

**PENGUKURAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA SMA
NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

KHAIRUL ULYA

NIM.2018/18087283

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

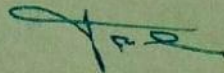
SKRIPSI

Judul : Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang
Nama : Khairul Ulya
NIM/BP : 18087283/2018
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1004

Pembimbing



Prof. Dr Eri Barlian, M.S
NIP. 19610724 198703 1003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Khairul Ulya
NIM/BP : 18087283/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang

Padang, Januari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

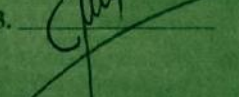
1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, M.S

1. 

2. Sekretaris : Prof. Dr. Alnedral, M.Pd

2. 

3. Anggota : Yogi Setiawan, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **"Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang"** adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan 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, Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Khairul Ulya
NIM 2018/18087283

ABSTRAK

Khairul Ulya. (2022).“Pengukuran Kondisi Fisik Bolavoli SMA Negeri 8 Padang” Skripsi. Padang : Program Studin Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik yang dimiliki atlet SMA Negeri 8 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi kondisi fisik yang dimiliki atlet SMA Negeri 8 Padang seperti komponen daya tahan *aerobik*, *anaerobik*, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincihan, dan kelentukan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan metode deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra SMA N 8 Padang yang berjumlah 27 orang. Sampel yang di ambil hanya atlet putra yang berjumlah 15 orang dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan Instrumen penelitian ini terdiri dari 1). *Bleep test*, 2). *Running-based Anaerobik Sprint Test (RAST)*, 3). *Vertical Jump Test*, 4). *Push Up*, 5). *Agility T-Test*, 6). *Sit and Reach Test*. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang, Teknis analisis data yang digunakan adalah distribusi prekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat di simpulkan hasil penelitian yang diperoleh diantara komponen kondisi fisik tersebut adalah: (1) Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang masuk dalam kategori rendah dengan rata-rata 31,2, (2) Tingkat daya tahan anaerobik yang dimiliki sekarang tergolong dalam kategori baik dengan rata-rata 2,53, (3) Tingkat daya ledadak otot tungkai yang dimiliki atlet sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 94,5,(4) Tingkat kekuatan otot lengan yang di miliki atlet sekarang termasuk pada kategori kurang dengan rata-rata 30,87,(5) Tingkat kelincihan yang di miliki atlet sekarang masuk dalam kategori kurang dengan rata-rata 12,23, (6) Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet sekarang masuk pada kategori baik dengan rata-rata 12,20.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT. Yang mana telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bolavoli putra SMA N 8 Padang”** Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan rasa terima kasih penulis ucapkan kepada Prof. Dr. Eri Barlian, MS. selaku pembimbing dalam penulisan proposal penelitian ini yang telah memberikan arahan, masukan dan nasehat serta saran kepada penulis dalam penulisan proposal penelitian ini. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof Eri Barlian, M.S selaku Pembimbing Akademik (PA) sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd dan Bapak Yogi Setiawan, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd. M.Pd selaku ketua Departemen kepelatihan beserta staf-stafnya yang telah memberikan administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi penulis

selama mengikuti proses pembelajaran pendidikan di Universitas Negeri Padang.

6. Keluarga tersayang Ayahanda dan Ibunda yang telah mendukung dan memberi semangat serta selalu mendo'akan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada semua pihak yang telah terlibat dalam membantu penulis menyelesaikan proposal penelitian ini.

Demikian ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya yang bisa penulis sampaikan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari semua pihak. Semoga bantuan yang diberikan dari berbagai pihak mendapatkan balasan yang besar dari Allah SWT.

