

**STUDI PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLY PUTRI KLUB
MANGGA DUA LINTAU**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar
sarjana pendidikan**



OLEH :

**VADILA
18087039 / 2018**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Studi Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua
Lintau
Nama : Vadila
NIM : 18087039/ 2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

Disetujui oleh :

Ketua Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Vadila

NIM : 18087039/ 2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

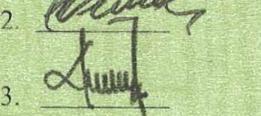
STUDI PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLY PUTRI KLUB MANGGA DUA LINTAU

Padang, Oktober 2022

Tim Penguji

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Umar, MS, AIFO |
| 2. Anggota | : Drs Witarsyah, M.Pd |
| 3. Anggota | : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd |

Tanda Tangan

- | | |
|----|---|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua” adalah asli 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 daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan 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, Agustus 2022
Saya yang menyatakan



Vadila
NIM. 18087039

ABSTRAK

Vadila (2022) : Studi Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang diraih oleh atlet bolavoli putri klub Mangga Dua. Peneliti menduga bahwa penyebab menurunnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri klub Mangga Dua.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Populasi adalah seluruh atlet bolavoli putri klub Mangga Dua yang berjumlah sebanyak 12 orang putri, jadi total keseluruhan 12 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*, yaitu sebanyak 12 orang putri. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Mengukur tinggi badan dan berat badan untuk menentukan tipe tubuh (Antropometri). 2) *Sit and Reach Test* untuk mengukur kelentukan, 3) *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 4) *One Hand Medicine Ball Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 5) *Agility T-test* untuk mengukur kelincahan, 6) *Bleep Test* untuk mengukur dayatahan aerobik, dan 7) Lempar Tangkap Bola Kasti untuk mengukur koordinasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat antropometri putri berada pada kategori normal. 2) tingkat kelentukan putri berada pada kategori sedang, 3) daya ledak otot tungkai putri berada pada kategori kurang sekali, 4) tingkat daya ledak otot lengan putri 3 orang pada kategori baik sekali, 3 orang pada kategori baik, dan 3 orang pada kategori sedang, 5) tingkat kelincahan putri dalam kategori kurang, 6) tingkat dayatahan aerobik putri kategori sedang, dan 7) tingkat koordinasi mata tangan putri berada pada kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet, Bolavoli

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “STUDI PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI CLUB MANGGA DUA LINTAU”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku Penasehat Akademik (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
4. Bapak Drs. Witarasyah, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, M.Pd selaku Dosen kontributor yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa kepada orang tua serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kankasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
7. Kepada teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Oktober 2022

Vadila

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | i |
| ABSTRAK | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| A. Kajian Teori..... | 10 |
| 1. Permainan Bolavoli..... | 10 |
| 2. Teknik dasar Bolavoli..... | 11 |
| 3. Kondisi Fisik..... | 15 |
| B. Penelitian Relevan..... | 28 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 30 |
| D. Pertanyaan Penelitian..... | 33 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 35 |
| A. Desain Penelitian..... | 35 |
| B. Definisi Operasional..... | 35 |
| C. Populas dan Sampel..... | 38 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 39 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 53 |

