

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KLUB SEPAK TAKRAW
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

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



**MUHAMMAD FAUZAN
NIM. 15086208**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw
Jakarta Timur**
Nama : Muhammad Fauzan
NIM : 15086208
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

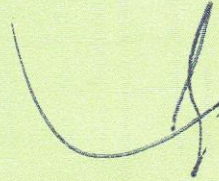
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

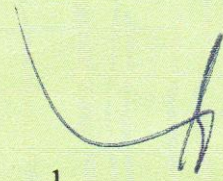
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw
Jakarta Timur**
Nama : Muhammad Fauzan
NIM : 15086208
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 

Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

2. 

Anggota : Zulbahri, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur.”, 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Muhammad Fauzan
NIM 15086208

ABSTRAK

Muhammad Fauzan, 2022 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur yang berjumlah sebanyak 13 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sampling jenuh* sehingga berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan menggunakan tes *zig-zag run*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, dan kelentukan dengan tes *fleximeters*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator daya tahan aerobik dalam kategori “kurang” dengan persentase 38,46%. 2) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “kurang” dengan persentase 38,46%. 3) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang” dengan persentase 46,15%. 4) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup” dengan persentase 61,54%. 5) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kelentukan dalam kategori “cukup” dengan persentase 53,85%. 6) 5) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur dalam kategori “cukup” dengan persentase 46,15%.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur.”.

Skripsi ini dibuat melengkap persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Bapak Zulbahri, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada teman-teman dan Atlet Pencak Silat Sakato Minangkabau Kota Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Sepaktakraw.....	9
2. Kondisi Fisik.....	15
B. Kerangka Konseptual... ..	35
C. Pernyataan Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Definisi Opeasional	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Pengumpulan Data.....	43

H. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	54
1. Daya Tahan Aerobik.....	54
2. Daya Ledak Otot Tungkai	55
3. Kelincahan	57
2. Kecepatan	58
3. Kelentukan.....	59
B. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	76
DOKUMENTASI.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian	40
2. Norma standarisasi untuk daya tahan (daya tahan VO_2 max) dengan <i>bleep test</i>	46
3. Norma standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	47
4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>zig zag Run Test</i> (Putra)	48
5. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan dengan Lari 30 Meter (Sprint).....	50
6. Rumus Pengkategorian Kelentukan	52
7. Tenaga Pelaksanaan Tes.....	52
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobic	54
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan	57
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	58
12. Distribusi Frekuensi Kelentukan	60
13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Kerangka Konseptual Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur	37
2. Bentuk Pelaksanaan Bleep Test (<i>Multistage Fitness Test</i>)	45
3. Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Board Jump</i>)	46
4. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan Dengan <i>Zig Zag Run Test</i>	48
5. Bentuk Pelaksanaan Kecepatan Lari (<i>Sprint</i>) 30 Meter	49
6. Kelentukan dengan Alat <i>Flexiometer</i>	50
7. Histogram Daya Tahan Aerobik.....	55
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	56
9. Histogram Kelincahan.....	57
10. Histogram Kecepatan.....	59
11. Histogram Kelentukan	60
12. Histogram Kondisi Fisik	61
13. Tes Daya Tahan Aerobik	85
14. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	86
15. Tes Kelincahan.....	87
16. Tes Kecepatan.....	88
17. Tes Kelentukan	89
18. Foto Bersama	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Daya Tahan Aerobik.....	76
2. Format Penilaian <i>Bleep Test</i>	77
3. Prediksi Nilai Vo2Max Tes Lari Multi Tahap	78
4. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai	80
5. Tabulasi Data Kelincahan	81
6. Tabulasi Data Kecepatan.....	82
7. Tabulasi Data Kelentukan	83
8. Tabulasi Data Kondisi Fisik	84
9. Dokumentasi Penelitian.....	85
10. Surat Izin Penelitian	91
11. Surat Balasan Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepaktakraw merupakan olahraga yang sangat digemari oleh berbagai masyarakat di Indonesia, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, Karena olahraga Sepaktakraw ini bisa dimainkan kapan saja dan dimana saja sebagai pengisi waktu luang dan bahwa meraih prestasi dengan olahraga Sepaktakraw ini.

Olahraga Sepaktakraw atau dikenal juga dengan istilah sepak raga ini termasuk jenis permainan rakyat yang merupakan perpaduan unsur olahraga dan seni yang membutuhkan kecekatan dan kelincahan. Sepak raga ini merupakan ajang komunikasi antara remaja, baik dengan cara ikut langsung bermain, maupun hanya sebagai penonton. Seiring perkembangan, permainan ini lama-lama berubah fungsi dari hanya sebagai hiburan menjadi suatu ajang kompetisi yang mengharuskan masing-masing pemain untuk berusaha lebih unggul dibanding yang lainnya.

Menurut Syafruddin (2011:57) mengatakan bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental."

Dari pendapat di atas, terlihat bahwa komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan

seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya Sepak takraw. Artinya, dalam olahraga Sepaktakraw membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak, teknik dan taktik.

Menurut Syafruddin dalam Ahmadi (2014:2) "kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan". Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain sepaktakraw, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobik, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

Komponen kondisi fisik tersebut di atas didasarkan kepada tingkat kebutuhan dalam permainan Sepaktakraw itu sendiri, sebab dalam olahraga permainan Sepaktakraw membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam melakukan pembinaan juga harus memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan, tingkat gizi yang dimiliki atlet, program latihan yang akan diberikan kepada atlet. Tingkat kesegaran jasmani juga harus

menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan pembinaan, lingkungan sekitar dan dukungan dari orang tua.