Padang, Januari 2023

Penulis
Khairul Ulya

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian.....	8
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Teknik Permainan Bolavoli	10
3. Pengukuran Kondisi Fisik Olahraga	13
4. Komponen Kondisi Fisik Dalam Permainan Bolavoli.....	15
B. Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Pertanyaan Peneliti.....	25

BAB III.....	26
METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Defenisi Operasional.....	27
E. Instrumen penelitian dan Teknik pengumpulan data	29
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan penelitian	55
BAB V.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian dilapangan.....	63
Lampiran 2. Rekap Data Keseluruhan Atlet SMA N 8 Padang	69
Lampiran 3. Dokumentasi penelititan	70
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 5. Validasi Alat	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi	28
Tabel 2. Formulir Perhitungan <i>Bleeb Test</i>	31
Tabel 3. Nilai Pengukuran <i>Bleeb Test</i>	32
Tabel 4. Norma Penilaian <i>Bleeb Test</i>	33
Tabel 5. Norma Penilaian <i>Test Anaerobik</i>	34
Tabel 6. Penilaian Norma <i>Vertical jump</i>	36
Tabel 7. Norma Penilaian <i>Test Push Up</i>	37
Tabel 8. Norma penilaian <i>Agility T-Test</i>	39
Tabel 9. Norma penilaian kelentukan	40
Tabel 10. Distribusi Frekwensi Daya Tahan <i>Aerobik</i>	43
Tabel 11. Distribusi Frekwensi Daya Tahan <i>Anaerobik</i>	44
Tabel 12. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai	45
Tabel 13. Distribusi Frekwensi Kekutan Otot lengan.....	47
Tabel 14. Distribusi Kelincahan.....	48
Tabel 15. Distribusi Kemampuan Kelentukan.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	24
Gambar 2. Pelaksanaan <i>Bleeb Test</i>	30
Gambar 3. Pelaksanaan <i>RAST Test</i>	34
Gambar 4. Pelaksanaan <i>Test Vertical Jump</i>	35
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Tes Push Up</i>	37
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Test Agility T-Test</i>	38
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Test Sit and Reach Test</i>	40
Gambar 8. Histogram Daya Tahan <i>Aerobik</i>	43
Gambar 9. Histogram Daya Tahan <i>Anarobik</i>	45
Gambar 10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	46
Gambar 11. Histogram Kekuatan Otot Lengan	47
Gambar 12. Histogram Kelincahan.....	49
Gambar 13. Histogram Kemampuan Kelentukan	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian dilapangan.....	64
Lampiran 2. Rekap data keseluruhan.....	70
Lampiran 3. Dokumentasi penelitian.....	71
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 5. Surat validasi alat.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, di zaman moderen saat ini manusia tidak bisa di pisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk kesehatan, rekreasi dan juga bisa untuk prestasi. Dengan pendidikan olahraga diharapkan dapat memunculkan generasi yang lebih baik dan memenuhi tujuan hidup secara lebih baik. Olahraga prestasi tentunya harus dilakukan dengan pembinaan secara terencana dan berjenjang serta di dukung dengan ilmu pengetahuan. Hal ini sesuai dengan UURI No.11 Tahun 2022 Pasal 1 No 12 tentang Keolahragaan "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berdasarkan UURI No.11 Tahun 2022 bahwa tujuan indonesia ingin mengembangkan dan meningkatkan sebuah prestasi di bidangnya olahraga prestasi tersebut bisa dicapai dengan melakukan pembinaan, pembangunan dan pengembangan yang berkelanjutan atau dengan program latihan. Seiring berkembnagna ilmu dan teknologi, untuk meningkatkan prestasi olahrag perlu juga adanya pendekatan ilmiah dalam penerapannya. Untuk dapat meraih prestasi yang diinginkan pelatih dan meneger club ataupun sekolah-sekolah akan membantu dalam kegiatan ekstarakulikulernya.

Untuk meningkatkan olahraga prestasi harus dilakukan pembinaan muali dari sejak kecil, maka dalam hal ini sekolah yang ada di kota padang khususnya sekolah SMA Negeri 8 Padang Sumatera Barat membentuk sebuah ekstarakulikuler bolavoli, tujuan di bentuknya ekstarakulikuler ini yaitu untuk mengembangkan bakat-bakat siswa seuai dengan bidang yang di kuasainya salah satunya dalam olahraga permainan bolavoli. Menurut Kurniawan *eat.al* dalam (Turmuzi, 2021) bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran dengan bertujuan agar menambah pengetahuan, keterampilan, serta gagasan yang membantu membentuk kepribadian siswa berdasarkan minat dan bakatnya.

