



## **EVALUASI TINGKAT KEMAMPUAN FISIK ATLET SEPAK TAKRAW UKM UNSYIAH TAHUN 2016**

**Firdaus\*, Bustamam, Ifwandi**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

\*Corresponding Email: firdausz819@gmail.com

### **ABSTRAK**

. Penelitian yang berjudul: “Evaluasi Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah Tahun 2016 ” ini mengangkat masalah bagaimana Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah Tahun 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah Tahun 2016. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* yaitu keseluruhan dari jumlah populasi. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kemampuan fisik atlet yaitu tes:(1) Lari 15 Menit Tes *Balke*, (2) *Vertical Jump*, (3) *Sit up*, (4) *Sit & Reach*, (5) Lari 30 Meter, (6) 300 meter, dan (7) Lari Bolak balik 4 x 5 meter. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan analisis statistik sederhana yaitu persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data menunjukkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah Tahun 2016 dengan hasil persentase yaitu lari 30 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *Vertical Jump* berada pada Kategori Sedang dengan rincian 10% Kategori Baik Sekali, 30% kategori Baik dan 60% Kategori Sedang, lari 300 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *Sit Up* berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, lari Bolak Balik 4x5 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 70% kategori Baik dan 30% kategori Sedang, *Sit and Reach* berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *tes Balke* berada pada Kategori Sedang dengan rincian 40% kategori Baik dan 60% kategori Sedang. Dengan demikian atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah masih sangat perlu memperhatikan dan meningkatkan intensitas latihan hingga mencapai taraf kemampuan fisik yang maksimal. Karena dengan adanya kemampuan fisik yang ideal akan berdampak pada pencapaian prestasi yang maksimal.

**Kata kunci:** Kemampuan fisik, Sepak takraw

### **PENDAHULUAN**

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan



olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) adalah “kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Artinya setiap cabang olahraga permainan membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sedangkan teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Taktik adalah siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik-trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi yang bertujuan untuk meraih suatu kemenangan secara sportif.

Menurut Imam Hariadi (2001) mengatakan bahwa : “Sepak takraw adalah cabang olahraga yang mempunyai ciri khas tersendiri. Gerakan-gerakannya sungguh menarik, sehingga bisa dikatakan sebagai olahraga aerobik, artistik, dan memerlukan keberanian yang cukup tinggi. Gerakan-gerakan teknik dasarnya dimainkan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan”. ‘PB. PSTI (1996:14) menyatakan sepak takraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis. Adapun komponen gerak dasar pemain sepak takraw meliputi service, sepakan (menimang), smash, kepala (heading), serta block umumnya di butuhkan kelentukan dan irama tubuh yang baik disetiap melakukan gerakan dasar sehingga dibutuhkan koordinasi yang baik untuk melakukan gerakan yang baik dan benar”. Untuk dapat mengembangkan teknik dasar yang baik, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan keterampilan gerak. Kondisi yang baik dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan tehnik-teknik permainan dalam sepak takraw.

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan sangat digemari oleh lapisan masyarakat di Indonesia, olahraga sepaktakraw merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub seluruh daerah di Indonesia bahkan pembinaan juga di lakukan sampe kepada jenjang pendidikan baik itu sekolah maupun universitas. Universitas Syiah Kuala salah satunya telah melakukan pembinaan olahraga sepak takraw hal ini terbukti bagaimana Universitas Syiah Kuala telah membentuk UKM sepak takraw yang tujuannya untuk membina dan menaungi mahasiswa yang memiliki kemampuan dan bakat dibidang olahraga sepak takraw. UKM Sepak Takraw Universitas Syiah Kuala telah memiliki prestasi, hal ini terbukti dari beberapa atlet yang telah mengikuti turnamen sepak takraw tingkat mahasiswa pada POMNAS 2015 dan PON Tahun 2016 mendatang di Jawa Barat. Berdasarkan permasalahan diatas serta dari obsevasi dilapangan maka penulis ingin



melakukan penelitian tentang “**Evaluasi Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Sepak Takraw UKM Universitas Syiah Kuala tahun 2016**”.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Margono (2010:105) menyatakan bahwa: “Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Penelitian ini dapat digolongkan ke dalam jenis penelitian deskriptif yang menjadi tujuan penelitian deskriptif adalah untuk mengetahui serta menjelaskan/menerangkan suatu peristiwa yang sedang terjadi.

