang” yang terdiri dari :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya tahan aerobik
4. Kelentukan
5. Daya ledak otot tungkai

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecepatan atlet putra klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kelincahan atlet putra klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang?
3. Bagaimana tingkat daya tahan aerobic atlet putra klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet putra klub sepaktakraw SMP18Kota Padang?
5. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet putra klub sepaktakraw SMP 18 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan yang dimiliki Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.

5. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kependidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sebagai pemula.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih Klubsepaktakraw SMP 18 Kota Padang untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga seoaktakraw yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta sepaktakraw.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Kecepatan Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang dari 21 orang sampel dengan 2 orang (9.5%) mempunyai kecepatan cukup, 6 orang (28.6%) mempunyai kecepatan kurang dan 13 orang (61.9%) mempunyai kecepatan kurang sekali.
2. Kelincahan Pemain Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang dari 21 orang sampel dengan 7 orang (33.3%) mempunyai kelincahan baik sekali, 9 orang (42.9%) mempunyai kelincahan baik, 4 orang (19.0%) mempunyai kelincahan sedang dan 1 orang (4.8%) mempunyai kelincahan kurang.
3. Daya ledak otot tungkai Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang dari 21 orang sampel dengan 3 orang (14.3%) mempunyai daya ledak otot tungkai baik sekali, 2 orang (9.5%) mempunyai daya ledak otot tungkai baik, 1 orang (4.8%) mempunyai daya ledak otot tungkai sedang, 6 orang (28.6%) mempunyai daya ledak otot tungkai kurang dan 9 orang (42.9%) mempunyai daya ledak otot tungkai sangat kurang.
4. Kelentukan Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang dari 21 orang sampel dengan 11 orang (52.4%) mempunyai kelentukan baik sekali dan 10 orang (47.6%) mempunyai kelentukan baik.
5. Daya tahan aerobik Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang dari 21 orang sampel dengan 3 orang (14.3%) mempunyai daya tahan

aerobik cukup, 16 orang (76.2%) mempunyai daya tahan *aerobic* cukup dan 2 orang (9.5%) mempunyai daya tahan *aerobic* sedang.

B. Saran

1. Kepada Atlet Putra Klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang

Disarankan kepada Atlet putra klub Sepaktakraw SMP 18 Kota Padang agar dapat meningkatkan kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan *aerobic*, melalui latihan secara teratur dan tersistematis..

2. Kepada Pelatih

Disarankan kepada pelatih untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan tersistematis pada pemain secara kontinyu untuk dapat meningkatkan kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan *aerobic*.

3. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olahraga.

4. Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain sepaktakraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arsil, 2000. *Buku Ajar Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil & Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arsil. 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP. Padang.
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Maidarman. 2012. *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Sunggono. 2008. *Sepaktakraw*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Zalfendi, dkk. 2009. *Permainan Sepaktakraw*. Padang: FIK UNP.