REVIEW OF RESISTANCE IN TAKRAW WOMEN RIAU ATLET

Sopri Yanti, Ramadi, Ardiah Juita
Email : sopriyanti012@gmail.com,Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
Contact: 082389013594

Study Program of Physical Education and Health Recreation
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *Based on the observations that have been done by the author at the Riau Provincial Princess at the time of training and at the time of the match, the author sees and encounters some problems that is: the fatigue of the athlete in doing the exercises and the game so that the exercise is not maximal, no flexibility or not fast moving athlete moving places due to excessive fatigue so that the movement is less than the maximum, so it can easily be defeated by his opponent. The purpose of this study is to find out how much endurance athletes takraw daughter Riau Province government. population in this research is athletes takraw daughter of Riau Province government amounting to 12 people. the sample in this study amounted to 12 people. However, considering that the population is small then this research is all the population is sampled (total sampling). The instruments used in this study were a 200-meter run and a 15-minute run. The results of aerobic endurance variable data by running 15 minutes, it turns out that from 12 athletes takraw daughter of Riau Province, 7 female samples have score value 39,20-44,10 (Less category) with percentage 58,33%, and 5 people (Less category) with a percentage of 41.67%, then in the category (Moderate, Good, Very Good) 0%. It can be said that the endurance capability of Riau Province women takraw athletes 100% Low or Not maximal category. Furthermore, data taken from anaerobic ability ie run 200 meters, from 12 female athlete, 11 female sample have score value <60,02 (Good One category) with percentage 91,67%, and 1 person (Less Purname category) with percentage of 8.33%, then in the category (moderate, good, and less) 0%. It can be said that the endurance ability of aerobic athlete takraw daughter of Riau Province 100% good category or maximal already.*

Keywords: *Endurance, Takraw, Women Riau Atlet*

TINJAUAN TENTANG DAYA TAHAN PADA ATLET TAKRAW PUTRI RIAU

Sopri Yanti, Ramadi, Ardiah Juita
Email : sopriyanti012@gmail.com,Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No. HP: 082389013594

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada atet putri Pemprov Riau pada saat latihan dan pada saat pertandingan, penulis melihat dan menjumpai beberapa masalah yaitu : cepat lelahnya atlet dalam melakukan latihan dan pertandingan sehingga latihan kurang maksimal, tidak leluasa atau tidak cepatnya atlet bergerak dan berpindah tempat dikarenakan kelelahan yang berlebihan sehingga gerakan kurang maksimal, sehingga dengan sangat mudah bisa dikalahkan oleh lawannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar daya tahan atlet takraw putri pemerintah Provinsi Riau. populasi dalam penelitian ini adalah atlet takraw putri pemerintah Provinsi Riau yang berjumlah 12 orang. sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (total sampling). Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari 200 meter dan lari 15 menit. Hasil data variabel daya tahan aerobik dengan melakukan lari 15 menit, ternyata dari 12 orang atlet takraw putri Provinsi Riau, 7 orang sampel puteri memiliki skor nilai 39,20-44,10 (kategori Kurang) dengan persentase 58,33 %, dan 5 orang (kategori Kurang) dengan persentase 41,67%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, Baik sekali) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori Rendah atau Belum maksimal. Selanjutnya data yang diambil dari kemampuan anaerobik yaitu lari 200 meter, dari 12 orang atlet putri, 11 orang sampel puteri memiliki skor nilai <60,02 (kategori Baik Sekali) dengan persentase 91,67%, dan 1 orang (kategori Kurang Sekali) dengan persentase 8,33%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, dan kurang) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan an aerobik atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori baik sekali atau sudah maksimal.

Kata Kunci: Daya Tahan, Takraw, Atlet Putri Riau

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. sasaran Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan Olahraga bisa membentuk perilaku, watak, keperibadian, disiplin dan spotifitas yang tinggi.

Pembentukan kepribadian, serta sportifitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas prestasi. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Hal ini terlihat dari pembinaan yang dilakukan untuk mencapai prestasi.

Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masayarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional melalui *event-event* atau pertandingan. Berarti hal ini menunjukkan olahraga memiliki peranan yang sangat penting dan tidak bisa diabaikan demi mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sehubungan dengan hal itu Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang –Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan " Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat menigkatkan kesehatan dan kebugaran, menigkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu mengahadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global ".

