

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA SMAN 1
KAMPUNG DALAM PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
ILHAM ALFARISI
17087283/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Alfarisi

NIM/ BP : 17087283/ 2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMAN 1 Kampung Dalam
Padang Pariaman**

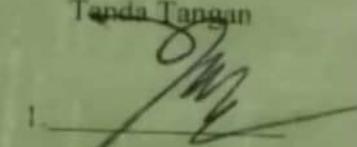
Padang, Juni 2022

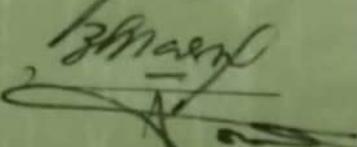
Tim Penguji

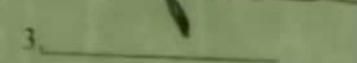
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr Umar, MS., AIFO
2. Anggota : Dr. Masrun, M. KES., AIFO
3. Anggota : Dr. Donie, S.pd, M.Pd

1. 

2. 

3. 

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMAN 1
Kampung Dalam Padang Pariaman
Nama : Ilham Alfarisi
NIM/ BP : 17087283/ 2017
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2022

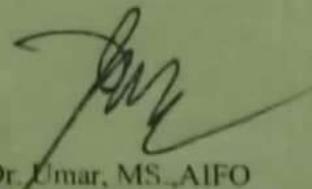
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

Pembimbing



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

ABSTRAK

Ahmad Ilham Alfarisi (2022) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain BolaVoli Putra SMAN 1 Kampung Dalam Padang Pariaman. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik pemain bola voli sman 1 kampung dalam Padang Pariaman. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik bolavoli sman 1 kampung dalam Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2022. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain bolavoli putra sman 1 kampung dalam Padang Pariaman yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil hanya atlet putra berjumlah 12 orang dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *One Hand Medine Ball* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 2) *Vertikal Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 3) *Hexagonal Obstacle Test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Sit and Reach Test* untuk mengukur kelentukan, 5) *Blepp Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, 6) Menggunakan bola tenis untuk mengukur Kordinasi mata tangan. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik pemain bolavoli Sman 1 Kampung Dalam Padang Pariaman menunjukkan bahwa: 1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain rata - rata 6,92 m dikategorikan sangat baik. 2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain 88,40 cm dikategorikan kurang sekali. 3) Kelincahan yang dimiliki pemain rata - rata 13,39 secs dikategorikan sedang. 4) Kelentukan yang dimiliki pemain rata - rata 16,58 cm dikategorikan sangat baik. 5) Daya tahan *aerobic* yang dimiliki pemain rata - rata 37,53 dikategorikan cukup. 6) Kordinasi Mata Tangan yang dimiliki pemain rata - rata 6,75 dikategorikan sangat baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain BolaVoli SMAN 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman ”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang bapak Syariffudin dan Asusi yoseva yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Umar MS, AIFO selaku ketua tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Masrun MS, AIFO dan bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatannya untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran saran yang membangun

kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini. Staf Pengajar Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.

5. Kepada Angkatan Kepelatihan 17 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori	10
1. Hakikat Permainan BolaVoli	10
2. Hakikat Kondisi Fisik	19
3. Unsur – Unsur Kondisi Fisik.....	20
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	31
D. Pertanyaan Peneliti.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	38
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	54
B. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Pemain BolaVoli Sman 1 Kampung Dalam.....	38
2. Norma <i>One Hand Medicine Ball</i>	40
3. Norma <i>Vertikal Jump</i>	42
4. Norma Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	44
5. Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	45
6. Form Perhitungan <i>Bleep Test</i>	47
7. Penilaian $VO_2 max$	48
8. Norma Penilaian $VO_2 max$	50
9. Norma Kordinasi Mata Tangan.....	52
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	55
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	56
12. Distribusi Frekuensi Kelincahan	57
13. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	59
14. Distribusi Frekuensi $VO_2 max$	60
15. Distribusi Frekuensi Kordinasi Mata Tangan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan.....	22
2. Otot Tungkai	24
3. Kerangka Konseptual.....	34
4. Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball</i>	40
5. Papan Loncat.....	41
6. Gerakan Loncat	42
7. Rintangan <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	44
8. Pelaksanaan Sit And Reach.....	45
9. Pelaksanaan Bleep Test.....	47
10. Kordinasi Mata Tangan.....	51
11. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	55
12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	57
13. Histogram Kelincahan.....	58
14. Histogram Kelentukan	59
15. Histogram Daya Tahan	61
16. Histogram Kordinasi Mata Tangan.....	62
17. Tes Daya Ledak Otot Lengan	81
18. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	81
19. Tes Kelincahan.....	82
20. Tes Kelentukan.....	82
21. Tes Daya Tahan.....	83
22. Tes Kordinasi Mata Tangan	83
23. Peneliti sedang memberikan arahan.....	84
24. Foto bersama sampel dan pelatih	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	74
2. Rekap Data Penelitian	80
3. Dokumentasi Penelitian	81
4. Surat Penelitian	85
5. Surat Dinas Pendidikan	86
6. Surat Balasan Penelitian.....	87
7. Surat Keterangan Validasi Alat Penelitian.....	87

BABI PENDAHULIAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang mana dapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat. Namun olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa Mardela (2019). Oleh karena itu kualitas yang baik dapat terlihat dari keberhasilan para atlet yang memperoleh penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang di gelutinya. Prestasi yang diraih atlet tentu saja tidak terlepas dari pembinaan. Menurut Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 ayat 13 tentang olahraga prestasi yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahrgaan”.