### **Teknik Pengumpulan Data**

#### **Tes Lari 30 meter.**

Tujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter

Pelaksanaan.: Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik.

#### **Tes Lari 300 Meter**

Tujuan untuk mengukur kemampuan kapasitas anaerobik seorang atlet dalam lari.

Pelaksanaan : Dengan aba-aba “siap” testi dengan start berdiri siap lari. Dengan aba-aba “yaak” bersamaan dengan bendera start terangkat testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 300 meter.

#### **Tes Sit up**

Tujuan Untuk ini mengukur daya tahan kekuatan otot-otot perut.

Pelaksanaan : Testi berbaring telentang, kedua tangan dibelakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan. Kedua lurus ke depan. Kedua lutut ditekuk, kedua tapak kaki tetap di lantai. Bersama dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “yaak” stopwatch dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring/ke sikap semula.

#### **Tes Vertical Jump**

Tujuan mengukur daya eksplotasi kedua kaki.

Pelaksanaan : Papan LT digantung pada tembok dengan ketinggian sesuai kebutuhan. Testi berdiri menyamping, tapak kaki kanan/kiri merapat tembok. Tangan kanan/kiri berkapur diluruskan ke atas setinggi-tingginya dan diletakkan pada papan LT. Bekas yang tertinggi ini ialah tinggi raihan. Kemudian testi berdiri untuk siap/meloncat. Selanjutnya testi meloncat setinggi-tingginya dengan bantuan ayunan kedua lengan dan menyentuhkan jari-jari tangan kanan/kiri ke papan LT.

#### **Tes lari bolak – balik 4x5 meter.**

Tujuan untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan atau arah.

Pelaksanaan : Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start dihitung 1 kali. Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak-balik



sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan. Kelincahan lari dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01

### **Tes Sit & Reach**

Tujuan mengukur kelentukan tubuh pada pinggul.

Pelaksanaan: Pita pengukur diletakkan lurus di lantai, dengan huruf o (nol) pada tepi tembok. Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur: pantat, punggung dan kepala merapat tembok, kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh, pengukuran dari tembok, kedua kaki kangkang, lutut boleh bengkak. Kemudian testi meraih kedua lengan kedepan sejauh mungkin dan menematkan kedua jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 (tiga) detik, dan jarak terjauh yang dihitung.

### **Tes Lari 15 Menit**

Tujuan Untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernafasan atau dapat pula untuk mengukur VO2 max.

Pelaksanaan seperti lari 1.600 meter, hanya saja testi berusaha lari sejauh mungkin dalam waktu 15 menit. Apabila testi tidak kuat lari dapat diselingi dengan berjalan. Persisi 15 menit stopwatch dihentikan bersamaan dengan bunyi peluit yang keras dan saat itu pula setiap testi berhenti ditempat atau lari-lari di tempat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada atlet sepak takraw UKM Unsyiah 2016 yaitu berupa kuantitatif atau data dalam bentuk angka. Data ini dapat secara langsung dari Tes Kemampuan Fisik yang terdiri dari 7 jenis tes yaitu tes lari 30 meter, *Vertical Jump*, lari 300 meter, *Sit Up*, lari bolak-balik 4x5 meter, *Sit and Reach*, *Tes Balke*. Untuk memudahkan pengolahan data, selanjutnya data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel.