Disamping Menjadi suatu kebutuhan bagi tiap-tiap manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri. Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu : Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan taktik, Pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto,1995:07). Sehingga atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi, serta didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang ada. hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga takraw.

Sepak taktaw merupakan cabang olahraga tradisional orang melayu, yang muncul dan berkembang di negara-negara kawasan Asia Tenggara seperti: Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Langka, Myanmar, Dan Kamboja (Winarno:2004:01). Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan berbetuk empat persegi panjang. Lapangan dibatasi dengan net dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (*Synthetic Fiber)*. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikanya kelapangan lawan. Permainan Sepak takraw ini dapat dimainkan dengan seluruh tubuh kecuali lengan. Diawali dengan

servis yang dinamakan tekong melakukan di lingkaran servis, setelah servis berhasil melewati net maka pihak lawan mengambil bola dan memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk di sebrangkan diatas net sehingga bola jatuh di petak lawan.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivias fisik dan memperagakan keterampialan gerak. Tinjauan prilaku motorik mengemukakan bahwa kesegaran motorik dan kesegaran jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap aktivitas fisik dalam melakukan keterampilan gerak. (Corbin dalam buku Winarno,2004:35) mengatakan bahwa Aspek aspek kebugaran jasmani dikelompokan menjadi dua yaitu (1) kemampuan organic dan (2) kemampuan motorik, kemampuan organic meliputi, daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, dan daya tahan otot, sedangkan kemampuan motorik meliputi, koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, keseimbangan dan waktu reaksi. Gerakan dalam permainan Sepak takraw ini merupakan gerakan yang relatif tinggi yang sangat diperlukan kemampuan motorik pendukung untuk menunjang keterampilan dalam permainan Sepak Takraw tersebut.

Dalam Sepak takraw seorang atlet haruslah mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik dalam bermain. Kemampuan yang perlu dimiliki oleh seorang pemain Sepak takraw adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha, dengan bahu (memahu), dan dengan telapak kaki. PB. PERSETASI (1999:4). Winarno menanbahkan (2004:16) bahwa teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah servis yang dilakukan tekong, menimang, *smash, heading dan block*. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki dan dilatih dengan baik secara kontinyu. Sedangkan Darwis (1992:20) teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah sepakan, mendada, memaha, membahu dan heading.

Selain itu dalam permainan sepak takraw atlet bukan hanya bisa menguasai teknik dan taktik saja, tetapi juga dituntut memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, harus dilakukan latihan fisik secara berulang-ulang dan membutuhkan waktu yang lama karena tanpa kondisi fisik yang baik maka atlet tidak akan mampu mengikuti latihan-latihan apalagi pertandingan dengan baik. Adapun Komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan *(strength),* daya tahan *(endurance),* daya ledak otot *(muscular power),* kecepatan *(speed),* kelenturan *(flexibility),* kelincahan *(agility),* koordinasi *(coordination),* keseimbangan *(balance),* ketepatan *(accuracy),* reaksi *(reaction).* (Sajoto, 1995:810).

Cabang olahraga sepak takraw memerlukan berbagai komponen fisik terutama yaitu meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak (power), antisipasi, akselerasi, keseimbangan (PB. PERSETASI, 199:3). Winarno (2004:35) menambahkan bahwa komponen kemampuan motorik yang diperlukan dalam sepak takraw antara lain: koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, kekuatan dan daya tahan.

Salah satu komponen kondisi fisik dalam permainan sepak takraw adalah daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa kelelahan berat. (Sajoto,1995:121-122). Para ahli fisiologis berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga termasuk didalamnya bulutangkis, karena bulutangkis merupakan permaianan yang waktunya cukup lama sehingga membutuhkan daya tahan. Selain itu jika daya tahan kurang maka atlet akan sulit bertahan dalam permainan yang panjang dan akibatnya atlit akan mengalami kelelahan yang berlebihan, dan akhirnya tidak akan mampu melakukan

berbagai hal seperti bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama latihan dan pertandingan, serta kesulitan melakukan gerakan-gerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil meloncat, melakukan langkah lebar dengan tiba-tiba dalam permainan dan ini menguntungkan lawan.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada atet putri Pemprov Riau pada saat latihan dan pada saat pertandingan, penulis melihat dan menjumpai beberapa masalah yaitu : cepat lelahnya atlet dalam melakukan latihan dan pertandingan sehingga latihan kurang maksimal, tidak leluasa atau tidak cepatnya atlet bergerak dan berpindah tempat dikarenakan kelelahan yang berlebihan sehingga gerakan kurang maksimal, sehingga dengan sangat mudah bisa dikalahkan oleh lawannya.