| | |
|--|-----------|
| F. Teknik Analisis Data..... | 54 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 55 |
| A. Deskripsi Data..... | 55 |
| B. Pembahasan..... | 66 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 70 |
| BAB V PENUTUP DAN KESIMPULAN | 71 |
| A. Kesimpulan..... | 71 |
| B. Saran..... | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 73 |
| LAMPIRAN..... | 78 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Jumlah Populasi Penelitian..... | 38 |
| 2. Kategori ambang batas IMT untuk Indonesia..... | 39 |
| 3. Norma <i>Sit and Reach Test</i> | 41 |
| 4. Norma Penilaian <i>Vertical Jump</i> | 43 |
| 5. Norma Penilaian <i>One Hand Medicine Ball Put</i> | 45 |
| 6. Norma Penilaian <i>Agility T-Tes</i> | 46 |
| 7. Penghitungan <i>Bleep Test</i> | 48 |
| 8. Penilaian VO2Max..... | 49 |
| 9. Norma penilaian VO2Max Berdasarkan Usia <30 Tahun..... | 51 |
| 10. Norma Standarisasi Koordinasi Mata Tangan..... | 53 |
| 11. Distribusi Frekuensi Antropometri..... | 57 |
| 12. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Bolavoli Putri..... | 58 |
| 13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai..... | 60 |
| 14. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan..... | 61 |
| 15. Distribusi Frekuensi Kelincahan..... | 63 |
| 16. Distribusi Frekuensi Dayatahan aerobik..... | 64 |
| 17. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan..... | 66 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 1: Kerangka Konseptual..... | 33 |
| Gambar 2: Bentuk Pelaksanaan Flexibility <i>Sit And Reach</i> | 40 |
| Gambar 3: Bentuk pelaksanaan <i>Vertikal Jump</i> | 43 |
| Gambar 4: Bentuk pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i> | 44 |
| Gambar 5: Bentuk Lintasan <i>T-Test</i> | 46 |
| Gambar 6: Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> | 48 |
| Gambar 7: Bentuk Sasaran Koordinasi Mata Tangan..... | 53 |
| Gambar 8: Histogram Distribusi Antropometri Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau..... | 58 |
| Gambar 9: Histogram Distribusi Kelentukan Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau..... | 59 |
| Gambar 10: Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau..... | 61 |
| Gambar 11: Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau..... | 62 |
| Gambar 12: Histogram Distribusi Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau..... | 64 |
| Gambar 13: Histogram Distribusi Dayatahan Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau..... | 65 |
| Gambar 14: Histogram Distribusi Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau..... | 67 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1: Analisis Data Kondisi Fisik..... | 71 |
| Lampiran 2: Analisis Data Antropometri..... | 79 |
| Lampiran 3: Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian..... | 86 |
| Lampiran 4: Surat kalibrasi alat..... | 90 |
| Lampiran 4: Surat Izin Penelitian..... | 91 |
| Lampiran 5: Surat Balasan Izin Penelitian..... | 92 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang lagi berkembang pesat di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas manusia. Kualitas yang baik tersebut dapat terlihat dari keberhasilan para atlet Indonesia yang dapat meraih penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Prestasi yang diraih tersebut tentu tidak terlepas dari pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan.

Menurut Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bab 2 pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat diartikan olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia dengan melalui pencapaian prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga. Untuk meraih dan mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga,

perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang di laksanakan tersebut harus dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkesinambungan. Serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni sebuah olahraga.

Dari sekian banyaknya cabang-cabang olahraga prestasi yang digemari dan dilaksanakan pengembangan dan pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Permainan bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita.

Pada saat sekarang ini, olahraga bolavoli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan dapat menciptakan prestasi dengan baik. Melalui pembinaan diharapkan dapat melahirkan atlet yang memiliki prestasi gemilang disetiap kejuaraan yang dipertandingkan. Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bab 27 pasal 27 ayat 4 : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra

pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Sedangkan ide dasar dari permainan ini menurut Erianti (2004:2) yaitu “Memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara memantulkan bola di daerah lawan”.

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Teknik merupakan unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai agar dapat bermain bolavoli dengan baik. Teknik bolavoli merupakan faktor penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik yang bagus, akan memunculkan pengembangan teknik baru dalam permainan bolavoli. Teknik yang ada dalam permainan bolavoli, diantaranya: servis, passing, smash, umpan, dan block. Masing-masing teknik tersebut mempunyai fungsi sendiri.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain (1) *servis*, (2) *passing*, (3) *umpan*, (4) *Smash* dan (5) *block* Erianti (2004: 103). Peningkatan prestasi olahraga bolavoli merupakan hal yang sangat rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal, salah satunya faktor kondisi fisik dan teknik yang baik.

Dalam setiap pertandingan dibutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat menjadi yang terbaik dalam pertandingan atau kejuaraan. Kondisi fisik pemain yang prima tidak bisa datang dengan sendirinya tetapi harus dilatih. Maka dari itu dalam setiap latihan para pelatih dituntut agar dapat membuat program latihan yang terorganisir dengan baik, supaya dalam setiap pertandingan dapat diharapkan hasil yang memuaskan. Maksud dari hasil yang memuaskan adalah dapat menjadi juara dalam pertandingan yang diikuti.