**Tabel 1. Data tes dan pengukuran lari 30 meter.**

<b>NO.</b>	<b>Nama Peserta</b>	<b>Nilai (detik)</b>	<b>Keterangan</b>
1.	Irwansyah	4,24	Baik
2.	Runa Fazri Barus	4,40	Sedang
3.	Azmi Hidayat	4,32	Baik
4.	Zikri Rahmanda	4,30	Baik
5.	Iko Desriandi	4,38	Sedang
6.	Chairunnas	4,14	Baik
7.	Muammar Giffari	4,27	Baik
8.	Rico Dwianda Helmi	4,31	Baik
9.	Arief Krisnawan	4,62	Sedang
10.	Aria Muzakky	4,69	Sedang
<b>Rata – Rata</b>		<b>43,67</b>	<b>Baik</b>



Hasil penelitian tabel 4.1 di atas menggambarkan kemampuan lari 30 meter atlet sepak takraw UKM Unsyiah rata-rata nilai 43,67 yang berada pada kategori baik.

#### Perhitungan Nilai rata-rata

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\Sigma x}{n} \\ &= \frac{43,67}{10} \\ &= 4,36\end{aligned}$$

#### Perhitungan Nilai Persentase

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{6}{10} \times 100 \% \\ &= 60 \% \text{ Kategori Baik.}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{4}{10} \times 100 \% \\ &= 40 \% \text{ Kategori Sedang}\end{aligned}$$

**Tabel 2. Data Tes Vertical Jump**

NO.	Nama Peserta	Nilai (cm)	Keterangan
1.	Irwansyah	94	Baik sekali
2.	Runa Fazri Barus	78	Baik
3.	Azmi Hidayat	79	Baik
4.	Zikri Rahmanda	73	Sedang
5.	Iko Desriandi	74	Sedang
6.	Chairunnas	69	Sedang
7.	Muammar Giffari	73	Sedang
8.	Rico Dwianda Helmi	80	Baik
9.	Arief Krisnawan	68	Sedang
10.	Aria Muzakky	76	Sedang
<b>Rata – Rata</b>		<b>764</b>	<b>Sedang</b>

Hasil penelitian tabel 4.2 di atas menggambarkan kemampuan *Vertical Jump* atlet sepak takraw UKM Unsyiah rata-rata nilai 706 yang berada pada kategori sedang.



### Perhitungan Nilai Rata-rata

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\Sigma x}{n} \\ &= \frac{764}{10} \\ &= 76,4\end{aligned}$$

### Perhitungan Nilai Persentase

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{1}{10} \times 100 \% \\ &= 10 \% \text{ Kategori Baik Sekali}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{3}{10} \times 100 \% \\ &= 30 \% \text{ Kategori Baik}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{6}{10} \times 100 \% \\ &= 60 \% \text{ Sedang}\end{aligned}$$

**Tabel 3. Data Tes Lari 300 meter**

NO.	Nama Peserta	Nilai (Detik)	Keterangan
1.	Irwansyah	39,72	Baik
2.	Runa Fazri Barus	40,31	Baik
3.	Azmi Hidayat	42,22	Baik
4.	Zikri Rahmanda	45,01	Sedang
5.	Iko Desriandi	46,99	Sedang
6.	Chairunnas	41,89	Baik
7.	Muammar Giffari	44,73	Sedang
8.	Rico Dwianda Helmi	43,89	Baik
9.	Arief Krisnawan	44,67	Sedang
10.	Aria Muzakky	44,21	Baik
<b>Rata – Rata</b>		<b>433,64</b>	<b>Baik</b>

Hasil penelitian tabel 4.3 di atas menggambarkan kemampuan lari 300 meter atlet sepak takraw UKM Unsyiah rata-rata nilai 433,64 yang berada pada kategori baik.

### Perhitungan Nilai Rata-Rata



$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\Sigma x}{n} \\ &= \frac{433,64}{10} \\ &= 43,36\end{aligned}$$

### Perhitungan Nilai Persentase

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{6}{10} \times 100 \% \\ &= 60 \% \text{ Kategori baik}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{4}{10} \times 100 \% \\ &= 40 \% \text{ Kategori Sedang}\end{aligned}$$

Tabel 4. Data Tes Sit Up

NO.	Nama Peserta	Nilai (Score)	Keterangan
1.	Irwansyah	59	Baik
2.	Runa Fazri Barus	57	Baik
3.	Azmi Hidayat	38	Sedang
4.	Zikri Rahmanda	39	Sedang
5.	Iko Desriandi	52	Sedang
6.	Chairunnas	56	Baik
7.	Muammar Giffari	58	Baik
8.	Rico Dwianda Helmi	54	Baik
9.	Arief Krisnawan	55	Baik
10.	Aria Muzakky	53	Sedang
<b>Rata – Rata</b>		<b>521</b>	<b>Baik</b>

Hasil penelitian tabel 4.4 di atas menggambarkan kemampuan *Sit Up* atlet sepak takraw UKM Unsyiah rata-rata nilai 521 yang berada pada kategori baik.