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang "tinjauan tentang daya tahan pada atlet putri Pemerintah Provinsi Riau".

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian Ini Akan Dilaksanakan Jl. Yos Sudarso KM. 8 Rumbai Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-November 2017. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adlaah metode deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mnegetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perban dingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan yang lain, (Sugiyono, 2010:11). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah atlet takraw putri pemerintah Provinsi Riau yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1998:117). Jadi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (total sampling). Instrument penelitian ini menggunakan tes *Balke* (Vo2Max, lari 15 menit) dan lari 200 meter.

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan oleh (Arikunto, 2010) : "Bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti, maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase seperti rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah seperti sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \text{ x } 100\%$$

Keterangan :
P = Parsentase
F = Frekuensi
N = Jumlah sampel responden

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang "Tinjauan daya tahan pada atlet takraw putri Pemerintah Provinsi Riau". Penilaian Hasil pengukuran yang di lakukan pada 12 orang atlet takraw putri Riau memberikan informasi tentang data yang sebenarnya mengenai kemampuan daya tahan atlet takraw putri, data yang telah di kumpulkan dan kemudian di olah menurut tes lari 15 menit dan 200 meter. Berikut data hasil tes masing-masing perlakuan :

Daya tahan Anaerobik dengan Tes 15 menit

Tabel 1. Data Hasil Tes 15 menit

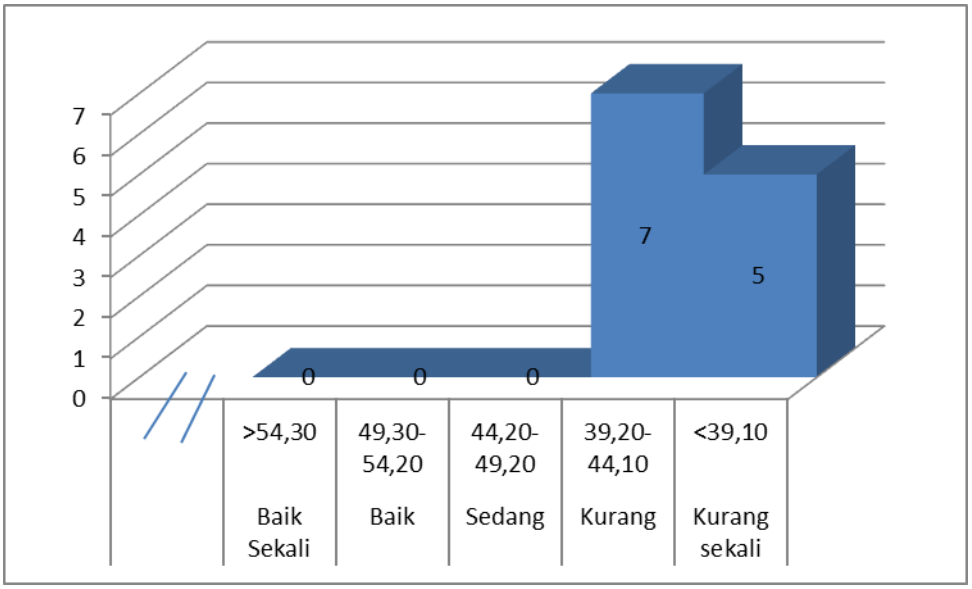
NO	Nama	Lari 15 menit	Kategori
1	Yulisniati	41,44	Kurang
2	Trisna Reza	34,04	Kurang Sekali
3	Septri	43,92	Kurang
4	Mala	38,18	Kurang Sekli
5	Nur	40,91	Kurang
6	Tirkahayu	43,13	Kurang
7	Cici Hervi Yuli	41,71	Kurang
8	Nurul ini	34,26	Kurang Sekali
9	Elizabet	39,53	Kurang
10	Sakira	40,75	Kurang
11	Nurul	35,98	Kurang Sekali
12	Ayu Mashuda	33,70	Kurang Sekali

