

**STUDI KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTERA SITAMPUNG
VOLLEYBALL CLUB (SVC) KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

ALFA MINANDA

NIM. 18086339

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **STUDI KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI
PUTERA SITAMPUNG VOLLEYBALL CLUB (SVC)
KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Alfa Minanda

NIM/Tahun Masuk : 18086339/2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Mengetahui,
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S. Si, M. Pd
NIP. 198909012014040992

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Drs. Suwirman, M. Pd
NIP. 196111191986021001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

STUDI KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTERA SITAMPUNG VOLLEYBALL CLUB (SVC) KABUPATEN SIJUNJUNG

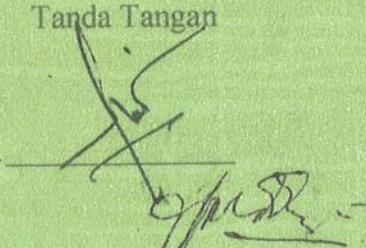
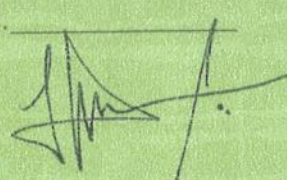

Nama : Alfa Minanda
NIM/BP : 18086339/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Studi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Sitampung Volleyball Club (SVC) Kabupaten Sijunjung**” 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 hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2022
Saya yang menyatakan,



Alfa Minanda
NIM. 18086339

ABSTRAK

Alfa Minanda. 2022. “Studi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung”

Penelitian ini membahas tentang Studi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung. Identifikasi masalah tentang keadaan kondisi fisik pada unsur dayaledak otot tungkai, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan otot perut, koordinasi, dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kemampuan dayaledak otot tungkai, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan otot perut, koordinasi dan kelincahan pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung yang disebabkan oleh tidak ada pemberian latihan khusus dan memvariasikan bentuk latihan, sarana dan prasarana yang belum lengkap sehingga pelaksanaan latihan untuk kondisi fisik belum bisa dilakukan secara maksimal.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Tempat penelitian di lapangan bolavoli Sitampung *Volleyball Club* (SVC), Kabupaten Sijunjung, Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 pemain dengan jumlah sampel sebanyak 25 pemain. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik dan pengambilan teknik sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung dari 25 peserta yang mengikuti tes kondisi fisik pada unsur dayaledak otot tungkai dengan kategori sedang 15 pemain (60%). Dayatahan kekuatan otot lengan dengan kategori sedang sebanyak 15 pemain (60%). Dayatahan otot perut dengan kategori baik sekali 13 pemain (52%). Koordinasi dengan kategori kurang 16 pemain (64%). Kelincahan dengan kategori baik 13 pemain (52%). Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera *Sitampung Volleyball Club* (SCV) Kabupaten Sijunjung berada dalam kategori sedang 20 pemain (80%)

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

ABSTRACT

Alfa Minanda. 2022. “*Study on the Physical Condition of the Putera Sitampung Volleyball Players Volleyball Club (SVC) Sijunjung Regency*”

This study discusses the study of the physical condition of the Putera Sitampung Volleyball Club (SVC) players in Sijunjung Regency. Identification of problems regarding the state of physical condition in the elements of leg muscle explosive power, arm muscle strength endurance, abdominal muscle endurance, coordination, and agility. The purpose of this study was to describe the explosive power of the leg muscles, the endurance of arm muscle strength, the endurance of the abdominal muscles, the coordination and agility of the male volleyball players of Sitampung Volleyball Club (SVC) in Sijunjung Regency due to the absence of special training and varying forms of exercise, facilities and infrastructure. incomplete so that the implementation of the exercise for physical conditions cannot be carried out optimally.

This type of research is descriptive research with a quantitative approach. The research site is in the Sitampung Volleyball Club (SVC) volleyball field, Sijunjung Regency, West Sumatra. The population in this study were 35 players with a total sample of 25 players. The research instrument uses a physical condition test and sampling technique using purposive sampling technique. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis which was poured into the form of a percentage.