Perhitungan Nilai Rata-Rata

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\Sigma x}{n} \\ &= \frac{521}{10}\end{aligned}$$



$$= 52,1$$

Perhitungan Nilai persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$= \frac{6}{10} \times 100 \%$$

$$= 60 \% \text{ Kategori Baik}$$

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$= \frac{4}{10} \times 100 \%$$

$$= 40 \% \text{ Kategori Baik}$$

**Tabel 6 Data tes lari Bolak – Balik 4x5 Meter.**

NO.	Nama Peserta	Nilai (Score)	Keterangan
1.	Irwansyah	12,30	Baik
2.	Runa Fazri Barus	12,54	Baik
3.	Azmi Hidayat	12,98	Baik
4.	Zikri Rahmanda	13,56	Sedang
5.	Iko Desriandi	13,58	Sedang
6.	Chairunnas	12,83	Baik
7.	Muammar Giffari	12,72	Baik
8.	Rico Dwianda Helmi	13,54	Sedang
9.	Arief Krisnawan	12,65	Baik
10.	Aria Muzakky	13,49	Baik
<b>Rata – Rata</b>		<b>130,19</b>	<b>Baik</b>

Hasil penelitian tabel 4.5 di atas menggambarkan kemampuan lari Bolak Balik 4x5 meter atlet sepak takraw UKM Unsyiah rata-rata nilai 130,19 yang berada pada kategori baik.

Perhitungan Nilai rata – rata

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$$

$$= \frac{130,19}{10}$$

$$= 13,01$$

Perhitungan Nilai Persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$





$$= \frac{7}{10} \times 100 \%$$

= 70 % Kategori Baik

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$= \frac{3}{10} \times 100 \%$$

= 30 % Kategori Sedang

**Tabel 6 Data tes Sit & Reach**

NO.	Nama Peserta	Nilai (CM)	Keterangan
1.	Irwansyah	33	Baik
2.	Runa Fazri Barus	35	Baik
3.	Azmi Hidayat	36	Baik
4.	Zikri Rahmanda	30	Sedang
5.	Iko Desriandi	28	Sedang
6.	Chairunnas	31	Baik
7.	Muammar Giffari	33	Baik
8.	Rico Dwianda Helmi	36	Baik
9.	Arief Krisnawan	28	Sedang
10.	Aria Muzakky	26	Sedang
<b>Rata – Rata</b>		<b>316</b>	<b>Baik</b>

Hasil penelitian tabel 4.6 di atas menggambarkan kemampuan *Sit and Reach* atlet sepak takraw UKM Unsyiah rata-rata nilai 316 yang berada pada kategori baik.

Perhitungan Nilai Rata-Rata

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\Sigma x}{n} \\ &= \frac{316}{10} \\ &= 31,6\end{aligned}$$

Perhitungan Nilai Persentase

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100 \% \\ &= \frac{6}{10} \times 100 \% \\ &= 60 \% \text{ Kategori baik}\end{aligned}$$

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$



$$= \frac{4}{10} \times 100 \%$$

= 40 % Kategori Sedang

**Tabel 7 Data Tes lari 15 Menit**

NO.	Nama Peserta	Nilai (Meter)	Keterangan
1.	Irwansyah	58,22	Baik
2.	Runa Fazri Barus	59,01	Baik
3.	Azmi Hidayat	59,24	Baik
4.	Zikri Rahmanda	50,38	Sedang
5.	Iko Desriandi	52,50	Sedang
6.	Chairunnas	51,65	Sedang
7.	Muammar Giffari	53,33	Sedang
8.	Rico Dwianda Helmi	57,01	Baik
9.	Arief Krisnawan	49,40	Sedang
10.	Aria Muzakky	50,87	Sedang
<b>Rata – Rata</b>		<b>541,61</b>	<b>Sedang</b>

Hasil penelitian tabel 4.7 di atas menggambarkan kemampuan tes *Balke* atlet sepak takraw UKM Unsyiah rata-rata nilai 541,61 yang berada pada kategori sedang.