Berdasarkan Undang-Undang tersebut, untuk mencapai prestasi tidak terlepas dari pembinaan dalam lingkup olahraga, sehingga dapat menunjang prestasi atlet. Untuk meraih prestasi suatu cabang olahraga tidak terlepas dari kerjasama atlet, dan juga aspek lainnya yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Dengan ditetapkannya pembinaan dalam program latihan, sehingga dapat

meningkatkan kualitas kemampuan para atlet, serta disiplin dalam menekuni suatu cabang olahraga.

Dari sekian banyak jenis olahraga prestasi yang digeluti, bolavoli diminati oleh banyak kalangan bahkan termasuk orang tua. Bolavoli tidak hanya sekedar kesenangan saja namun agar memperoleh kemenangan, perlu adanya kerjasama antar tim, sikap disiplin dan nilai sportivitas pemain. Bolavoli termasuk olahraga yang agak sulit dalam penguasaan tekniknya. Dikarenakan bola voli merupakan olahraga permainan kompleks, sehingga diperlukan gerakan yang baik agar bisa melakukan teknik-teknik yang ada pada olahraga bolavoli. Sama halnya dengan cabang olahraga lain, bolavoli mempunyai aturan-aturan tertentu, yang diperlukan untuk mengatur jalannya permainan sehingga meminimalisir terjadinya kecurangan yang merugikan pihak lain dalam suatu kompetisi. Aturan- aturan yang ada dalam bola voli yaitu kapan terjadinya pelanggaran, kapan bola dianggap masuk dan keluar, bagaimana sistem penyekoran dan aturan lainnya.

Kejuaraan bolavoli dikalangan masyarakat sudah tidak asing lagi, karena permainan bola voli telah banyak dilakukan dalam bertanding pada umumnya, sehingga banyak tim bola voli yang terbentuk dan saling bersaing untuk mendapatkan juara. Namun untuk sampai ketahap juara tentu saja tidak terlepas dari kerjasama tim dan pelatih. Kejuaraan bola voli dilakukan beberapa tingkat usia. Tingkatan yang biasa dilakukan mulai dari tingkat daerah, wilayah maupun nasional.

Dalam mencapai prestasi maksimal sesungguhnya banyak faktor faktor yang dapat menunjang prestasi tersebut diantaranya: 1) sarana- prasarana, 2)

program latihan, 3) motivasi, 4) kualitas pelatih, 5) kondisi fisik, 6) teknik, taktik dan mental, 7) status gizi, 8) dan lingkungan. Sarana prasarana merupakan faktor penunjang dalam melakukan aktivitas olahraga, jika fasilitas sarana prasarana tidak memadai maka akan mengurangi semangat dalam melakukan aktivitas olahraga, sebaliknya semakin banyak sarana prasarana olahraga yang tersedia semakin banyak pula kesempatan seseorang untuk menggunakan dan memanfaatkannya.

Program latihan yang diberikan dalam suatu cabang olahraga sangat berpengaruh terhadap performa atlet, program latihan yang diterapkan oleh pelatih biasanya disesuaikan dengan porsi latihan agar terhindar dari latihan yang berlebihan atau disebut juga dengan *over training*. Motivasi secara garis besar adalah hal yang mendasari pendorong seseorang bertingkah laku/bertindak, atau lebih dominan motivasi disebut dengan penggerak yang mendasarinya. Kualitas pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet, pelatih merupakan seorang yang profesional yang bertugas membantu dalam memperbaiki performa atlet. Kualitas pelatih terlihat dari kemampuannya dalam meningkatkan prestasi atletnya. Oleh karena itu, pelatih sangat mempunyai peran penting dalam keberhasilan atlet atau suatu tim. Kondisi fisik bukan hanya berpengaruh terhadap peningkatan teknik, tetapi juga taktik. Oleh karena itu teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik termasuk unsur yang penting untuk menghasilkan kualitas permainan. Permainan bola voli termasuk olahraga yang memerlukan fisik, hal tersebut berguna untuk mendukung teknik dan taktik. Oleh karena itu penguasaan teknik yang baik didalam permainan bolavoli tidak terlepas

dari peranan kondisi fisik. Dalam olahraga bola voli teknik termasuk salah satu unsur yang harus dipahami dan dikuasai supaya dapat bermain dengan baik. Olahraga bola voli sangat mengandalkan unsur fisik didalam setiap teknik gerakannya, maka jika teknik dalam olahraga bola voli dipraktekkan dengan baik tentu saja dapat menimbulkan kelelahan dikarenakan tenaga terkuras.