Keprofesionalan pelatih juga menjadi suatu hal yang harus diperhatikan dalam pembinaan cabang olahraga Sepaktakraw, karena pelatih yang profesional yang memiliki lisensi pelatih akan lebih mudah memberikan materi latihan dan memahami situasi yang terjadi dilapangan. Akan jauh berbeda dengan pelatih yang tidak memiliki pengetahuan kepelatihan atau tidak memiliki lisensi pelatih. Faktor cuaca juga menjadi salah satu hal yang juga mempengaruhi proses pembinaan. Cuaca yang tidak bersahabat seperti hujan disaat latihan akan mempengaruhi proses pembinaan tersebut. Dukungan dari lingkungan setempat juga memberikan andil yang besar dalam pembinaan olahraga sepaktakraw. Untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam olahraga Sepaktakraw, maka atlet harus memulai latihan kondisi umum terlebih dahulu seperti komponenkomponen di atas. Sedangkan kondisi khusus dalam permainan Sepaktakraw bertujuan mengembangkan kondisi umum seperti daya tahan aerobic, daya ledak otot tungkai, kelincihan, kecepatan dan kelentukan pada saat melakukan tendangan di atas lapangan pertandingan.

Berdasarkan pemantauan penulis dan fenomena yang terjadi dilapangan serta hasil wawancara dengan pelatih atlet klub sepak takraw Jakarta Timur pada bulan Desember 2020, diduga bahwa permasalahan atas gagalnya klub sepak takraw Jakarta Timur mempertahankan prestasinya adalah karena rendahnya kondisi fisik atlet sepak takraw Jakarta Timur. Hal ini terlihat saat

mengikuti kejuaraan sepaktakraw, atlet sepak takraw Jakarta Timur mengalami kelelahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik saat bertanding.

Pada babak pertama atlet sepak takraw Jakarta Timur dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam permainan dan tidak mempunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal dalam babak selanjutnya. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan *smash* yang dilakukan para pemain dengan mudah dapat dihadang oleh tim lawan, sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat mencetak poin. Rendahnya kelincahan tubuh atlet terlihat perpindahan posisi atlet saat menerima serangan lawan yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan atlet atau menjadi kurang terarah sehingga merugikan tim.

Lebih lanjut rendahnya kecepatan berlari yang dimiliki atlet mengakibatkan terlambatnya atlet dalam melakukan pergerakan baik saat menyerang maupun saat bertahan. Begitu juga dengan *passing* yang dilakukan oleh atlet terlihat lemah sehingga *passing* dari para atlet beberapa kali lepas yang mana kita ketahui dalam permainan sepaktakraw sangatlah penting untuk dapat melakukan *passing*, tepat dan akurat yang tentu saja membutuhkan kelentukan untuk dapat melakukan teknik tersebut. Hal ini tidak terlepas dari rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet, terutama pada

tingkat daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kelentukan.

Berdasarkan uraian diatas jelaslah prestasi atlet sepak takraw Jakarta Timur menurun, dan menurunnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
3. Tingkat kelincahan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
4. Tingkat kecepatan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur
5. Tingkat kelentukan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur". Yang meliputi :

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw klub Jakarta Timur yang terdiri dari :

1. Bagaimanakah kemampuan daya tahan aerobik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur?
2. Bagaimanakah kemampuan daya ledak otot tungkai atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur ?
3. Bagaimanakah kemampuan kelincahan atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur ?
4. Bagaimanakah kemampuan kecepatan atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur ?
5. Bagaimanakah kemampuan kelentukan atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur ?

6. Bagaimanakah kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
5. Untuk mengetahui tingkat kelentukan yang dimiliki atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.
6. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih dan pengurus atlet klub sepak takraw Jakarta Timur agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.

3. Sebagai bahan acuan bagi atlet sepak takraw untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga sepak takraw yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
5. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
6. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah bagi jurusan pendidikan olahraga.

BAB V

KESIMPLAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator daya tahan aerobik dalam kategori “kurang” dengan persentase 38,46%.
2. Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “kurang” dengan persentase 38,46%.
3. Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang” dengan persentase 46,15%.
4. Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kelincahan dalam kategori “cukup” dengan persentase 61,54%.
5. Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kelentukan dalam kategori “cukup” dengan persentase 53,85%.
6. Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur dalam kategori “cukup” dengan persentase 46,15%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Atlet diharapkan melakukan latihan yang berguna untuk menjaga kondisi fisik, dengan melakukan aktivitas diluar jam latihan.

2. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kondisi fisik sehingga kondisi fisik pemain bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas tentang kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur, peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel yang bisa membahas hal-hal yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P. (2018). *Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw*. 16.
- Asmi, Ali. (2019). *Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. *jurnal menssana*, 4(2), hal 132-139.
- Bafirman, dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Wineka Media.
- Bafirman, dkk. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Wineka Media.
- Depdikbud. 2011. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. UNY.
- Efendi Firdaus. 2017. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press.
- Fendi Setianto. 2013. *Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Kuda Siswa SD Negeri 1 Senon, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw*. Yogyakarta: *Skripsi*. Yogyakarta FIK UNY.
- Hendri Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Muhammad Yobbie Akbar. 2013. *Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. *Skripsi*. Yogyakarta : universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhasan, N. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Ramadhan, A. 2017. *Analisis Receive Pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017*. 9.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2014. *Sepak Takraw*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfa Beta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.