Perhitungan Nilai rata – rata

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$
$$= \frac{541,61}{10}$$

$$= 54,16$$

Perhitungan Nilai Persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$= \frac{4}{10} \times 100 \%$$

$$= 40 \% \text{ Kaegori Baik}$$

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$= \frac{6}{10} \times 100 \%$$

$$= 60 \% \text{ Kategori Sedang}$$



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah Tahun 2016 dengan hasil persentase yaitu lari 30 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *Vertical Jump* berada pada Kategori Sedang dengan rincian 10% Kategori Baik Sekali, 30% Baik dan 60% Kategori Sedang, lari 300 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *Sit Up* berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, lari Bolak Balik 4x5 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 70% kategori Baik dan 30% kategori Sedang, *Sit and Reach* berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *tes Balke* berada pada Kategori Baik dengan rincian 40% kategori Baik dan 60% kategori Sedang. Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan para pelatih dan atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah sangat perlu memperhatikan dan meningkatkan intensitas latihan hingga mencapai taraf kemampuan fisik yang maksimal. Karena dengan adanya kemampuan fisik yang ideal akan berdampak pada pencapaian prestasi yang maksimal. Penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan masukan bagi pelatih atau atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah dalam meningkatkan kemampuan fisik, guna mencapai prestasi yang lebih baik dimasa yang akan datang.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data menunjukkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah Tahun 2016 dengan hasil persentase yaitu lari 30 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *Vertical Jump* berada pada Kategori Sedang dengan rincian 10% Kategori Baik Sekali, 30% Baik dan 60% Kategori Sedang, lari 300 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *Sit Up* berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, lari Bolak Balik 4x5 meter berada pada Kategori Baik dengan rincian 70% kategori Baik dan 30% kategori Sedang, *Sit and Reach* berada pada Kategori Baik dengan rincian 60% kategori Baik dan 40% kategori Sedang, *tes Balke* berada pada Kategori Baik dengan rincian 40% kategori Baik dan 60% kategori Sedang. Dengan demikian atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah masih sangat perlu memperhatikan dan meningkatkan intensitas latihan hingga mencapai taraf kemampuan fisik yang maksimal. Karena dengan adanya kemampuan fisik yang ideal akan berdampak pada pencapaian prestasi yang maksimal.

### Saran

Setelah penelitian dan analisis data yang dilakukan, maka peneliti menyarankan beberapa saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Untuk memperoleh kemampuan fisik yang lebih baik hendaknya pada para pelatih dan pembina atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah memberikan latihan yang teratur dan memberi pengetahuan tentang bagaimana cara meningkatkan fisik dengan baik.
- 5.2.2 Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, pembina maupun atlet dapat berupaya meningkatkan kemampuan fisik dan prestasi.



- 5.2.3 Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadikan masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad Hamidi. 2007. *Sepaktakraw (Konsep dan Aplikasi)* : FPOK UPI Bandung.
- Amir, Nyak. 2010. *Pengukuran Dan Evaluasi Kinerja Olahraga*, Banda aceh
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi IV. Cetakan ke-14. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Koni
- Margono, S 2010. *Metodologi Penelitian pendidikan*. Ed 1(8). Rineka Cipta: Jakarta
- Sajoto, M. 2005. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar & Dahara Prize.
- Sudijono. 2009. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Cetakan kedua. Jakarta : PTRaja Grafindo Persada.**
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai pustaka.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Cetakan ketujuh. Bandung: CV. Alfabeta.**
- Ucup, Yusup, dkk 2001. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw, Pendekatan Keterampilan Taktis*. Jakarta: Depdiknas.