The results showed that the physical condition of the Sitampung Volleyball Club (SVC) men's volleyball players in Sijunjung Regency of 25 participants who took the physical condition test on leg muscle explosive power was in the moderate category, 15 players (60%). Endurance arm muscle strength in the moderate category as many as 15 players (60%). Abdominal muscle endurance with very good category 13 players (52%). Coordination with less category 16 players (64%). Agility with good category 13 players (52%). The physical condition of Sijunjung Regency male volleyball players is in the moderate category of 20 players (80%)

Keywords: *Physical Condition, Volleyball*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Studi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung**”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti menyadari banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun material dari berbagai pihak, untuk itu melalui penulisan skripsi ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Yang teristimewa kepada kedua orang tua, Ayahanda Dasrul dan Ibunda Yarnis Susanti, S.Pd yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Suwirman, M. Pd selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada peneliti serta saran dan masukan yang sangat berarti bagi penulis sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
7. Kepada bapak/ibu dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Kepada saudara/i peneliti yang telah memberi bantuan dan dukungan.
9. Kepada seseorang yang peneliti cintai Putri Yusliana Pitaloka br. Damanik yang telah ikut serta dalam memberikan masukan, bimbingan, arahan dan mengingatkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada pengurus, pelatih dan pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung yang telah bersedia waktu dan kesempatan untuk sebagai sampel penelitian ini.
11. Kepada teman-teman Kos TNI yang sama-sama berjuang demi mendapatkan gelar S1 Pendidikan Olahraga.

Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sejarah Bolavoli	9
a. Sejarah Bolavoli di Dunia	9
b. Sejarah Bolavoli Indonesia	10
2. Komponen Olahraga Prestasi dalam Bolavoli	11
a. Kondisi Fisik	12
b. Teknik	12
c. Taktik	13
d. Mental	14
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli	15
a. Kondisi Fisik Umum	15
1) Kekuatan	16
2) Kecepatan	16

3) Dayatahan	17
4) Kelentukan	18
5) Koordinasi	19
b. Kondisi Fisik Khusus Bolavoli	19
1) Dayaledak otot tungkai	20
2) Dayatahan kekuatan otot lengan	21
3) Dayatahan otot perut	22
4) Koordinasi	22
5) Kelincahan	23
c. Manfaat dan Tujuan Kondisi Fisik.....	24
1) Manfaat kondisi fisik	24
2) Tujuan kondisi fisik	25
d. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	26
1) Faktor internal	26
2) Faktor eksternal	28
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	33
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	33
1. Dayaledak Otot Tungkai	34
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	34
3. Dayatahan Otot Perut	34
4. Koordinasi Mata-Tangan	35
5. Kelincahan	35
E. Jenis dan Sumber Data	35
1. Jenis Data	35

2. Sumber Data	36
F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Instrumen Penelitian	36
1. Dayaledak Otot Tungkai	36
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	38
3. Dayatahan Otot Perut	40
4. Tes Koordinasi Mata-Tangan	41
5. Tes Kelincahan	43
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Data	45
1. Variabel Dayaledak Otot Tungkai	45
2. Variabel Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	46
3. Variabel Dayatahan Otot Perut	48
4. Variabel Koordinasi	49
5. Variabel Kelincahan	51
6. Variabel Keseluruhan Kondisi Fisik	52
B. Pembahasan	53
1. Dayaledak Otot Tungkai	54
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	55
3. Dayatahan Otot Perut	56
4. Koordinasi	56
5. Kelincahan	57
6. Kondisi Fisik Pemain	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	62
1. Dayaledak Otot Tungkai	62
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	62
3. Dayatahan Otot Perut	62
4. Koordinasi	63
5. Kelincahan	63