Kondisi fisik dan teknik yang baik dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentukan tim. Salah satu pembinaan klub

bolavoli di kabupaten tanah datar yang sering mengikuti kejuaraan bolavoli yakni Pembinaan Atlet Klub Mangga Dua Lintau yang prestasinya menurun. Hal tersebut ditandai dalam setiap kejuaraan bolavoli yang diikutisertakan tim dari Klub Mangga Dua Lintau mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat pada beberapa pertandingan 2 tahun terakhir klub, seperti: pada kejuaraan di Kabupaten 50 Kota *Cup* 2019 se-Sumatera Barat meraih 2, pada kejuaraan Halaban *Cup* se-Sumatera Barat 2019 sampai pada tahap semifinal, pada kejuaraan Pasaman*Cup* I se-Sumatera Barat 2020 tidak lolos penyisihan grup, dan pada kejuaraan bolavoli Baja*Cup* se-Sumatera Barat 2020 yang langsung gugur di awal-awal kompetisi.

Berdasarkan observasi ke klub, adapun kemungkinan naik turunnya prestasi Klub Mangga Dua Lintau berkemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah: (1) Sarana dan prasarana, (2) Kualitas pelatih, (3) Program latihan yang kurang efektif, (4) Teknik, taktik, dan mental atlet, (5) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (6) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (7) Lingkungan, (8) Keluarga, (9) Teman sepermainan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui atlet klub Mangga Dua Lintau saat ini mengalami naik turunnya pencapaian prestasi. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik dan antropometri atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau maka penulis tertarik

mengangkat judul “Studi Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Mangga Dua Lintau”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi prestasi atlet bolavoli Klub Mangga Dua Lintau.
2. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi atlet bolavoli Klub Mangga Dua Lintau.
3. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi tim bolavoli Klub Mangga Dua Lintau.
4. Program latihan yang kurang efektif bisa mempengaruhi prestasi tim bolavoli Klub Mangga Dua Lintau.
5. Teknik, taktik, dan mental atlet bisa mempengaruhi prestasi tim bolavoli Klub Mangga Dua Lintau.
6. Lingkungan, keluarga, dan teman sepermainan juga dapat mempengaruhi prestasi atlet bolavoli Klub Mangga Dua Lintau.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan berbagai wawasan peneliti, maka penelitian ini hanya difokuskan pada studi profil kondisi fisik atlet bolavoli putri Klub Mangga Dua Lintau yang terdiri dari :

1. Antropometri.
2. Kelentukan.
3. Daya ledak otot tungkai.
4. Daya ledak otot lengan.
5. kelincahan.
6. Dayatahan aerobik.
7. Koordinasi mata tangan.

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang masih perlu dikaji, dianalisa dan selanjutnya diusahakan pemecahannya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat Antropometri atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau?
2. Bagaimanakah tingkat Kelentukan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau?
3. Bagaimanakah tingkat Daya Ledak Otot Tungkai atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau?
4. Bagaimanakah tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau?
5. Bagaimanakah tingkat Kelincahan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau?
6. Bagaimanakah tingkat Dayatahan Aerobik atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau?

7. Bagaimanakah tingkat koordinasi Mata Tangan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Antropometri atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau.
2. Untuk mengetahui Kelentukan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau.
3. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau.
4. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tangan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau.
5. Untuk mengetahui Kelincahan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau.
6. Untuk mengetahui Daya tahan Aerobik atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau.
7. Untuk mengetahui Koordinasi Mata Tangan atlet bolavoli klub Mangga Dua Lintau.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan untuk peneliti sehingga dalam penelitian berikutnya dapat menjadi pertimbangan agar bisa lebih baik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca untuk menambah pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan Kondisi Fisik dalam bolavoli.
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan Klub Mangga Dua Lintau dalam membuat kebijakan baru untuk meningkatkan kualitas atlet terkait dengan kondisi fisik atlet bolavoli.
4. Sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dalam bolavoli sehingga atlet terpacu untuk lebih meningkatkan latihannya.