

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI KLUB VERODISHIN
BINTANG MULIA (VBM) KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**HUSNUL FADHLI
NIM.16087110**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

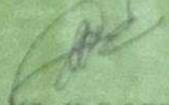
Judul : **Profil Kondisi Fisik Pemain Bola voli Klub Verodishin
Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto**
Nama : **Husnul Fadhi**
NIM/BP : **16087110 / 2016**
Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Departemen : **Kepelatihan**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Kepeleatihan

Disetujui,
Pembimbing


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


Dr. Alex Alpha Yudi, S.PdM.Pd
NIP. 19850603 200912 1 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Husnul Fadhlil

NIM : 16087110

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

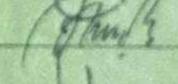
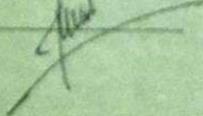
**" Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia
(VBM) Kota Sawahlunto "**

Padang, Juli 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto**" adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



Husnul Fadhli
NIM. 16087110

ABSTRAK

Husnul Fadhli. 2023. Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto diduga belum begitu baik. Oleh sebab itu, penulis ingin membuktikan melalui penelitian mengenai profil kondisi fisik pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli putra klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto, yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, sehingga semua populasi dijadikan sampel penelitian. Data dilakukan dengan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain, yaitu kelentukan, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan daya tahan aerobik. Data dianalisis menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan hasil analisis data, bahwa kemampuan kondisi fisik dari 15 pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto, hanya satu orang (6,67%) kategori baik sekali, 3 orang (20,00%) kategori baik, 7 orang (46,67%) kategori sedang, kategori kurang dan kategori kurang sekali masing-masingnya adalah 2 orang (13,33%). Artinya, masih banyak pemain yang belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto”**.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan, dan motivasi atas kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd.,M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan, baik berupa moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Univeristas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd.,M.Pd dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd.,M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas

selama perkuliahan, serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

4. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Pelatih dan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto, yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
6. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta, yang telah banyak memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.
7. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2016 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi amal ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, Januari 2023

Husnul Fadhli

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	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 Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bolavoli.....	10
2. Kondisi Fisik.....	11
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik yang diteliti.....	14
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Jenis dan Sumber Data.....	37
E. Definisi Operasional	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data	48

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	35
2. Bentuk Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	40
3. Dinding Target Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	41
4. Bentuk Tes <i>Vertical Jump</i>	43
5. <i>One Hand Medicine Ball-Putt</i>	44
6. <i>Bleep Test</i>	46
7. Histogram Hasil Data Kelentukan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.....	51
8. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto	53
9. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto	54
10. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto	56
11. Histogram Hasil Data Daya Tahan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.....	58
12. Histogram Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Lompat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	43
2. Tabel Penilaian VO2 Max	47
3. Standar Normalisasi Penilaian VO2 Max dengan <i>Bleep Test</i>	48
4. Kategori Penilaian Skala Va	49
5. Distribusi Hasil Data Kelentukan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.....	50
6. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto	52
7. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto	54
8. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto	55
9. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.....	57
10. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Form</i> Penilaian <i>Bleep Test</i>	83
2. Rekap Data Tes Kelentukan	84
3. Rekap Data Tes Koordinasi Mata-Tangan	85
4. Rekap Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	86
5. Rekap Data Tes Daya Ledak Otot Lengan	87
6. Rekap Data Tes Daya Tahan Aerobik	88
7. T-Score Kondisi Fisik.....	89
8. Contoh Cara Mencari Kategori Deskripsi Data menggunakan Skala 5	90
9. Dokumentasi Penelitian.....	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu yang banyak digemari dan diminati semua kalangan, jadi tak heran jika keberadaan permainan bolavoli hingga kini masih tetap eksis. Kepopuleran bolavoli dalam masyarakat mendapat perhatian khusus, sehingga banyak berdiri klub-klub bolavoli di setiap daerah Kabupaten/Kota di seluruh Indonesia. Tujuan utama dari klub-klub tersebut adalah sebagai ajang pembinaan dan pengembangan bagi seseorang yang memiliki minat dan bakat olahraga permainan bolavoli untuk meraih prestasi. Menurut Maifa (2019) “permainan bolavoli di tanah air belum dapat mengangkat derajat dan martabat negara tingkat nasional maupun internasional pada umumnya dan asia tenggara pada khususnya” oleh sebab itu perlunya dilakukan pembinaan olahraga bolavoli tersebut.

Menurut Syafruddin (2012:4) pembinaan olahraga prestasi adalah “pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Sesuai dengan pendapat ini maka jelaslah tujuan pembinaan olahraga permainan bolavoli yaitu untuk meraih prestasi, diantaranya melalui klub-klub bolavoli. Ketua KONI setempat waktu itu adalah Muryanto mengatakan perkembangan olahraga permainan bolavoli di daerah ini cukup baik, namun belum mampu mendapat medali pada POPROV Sumbar tahun 2018.