B. Saran	63
1. Bagi Pelatih	63
2. Bagi Pemain	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen Prestasi Olahraga dan Interelasinya	15
Gambar 2. Kerangka Konseptual	31
Gambar 3. Tes <i>Vertical Jump</i>	36
Gambar 4. Tes <i>Push Up</i>	38
Gambar 5. Tes <i>Sit Up</i>	40
Gambar 6. Tes Koordinasi Mata-Tangan	41
Gambar 7. Tes Kelincahan	43
Gambar 8. Grafik Hasil Tes Dayaledak Otot Tungkai	46
Gambar 9. Grafik Hasil Tes Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	47
Gambar 10. Grafik Hasil Tes Dayatahan Otot Perut	49
Gambar 11. Grafik Hasil Tes Kelincahan	50
Gambar 12. Grafik Hasil Tes Koordinasi	51
Gambar 13. Grafik Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera SVC	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	38
Tabel 2. Norma Tes <i>Push Up</i>	39
Tabel 3. Norma Tes Dayatahan Otot Perut	40
Tabel 4. Norma Tes Koordinasi	42
Tabel 5. Norma Tes Kelincahan	44
Tabel 6. Data Distribusi Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	46
Tabel 7. Data Distribusi Hasil Tes <i>Push Up</i>	47
Tabel 8. Data Distribusi Hasil Tes <i>Sit Up</i>	48
Tabel 9. Data Distribusi Hasil Tes <i>T-Test</i>	50
Tabel 10. Data Distribusi Hasil Tes Mata-Tangan	51
Tabel 11. Data Distribusi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera SVC	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Bimbingan Skripsi	68
Lampiran 2. Surat Undangan Proposal Penelitian	69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	70
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	71
Lampiran 5. Data Mentah Tes Dayaledak Otot Tungkai	72
Lampiran 6. Data Mentah Tes Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	74
Lampiran 7. Data Mentah Tes Dayatahan Otot Perut	75
Lampiran 8. Data Mentah Tes Koordinasi	76
Lampiran 9. Data Mentah Tes Kelincahan	77
Lampiran 6. Data Mentah Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera SVC	78
Lampiran 7. Proses Pencarian Hasil Tes Kondisi Fisik	79
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	80
Gambar 1. Sampel Penelitian	80
Gambar 2. Papan Meteran <i>Vertical Jump</i>	81
Gambar 3. Timbangan	81
Gambar 4. Tes Dayaledak Otot Tungkai	82
Gambar 5. Tes Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	82
Gambar 6. Tes Dayatahan Otot Perut	83
Gambar 7. Tes Koordinasi	83
Gambar 8. Peralatan Tes Kelincahan	84
Gambar 9. Tes Kelincahan	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dan aktivitas yang berkaitan dengan tubuh. Melalui olahraga diharapkan seseorang memiliki tubuh yang sehat dan bugar sehingga mampu meningkatkan produktivitas kerja, olahraga sangat berpengaruh baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga dapat mengajarkan kita untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru terutama tingkat kedisiplinan.

Dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 BAB 1 Pasal 1 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya".

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga prestasi merupakan aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong potensi yang dimiliki oleh pemain melalui kompetisi yang berkelanjutan. Diantara cabang olahraga yang banyak mendapat perhatian adalah olahraga bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota, nasional bahkan ke jenjang internasional.

Bolavoli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dalam satu tim terdiri dari 6 pemain. Dalam peraturan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia atau PBVSI (2005: 1) menyatakan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari enam pemain dengan tiap regu berusaha meraih poin pada tiap set yang sudah ditentukan. Untuk

mendapatkan poin diperlukan usaha memantapkan bola ke daerah lapangan lawan. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan disenangi di kalangan anak-anak remaja, dewasa maupun orang tua baik laki-laki atau perempuan. Dalam usaha meningkatkan prestasi pemain/atlet permainan bolavoli perlu unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Erianti, 2004: 109).

Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan di setiap usaha peningkatan prestasi seseorang pemain bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan kondisi fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2017: 53-54), kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*).

Menurut Syafruddin (2017: 56) setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu sama lain terutama dalam olahraga bolavoli. Tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Di saat melakukan teknik *block* (bendungan), diperlukan daya tahan kekuatan otot lengan yang kuat agar dapat melakukan teknik *block* yang baik, untuk melakukan *smash* (pukulan yang keras) harus

memiliki kekuatan kaki (dayaledak otot tungkai), untuk mendapatkan teknik pukulan yang berkualitas dayatahan otot perut dibutuhkan saat melakukan *smash*, untuk mendapatkan teknik *passing* yang baik dan terarah juga diperlukan koordinasi mata-tangan, kelincahan juga dibutuhkan pada saat penerimaan *passing* dari lawan *service*.

Dari unsur-unsur kondisi fisik yang dapat dikuasi oleh pemain bolavoli, maka prestasi pemain itu sendiri akan semakin meningkat hingga ke lingkungan masyarakat khususnya di Indonesia. Bolavoli merupakan olahraga yang sangat populer sehingga bolavoli banyak digemari oleh masyarakat, baik itu dari tingkat anak-anak, remaja, dewasa dan bahkan usia yang tua. Melihat itu di setiap daerah terwujudlah klub-klub dari tingkat jorong, nagari, kecamatan, kabupaten, provinsi bahkan hingga nasional. Lokasi Sitampung *Volleyball Club* (SVC) berada di Jorong Sitampung, Nagari Pematang Panjang, Kecamatan Sijunjung, Kabupaten Sijunjung, Provinsi Sumatera Barat.

Sitampung *Volleyball Club* (SVC) merupakan salah satu klub yang aktif yang berdiri pada tahun 1983 hingga saat ini dan diketuai oleh Arlis Wanto yang berada di bawah naungan PBVSI Kabupaten Sijunjung. Hingga saat ini, Sitampung *Volleyball Club* masih aktif melakukan pembinaan prestasi pada para pemain putera. Usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi pemain, maka pengurus menetapkan jadwal latihan tiga kali seminggu yang didukung oleh sarana dan prasarana latihan yang memadai.