Olahraga bolavoli tidak begitu asing lagi terdengar bagi kalangan masyarakat, karena olahraga ini merupakan permainan yang sangat mengasikkan dan hanya memerlukan alat yang sederhana serta banyak disukai oleh kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, orang dewasa bahkan orang tua, sebab olahraga ini di yakini bisa sebagai olahraga prestasi. Perkembangan permainan bolavoli dapat dilihat dari kompetisi yang dilakukan sekarang ini baik dari tingkat kota, kabupaten hingga samapai tingkat kecamatan. Olahraga bolavoli tidak hanya sekedar untuk olahrega bersenang-senang saja tepai bisa juga sebagai olahraga yang di harapkan sebagi olahrag prestasi baik dari tingkat anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Dalam olahrga permainan bolavoli tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menjadi atlet atau pemain yang berprestasi tinggi. kondisi fisik dalam bolavoli sangat berpengaruh bagi tubuh pemain baik pada saat latihan

dan juga saat pertandingan karena kondisi fisik dapat mempengaruhi teknik serta taktik dalam permainan bolavoli.

Dalam menunjang prestasi permainan bolavoli di butuhkan atlet-atlet yang bertalenta. Atlet yang bertalenta harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. Sari *et.al* (2021:83) menyatakan “untuk mencapai prestasi bolavoli secara maksimal disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya unsur teknik, kondisi fisik, taktik dan mental. Selain itu, pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan faktor luar lainnya juga mempengaruhi prestasi”. Dalam permainan bolavoli ada beberapa hal yang di butuhkan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Adapun menurut Prayoga (2021:11) “komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam bola voli yaitu: kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan”. Kondisi fisik sangat berperan penting dalam program latihan, sebab teknik, taktik, dan mental akan berkembang baik jika memiliki kualitas fisik baik (Arjun dkk, 2022). Permainan bolavoli yang sifatnya cepat dan tepat supaya gerakan-gerakan yang di hasilkan dan hasil *smash* yang kuat maka pemain harus mengkontrasikan ototnya semaksimal mungkin dengan mudah. serta harus memmiliki daya tahan umum atau kemampuan *aerobik* dan *anaerobik* yang tinggi. Keberhasilan prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada kualitas kondisi fisik yang di milikinya, dimana semakin baik kemampuan kondisi fisik seseorang maka peluang untuk mendapatkan prestasi lebih besar.

Pembinaan kondisi fisik akan lebih bagus apabila dilakukan mulai dari usia dini dengan bimbingan dari salah satu guru atau pelatih seperti yang dilakukan salah satu sekolah yang ada di kota padang yaitu sekolah SMA N 8 Padang ini yang membina siswanya untuk menjadi pemain yang berprestasi khususnya di bidang olahraga bolavoli. Pembinaan yang dilakukan oleh sekolah ini sudah dimulai sudah sejak lama, namun prestasi yang diraih masih belum maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan masalah yang sering timbul pada pemain SMA N 8 Kota Padang ini mengenai kondisi fisik pemain, dimana kondisi fisik pemain tidak sesuai dengan yang di harapkan. Peneliti melihat pada saat melakukan latihan dan juga saat pertandingan banyak pemain yang kondisinya masih rendah yaitu pada saat pertandingan uji coba antara SMA N 8 Padang melawan SMA N 13 Kota padang, dapat dilihat dari pertandingan para pemain banyak melakukan kesalahan atau juga kesulitan-kesulitan gerakan dalam melakukan teknik permainan. kesalahan pertama yaitu pada saat pertandingan di set pertama kondisi fisik yang dilakukan para pemain sangat bagus dan pergerakan mengambil bola, menyerang dan bertahan juga dilihat cepat dan lincah sehingga di set pertama pemain dapat mudah memenangkan game pertama, tetapi pada set kedua dan ketiga para pemain sudah banyak melakukan kesalahan-kesalahan gerakan, dimana gerakan yang seharusnya dapat dilakukan di set pertama sudah tidak dapat dilakukan lagi, sehingga team mudah mengalami kekalahan, dalam hal ini diduga faktor pertama daya tahan