Maka data hasil penelitian akan di deskripsikan melalui uraian sebagai berikut

Tabel 2. Distribusi frekuensi lari 15 menit Puteri

PUTERI				
NO	**Kategori**	**Kelas Interval**	**Frekuensi Absolut**	**Frekuensi Relatif**
1	Baik Sekali	>54,30	0	0
2	Baik	49,30-54,20	0	0
3	Sedang	44,20-49,20	0	0
4	Kurang	39,20-44,10	7	58,33
5	Kurang sekali	<39,10	5	41,67
Jumlah			**12**	**100 %**
Rata-rata			**38,96**	
Skor Maksimum			**33,70**	
Skor Minimum			**43,92**	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, bahwa dari 12 orang sampel atlet takraw putri, 7 orang sampel puteri memiliki skor nilai 39,20-44,10 (kategori Kurang) dengan persentase 58,33 %, dan 5 orang (kategori Kurang) dengan persentase 41,67%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, Baik sekali) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori Rendah atau Belum maksimal. Untuk ebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini;



Gambar 1. Histogram Hasil Tes 15 menit

Daya tahan Anaerobik dengan tes 200 meter

Tabel 3. Data Hasil Tes 200 meter

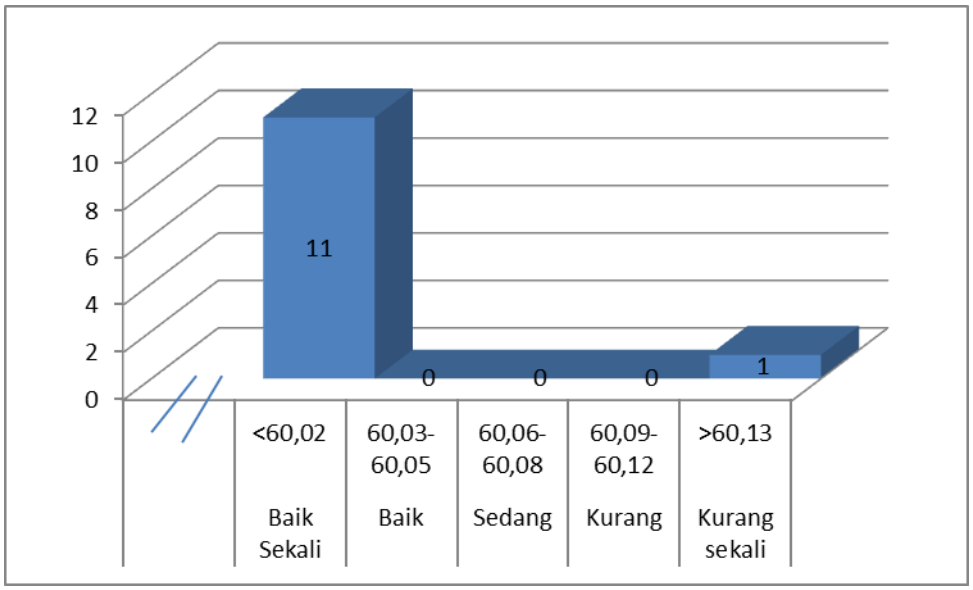
NO	Nama	Lari 200 meter	Kategori
1	Yulisniati	53,05	Baik Sekali
2	Trisna Reza	58,11	Baik Sekali
3	Septri	51,53	Baik Sekali
4	Mala	53,47	Baik Sekali
5	Nur	51,40	Baik Sekali
6	Tirkahayu	53,41	Baik Sekali
7	Cici Hervi Yuli	52,07	Baik Sekali
8	Nurul ini	57,01	Baik Sekali
9	Elizabet	52,51	Baik Sekali
10	Sakira	52,23	Baik Sekali
11	Nurul	55,36	Baik Sekali
12	Ayu Mashuda	60,21	Kurang Sekali

Maka data hasil penelitian akan di deskripsikan melalui uraian sebagai berikut

Tabel 4. Distribusi frekuensi lari 200 meter Puteri

PUTERI				
NO	**Kategori**	**Kelas Interval**	**Frekuensi Absolut**	**Frekuensi Relatif**
1	Baik Sekali	<60,02	11	91,67
2	Baik	60,03-60,05	0	0
3	Sedang	60,06-60,08	0	0
4	Kurang	60,09-60,12	0	0
5	Kurang sekali	>60,13	1	8,33
Jumlah			**12**	**100 %**
Rata-rata			**54,20**	
Skor Maksimum			**51,40**	
Skor Minimum			**60,21**	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, bahwa dari 12 orang sampel atlet takraw putri, 11 orang sampel puteri memiliki skor nilai <60,02 (kategori Baik Sekali) dengan persentase 91,67%, dan 1 orang (kategori Kurang Sekali) dengan persentase 8,33%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, dan kurang) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan an aerobik atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori baik sekali atau sudah maksimal. Untuk ebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram lari 200 meter