Pengrekrutan bibit bakat dan minat serta menunjuk pelatih yang berkompeten tidak luput guna melahirkan pemain-pemain bolavoli yang

berprestasi. Untuk tim dibagi menjadi dua kelompok, yaitu junior dan senior putra. Kemudian, tidak kalah pentingnya pelatih seringkali melakukan uji coba persahabatan maupun di *event* resmi secara berkesinambungan dengan klub lain guna meningkatkan jam terbang dan semangat latihan bagi para pemain.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa dari pertandingan-pertandingan bolavoli yang diikuti baik dari tingkat nagari sampai ke tingkat Provinsi Sumatera Barat yang diikuti oleh pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC), namun masih belum berkesempatan untuk meraih juara. Melihat hal itu, rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) ditemukan berawal dari titik kualitas keadaan kondisi fisiknya yang masih kalah jauh dari tim lawan.

Hal ini, dapat dilihat dari melompat saat melakukan *smash* yang masih kalah jauh oleh pemain lawan. Berdasarkan informasi dari pelatih dan pengurus, banyaknya *block* yang sering kebobolan sehingga mudah bagi tim lawan untuk mendapatkan poin, mudah diantisipasi oleh lawan, *passing* yang tidak terarah, sering nyangkut net dan bola sering keluar. Hal ini diduga penyebabnya dari beberapa faktor salah satunya yaitu kondisi fisik berupa dayaledak otot tungkai, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan otot perut, koordinasi dan kelincahan. Di samping itu, teknik, taktik, mental, sarana dan prasaranan, program latihan serta kualitas pelatih merupakan faktor lainnya yang sangat mempengaruhi kondisi fisik pemain hingga prestasi pemainnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka kondisi fisik pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) yang masih kalah jauh oleh pemain lainnya,

dengan banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut, koordinasi mata-tangan, kelincihan dalam bermain dan serta emosional pemain pada saat melaksanakan pertandingan. Oleh sebab itu, peneliti melakukan sebuah penelitian yang berjudul tentang “Studi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi dalam bolavoli, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keadaan kondisi fisik pada unsur daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut, koordinasi dan kelincihan.
2. Sarana dan prasarana yang belum lengkap secara maksimal.
3. Motivasi pemain masih rendah.
4. Tidak adanya pembinaan khusus dan kurangnya memvariasikan bentuk latihan.
5. Teknik dalam bermain belum baik.
6. Mental saat bertanding masih lemah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan terdapat banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih memfokuskan penelitian mengenai masalah tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club*

(SVC) Kabupaten Sijunjung terutama pada unsur-unsur kondisi fisik, maka dapat dibatasi dengan:

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan.
3. Daya tahan otot perut.
4. Koordinasi.
5. Kelincahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini pada unsur-unsur kondisi fisik:

1. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung?
2. Bagaimana kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung?
3. Bagaimana kemampuan daya tahan otot perut pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung?
4. Bagaimana kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan kondisi fisik pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung yang meliputi:

1. Mendeskripsikan kemampuan dayaledak otot tungkai pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung.
2. Mendeskripsikan kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung.
3. Mendeskripsikan kemampuan dayatahan otot perut pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung.
4. Mendeskripsikan kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung.
5. Mendeskripsikan kemampuan kelincahan pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat menjadi sebuah gambaran untuk mengetahui seberapa baik keadaan kondisi pemain bolavoli putera Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung.
2. Bagi pelatih, agar dapat mengetahui bagaimana keadaan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemainnya dan dapat memperbaiki variasi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik yang diberikan kepada pemainnya.

3. Bagi pemain, penelitian ini dapat membuat pemain lebih semangat lagi dalam mengikuti pelatihan bolavoli dan sebagai bahan wawasan dalam masukan mengembangkan ataupun pengetahuan mengenai kondisi fisik pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung.
4. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi bahan untuk menambah wawasan sebagai wahana memperdalam kajian tentang keadaan kondisi fisik pada klub pemain bolavoli putra Sitampung *Volleyball Club* (SVC) Kabupaten Sijunjung dan sebagai sebuah pengalaman yang bermanfaat untuk menambah wawasan yang telah diperoleh dari jenjang perkuliahan, menyelesaikan tugas akhir kuliah dalam bentuk skripsi serta memperoleh jawaban yang nyata mengenai suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.
5. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan perbandingan untuk penelitian di masa yang akan datang bagi mahasiswa FIK UNP.