aerobik pemain yang mempengaruhi kekalahan dari pertandingan tersebut, kemudian kemampuan dari kekutan otot tungkai saat melakukan *smash*, *jum*, *servise* dan *block* yang tidak bagus dan kurang tinggi sehingga *block* yang dilakukan mudah di tembus lawan, kemudian juga kekuatan otot lengan pada saat melakukan *servise* dan *smash* dan passing yang kurang bertenaga atau lemah sehingga arah bola tidak sesuai pergiunya dengan yang di harapkan, berkurangnya kemampuan kecepatan dan kelincahan pada saat mengambil bola yang jauh dari jangkauan dan mengatur pergerakan dari posisi menyerang dan bertahan, serta lemahnya kelentukan pemain pada saat mengambil passing dan pukulan sehingga menyebabkan arah bola yang di tuju tidak tetap pada sasaran. Faktor lain juga pada saat latihan dilihat dari kelengkapan sarana dan prasaranapun masih belum memadai sehingga latihan yang diberikan pelatih masih belum terlaksana dengan maksimal. Maka penulis melihat kondisi fisik pemain bolavoli di SMA N 8 Padang ini masih rendah dan belum maksimal, sehingga sulit bagi para pemain untuk meraih prestasi yang diinginkan. Belum optimalnya dan latihan fisik dan pertandingan yang di lakukan pemain merupakan masalah yang harus di gali dan perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain SMA N 8 Padang, supaya latihan yang dilakuakn dapat di tingkatkan lagi oleh pelatih, karena jika di biarkan secara berkepanjangan maka prestasi dan kualitas fisik yang yang di harapkan akan sulit untuk di raih.

Berdasarkan uraian masalah yang di jelaskan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul ” Pengukuran Kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra SMA N 8 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di idendifikasikan sebagai berikut:

1. Rendahnya kondisi fisik atlet bolavoli SMA N 8 Padang.
2. Kemampuan teknik yang mempengaruhi pemain bolavoli SMA N 8 Padang.
3. Rendahnya taktik yang di lakukan saat melakukan pertandingan oleh atlet SMA N 8 Padang.
4. Tingkat mental yang mempengaruhi prestasi para pemain SMA N 8 Padang.
5. Kelengkapan Sarana dan prasarana pada saat melakukan latihan di SMA N 8 Padang.
6. Dukungan dari pemerintah/pihak sekolah bisa mempengaruhi prestasi pemain SMA N 8 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas supaya tidak meluas dan juga salah penafsiran serta tidak menyimpang dari pokok pembahasan, maka tidak semua masalah dijadikan sebagai penelitian oleh peneliti agar nantinya lebih fokus. Maka dari itu peneliti hanya membatasi penelitian pada permasalahan

kondisi fisik saja yaitu : Daya tahan aerobik, anaerobik, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincihan & kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bolavoli SMA N 8 Padang?
2. Bagaimana tingkat daya tahan anaerobik atlet bolavoli SMA N 8 Padang?
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot lengan atlet bolavoli SMA N 8 Padang?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli SMA N 8 Padang?
5. Bagaimana tingkat kelincihan yang dimiliki pemain bolavoli SMA N 8 Padang?
6. Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki pemain bolavoli SMA N 8 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang ada, Maka adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan seberapa besar tingkat daya tahan aerobik atlet SMA N 8 Padang
2. Mendeskripsikan seberapa besar tingkat daya tahan anaerobik atlet bolavoli SMA N 8 Padang

3. Mendeskripsikan seberapa besar daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA N 8 Kota Padang.
4. Mendeskripsikan seberapa besar kekuatan otot atlet bolavoli SMA N 8 Kota Padang.
5. Mendeskripsikan seberapa besar tingkat kelincahan atlet bolavoli SMA N 8 Kota Padang.
6. Mendeskripsikan seberapa besar tingkat kelentukan atlet bolavoli SMA N 8 Kota padang.

F. Manfaat penelitian

1. Syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan informasi tentang kondisi fisik atlet bolavoli SMA N 8 Padang
3. Masukan bagi pelatih dan pengurus dalam meningkatkan prestasi bolavoli sekolah di SMA N 8 Padang
4. Bahan masukan bagi pemain dalam latihan supaya bisa mengetahui sejauh mana kondisi fisik yang ia miliki agar nantinya bisa mengembangkan ataupun meningkatkan latihan agar atlet dapat mendapat prestasi yang lebih tinggi lagi.
5. Bahan bacaan di fustaka dan masukan dan referensi bagi para peneliti selanjutnya