Gizi yang seimbang sangat baik untuk mendukung tumbuh kembang seseorang. Gizi merupakan substansi organik yang diperlukan dalam fungsional normal sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Oleh karena itu status gizi yang seimbang harus dipenuhi dalam mendukung pertumbuhan seseorang. Faktor lingkungan baik lingkungan keluarga, teman sepermainan maupun masyarakat dapat mempengaruhi penampilan atlet, dikarenakan jika lingkungannya baik maka akan baik pula terhadap perilaku maupun performa atlet, dan juga sebaliknya, jika lingkungan buruk tentu saja akan berdampak buruk pula terhadap perilaku maupun performa atlet.

Komponen kondisi fisik merupakan unsur terpenting dalam olahraga bolavoli, khususnya daya ledak otot lengan, daya ledak tungkai, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan aerobik. Pada saat melakukan pukulan dan loncatan dalam melakukan *smash* dibutuhkan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan, selanjutnya pada saat mengambil bola yang sulit dijangkau dan tidak bisa diprediksi dibutuhkan kelincahan, dan dalam permainan bola voli memiliki set pertandingan yang panjang oleh karena itu dibutuhkan daya tahan aerobik, tanpa memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, maka pemain tidak akan mampu melakukan aktivitas permainan bola voli dengan maksimal, sehingga

prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari pelatih bola voli dan wakil kesiswaan SMA Negeri 1 Kampung Dalam, yang mana SMA Negeri 1 Kampung Dalam terlibat pada pertandingan, hal tersebut ditandai dengan keikutsertaan tim voli putri SMA Negeri 1 Kampung Dalam dalam setiap pertandingan yang ada di Kabupaten Padang Pariaman, namun akhir-akhir ini terjadi penurunan. Perihal tersebut dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang diikuti oleh pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam dalam rangka classmeeting, yang menjadi tuan rumah adalah SMK Negeri 2 Kampung Dalam tahun 2017 meraih juara 2. Pada turnamen voli pasir tingkat SLTA tahun 2018 meraih juara 3. Dan dalam rangka classmeeting pada tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 1 Kampung Dalam gugur pada saat memasuki semi final.

Kemudian berdasarkan pengamatan peneliti saat pemain melakukan latihan yang mana latihan diadakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, masih banyak pemain bola voli putra saat melakukan smash kurang tinggi loncatannya, sehingga bola lebih sering tidak melewati net bahkan ada beberapa yang melakukan smash tanpa lompatan. Dan pada saat melakukan servis atas masih banyak servis pemain yang tidak melewati net lawan, dan lebih dominan menggunakan servis bawah. Selain itu, data kemampuan kondisi fisik pemain dapat dijadikan pertimbangan yang mendasar bagi seorang pelatih. Oleh karena itu, data kondisi fisik sebaiknya ada pada seorang pelatih/*couch* sebagai acuan untuk menetapkan metode apa yang sebaiknya diberikan berdasarkan kebutuhan latihan dan kemampuan atlet. Namun setelah peneliti wawancara dengan pelatih,

tim bolavoli SMA Negeri 1 Padang Pariaman belum ada bukti tertulis/real tentang Kondisi fisik atlet. Didasari pernyataan tersebut, agar memperoleh data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah tentang Kondisi Fisik pemain bola voli putra SMAN 1 Padang Pariaman untuk itu peneliti tertarik melakukan kegiatan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi fisik Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Program latihan dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Kemauan serta motivasi dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
4. Kualitas pelatih dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
5. Kondisi Fisik dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
6. Teknik, taktik dan mental dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
7. Lingkungan keluarga, teman, dan masyarakat dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang

Pariaman.

8. Status gizi dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

C. Batasan Masalah

Dalam pembinaan prestasi bolavoli banyak permasalahan yang terdapat didalamnya. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih jelas dan terarah, dan mempertimbangkan keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan serta wawasan peneliti, maka penelitian ini hanya difokuskan pada tinjauan kondisi fisik pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Daya Tahan Aerobik
6. Kordinasi Mata Tangan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Bagaimana tingkat Daya Ledak Otot Lengan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?

3. Bagaimana tingkat Kelincahan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?
4. Bagaimana tingkat Kelentukan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?
5. Bagaimana tingkat Daya Tahan Aerobik pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?
6. Bagaimana tingkat Kordinasi Mata Tangan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Lengan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui Kelincahan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
4. Untuk mengetahui Kelentukan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
5. Untuk mengetahui Daya Tahan Aerobik pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
6. Untuk mengetahui Kordinasi Mata Tangan pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk pelatih dan pengurus dalam meningkatkan prestasi pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariman.
3. Penelitian ini sebagai gambaran untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain dalam olahraga bolavoli sehingga pemain termotivasi untuk meningkatkan latihan.
4. Penelitian ini dapat menambah wawasan untuk pembaca khususnya para pecinta olahraga bolavoli.
5. Penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan bagi penulis sehingga menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.