Pembahasan

Berdasarkan pada deskripsi data dan olahan data mengenai Tinjauan daya tahan atlet takraw putri Provinsi Riau maka dapat di kemukakan jawaban pertanyaan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu "Bagaimanakah kemampuan daya tahan atlet takraw putri Provinsi Riau" yang berkenaan dengan daya tahan aerobic dan anaerobik. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

Daya tahan *Aerobik*

Berdasarkan hasil data variable daya tahan aerobik dengan melakukan lari 15 menit, ternyata dari 12 orang atlet takraw putri Provinsi Riau, 7 orang sampel puteri memiliki skor nilai 39,20-44,10 (kategori Kurang) dengan persentase 58,33 %, dan 5 orang (kategori Kurang) dengan persentase 41,67%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, Baik sekali) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori Rendah atau Belum maksimal. Banyak factor yang mempengaruhi daya tahan atlet takraw putri Provinsi Riau yaitu 12 orang atlet puteri yang memiliki daya tahan aerobik kategori rendah di karenakan atlet sering tidak hadir mengikuti jadwal latihan dan altlet tidak sepenuhnya mengikuti program latihan dengan benar, pola makan yang kurang teratur.

Daya tahan *Anaerobik*

Berdasarkan data yang diambil, dari 12 orang atlet putri, 11 orang sampel puteri memiliki skor nilai <60,02 (kategori Baik Sekali) dengan persentase 91,67%, dan 1 orang (kategori Kurang Sekali) dengan persentase 8,33%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, dan kurang) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan an aerobik atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori baik sekali atau sudah maksimal. 11 orang memiliki daya tahan aerobic kategori baik sekali, sedangkan 1 orang atlet putri yang memiliki daya tahan anaerobik kategori kurang sekali di karenakan atlet ini pada saat melakukan tes dalam keadaan kurang sehat. Secara keseluruhan jika di bandingkan dengn daya tahan aerobik, atlet takraw putri lebih pada daya tahan anaerobik.

Hal ini menunjukkan bahwa atlet takraw putri Provinsi Riau yang di jadikan sampel dalam penelitian ini perlu meningkatkan lagi kemampuan daya tahan aerobik mereka. Irawadi (2011: 34) "daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan". Jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet takraw putri Provinsi Riau dalam kondisi baik maka para atlet dapat bertahan lebih lama dan dapat meningkatkan kualitas penampilan mereka dalam pertandingan 3 game. Untuk itu, program latihan pada kondisi fisik harus ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik lagi dan kondisi fisik tetap terpelihara dengan baik.

Setelah mencermati salah satu unsur kondisi fisik yaitu daya tahan, dapatlah kita tafsirkan bahwa daya tahan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga. Hal ini sangat di perlukan dalam olahraga tinju terutama dalam hal bertanding.

Seorang atlet dapat di katakan memiliki daya tahan yang baik apabila atlet tersebut dapat terus bertahan melakukan gerakan dengan kuat dan cepat, dan juga memiliki daya juang tingggi. Lari 15 menit adalah tes yang bertujuan mengukur kapasitas aerobik (ketahanan kardiovaskular) atau yang disebut daya tahan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa semakin baik kemampuan daya tahan seorang atlet, maka semakin baik juga daya tahan pada saat bertanding. Oleh karena itu, di harapkan untuk di kemudian harinya dapat menjadi tolak ukur untuk para pelatih olahraga khususnya pelatih takraw. Dengan adanya daya tahan yang baik tentu akan mempermudah bagi calon atlet untuk dapar meraih suatu prestasi, agar prestasi dalam suatu cabang olahraga dapat maksimal hasilnya terutama untuk olahraga sepak takraw.

Jadi di harapkan kepada pelatih untuk melihat kemampuan daya tahan atlet takraw sehingga pada masa yang akan datang, pelatih memiliki data mengenai informasi kemampuan daya tahan atlet takraw putri yang dapat dijadikan sebagai acuan dasar untuk merekrut atlet pemula dan pelatih dapat memilih program latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan yang masih di kategori rendah dan belum maksimal sehingga atlet mampu terus bertahan hingga game terakhir.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada atet putri Pemprov Riau pada saat latihan dan pada saat pertandingan, penulis melihat dan menjumpai beberapa masalah yaitu : cepat lelahnya atlet dalam melakukan latihan dan pertandingan sehingga latihan kurang maksimal, tidak leluasa atau tidak cepatnya atlet bergerak dan berpindah tempat dikarenakan kelelahan yang berlebihan sehingga gerakan kurang maksimal, sehingga dengan sangat mudah bisa dikalahkan oleh lawannya.

Banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan seorang atlet. Seperti interval training, sircuit training dan lain lain. Untuk memberikan atihan ini, perlu kiranya mengambil data daya tahan atletik terlebih dahulu, sehingg tidak salah agi dalam memberikan latihan nantinya.

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adlaah metode deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mnegetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perban dingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan yang lain. populasi dalam penelitian ini adalah atlet takraw putri pemerintah Provinsi Riau yang berjumlah 12 orang. sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (total sampling). Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari 200 meter dan lari 15 menit.

Hasil data variabel daya tahan aerobik dengan melakukan lari 15 menit, ternyata dari 12 orang atlet takraw putri Provinsi Riau, 7 orang sampel puteri memiliki skor nilai 39,20-44,10 (kategori Kurang) dengan persentase 58,33 %, dan 5 orang (kategori Kurang) dengan persentase 41,67%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, Baik sekali) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori Rendah atau Belum maksimal. Selanjutnya data yang diambil dari kemampuan anaerobik yaitu lari 200 meter, dari 12 orang atlet putri, 11

orang sampel puteri memiliki skor nilai <60,02 (kategori Baik Sekali) dengan persentase 91,67%, dan 1 orang (kategori Kurang Sekali) dengan persentase 8,33%, selanjutnya pada kategori (Sedang, Baik, dan kurang) 0 %. Hal ini dapat di katakan bahwa kemampuan daya tahan an aerobik atlet takraw putri Provinsi Riau 100 % kategori baik sekali atau sudah maksimal.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti memberikan rekomendasi yang di harapkan mampu mengatasi masalah yang di temui dalam penelitian “

1. Berdasarkan dari penelitian ini, maka disarankan pada para pelatih dan pembina olahraga takraw, tes kondisi fisik (lari 15 menit) merupakan unsur penting yaitu untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet tersebut dan setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.

2. Diharapakan kepada pelatih takraw putri, untuk melihat kemampuan daya tahan atlet sebagai acuan untuk merekrut atlet sehingga pelatih dapat memilih program latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan yang masih di kategori rendah dan belum maksimal, agar mampu terus bertahan hingga game akhir..

3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet takraw putri agar dapat meningkatkan kondisi fisik (daya tahan) agar mendapatkan kondisi fisik yang lebih baik.

4. Penelitian ini sebagai evaluasi dan acuan kepada pelatih juga atlet takraw putri untuk meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. *(Edisi Revisi V).* Jakarta : Rineka Cipta

Arsil. (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

Bafirman (1997), *Kapasitas Aerobik Maksimal (Maximal Oxigen Uptake) atau VO2Max*.. FIK UNP

Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta : Dirjen DiktiDepdikbud RI.

Direktorat Olahraga Pelajar dan PPLP Riau. 2002. *Instrument PemanduanBakat Sepaktakraw*. Direktorat Jendral Olahraga : Departemen Pendidikan Nasional.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik* . Jakarta.

Harsono. (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Coaching.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.

PB.Persetasi1999.*Mari Bermain Sepaktakraw*.Jakarta PB.PERSETASI.

Sajoto, MochamadA, (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga.* FPOK IKIP Padang.

Soekarman, R. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta : Inti Ida Ayu Press.

Syafruddin (2011). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK-UNP DIP Proyek Universitas Negeri Padang.

Sajoto, Mochamad (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Indonesia DEPDIKBUD Ditjen DIKTI P2LPTK.

Ucup, dkk. 2001. Pembelajaran Permainan Sepak Takraw. Dirjen Olahraga. Jakarta

UU RI No. 3 Tahun (2005), Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional.: Jakarta*

Winarno. 2006. Tes keterampilan Olahraga. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang 2006