Salah satu klub di Sawahlunto adalah klub Verodishin Bintang Mulia (VBM), klub ini beberapa kali mengikuti turnamen seperti pada tahun 2019

yaitu turnamen Pematang Panjang Cup 1 di Sijunjung, turnamen Venovren Club 1 di Lintau tahun 2020 dan turnamen Miyor Cub 1 di Sawahlunto tahun 2021, dan semua turnamen tersebut klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) juara 1. Selanjutnya ada pemain pada klub ini terpilih sebagai pemain Kota Sawahlunto dalam pertandingan bolavoli POPROV Sumbar yaitu Bima Purnama, Arif Putra dan Marjoni, sedangkan pemain yang ikut Popwil, dan Ponas adalah Amirul Alhadid. Namun secara tim klub ini belum mampu mencapai prestasi maksimal di tingkat Sumbar.

Klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) saat ini selalu berusaha melakukan latihan agar prestasi dapat dicapai seperti yang diharapkan. Pelatih klub ini adalah Adi Pranata, sedangkan lapangan tempat berlatih yaitu Kecamatan Talawi desa Batu Tanjung dan latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu. Memang latihan dilakukan secara rutin, namun untuk meraih prestasi dalam cabang olahraga permainan bolavoli tentu tidaklah mudah karena banyak factor yang mempengaruhinya. Adapun factor-faktor tersebut antara lain adalah factor pelatih yang bertanggung jawab dalam meningkatkan kemampuan pemain, baik kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Di samping itu faktor lain seperti sarana dan prasarana penunjang seperti lapangan, bola, net dan sebagainya yang dibutuhkan dalam latihan, serta keadaan atau kondisi kesehatan atlet pada saat latihan dan mengikuti pertandingan.

Berpedoman pada uraian di atas, jelaslah bahwa salah satu factor penting dalam meraih prestasi olahraga bolavoli adalah persiapan kondisi fisik yang

prima. Menurut Sajoto (1995:8-9) kondisi fisik adalah “satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang”. Sesuai dengan pendapat tersebut maka kondisi merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, begitu pula halnya dengan peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik atlet bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.

Ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet bolavoli antara lain menurut Suharto (2000: 108 yaitu “kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), keseimbangan dan power”. Kekuatan memegang peranan penting yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan otot-otot untuk menerima beban suatu bekerja. Daya tahan merupakan kemampuan dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama.

Kelentukan (*flexibility*) diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot persendian. Koordinasi yaitu kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuan. Sedangkan kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk merubah-

rubah arah gerakan dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya power atau yang sering disebut juga dengan daya ledak yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya.

Kemampuan komponen-komponen kondisi fisik ini perlu ditingkatkan atau dikembangkan dalam latihan secara kontiniu oleh pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto, sehingga dengan kondisi fisik yang baik atlet akan dapat mengembangkan atau meningkatkan kemampuan teknik bolavoli. Misalnya untuk mampu melakukan *smash*, servis lompat dan block yang baik sangat didukung oleh komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, kelnetukan tubuh, koordinasi atau lebih tepatnya koordinasi mata-tangan.

Selanjutnya kelincahan, kecepatan koordinasi mata-tangan dibutuhkan dalam menerima bola dengan teknik *passing* bawah ataupun *passing* atas. Selanjutnya permainan bolavoli dimainkan dalam waktu relative lama untuk dapat memenangkan pertandingan, seseorang harus mampu dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama, tentunya membutuhkan daya tahan aerobic. Menurut Joko Pekik dalam Irdyahningtyas (2019) daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama”. Sesuai dengan pendapat ini

jelasan bahwa penting bagi atlet karena permainan bolavoli membutuhkan waktu relative lama dalam pertandingan yang berjalan 3-5 set, membutuhkan waktu dalam hitungan jam.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan pada beberapa kali mengikuti pertandingan antar klub seperti pada turnamen Pematang Panjang Cup 1 di Sijunjung, turnamen Venovren Club 1 di Lintau tahun 2020 dan turnamen Miyor Cub 1 di Sawahlunto tahun 2021, sepertinya kondisi fisik atlet klub Verodisin Bintang Muliah (PBM) Kota Sawahlunto belum baik. Hal ini sering terjadi kesalahan ketika melakukan pukulan smash, block, dan servis lompat, salah satunya diduga karena kemampuan daya ledak otot tungkai, lengan, koordinasi mata-tangan dan kelentukan yang masih belum baik.

Kemudian pada saat penerimaan bola dari serangan lawan banyak gagal, disebabkan kurang gesit atau gerakannya masih lamban. Selanjutnya dalam menghadapi lamanya pertandingan atlet sudah kelelahan sepertinya tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik. Artinya kemampuan atau kesanggupan atlet dalam aktifitas dalam waktu relative lama belum begitu baik, sehingga mereka cepat mengalami kelelahan dan hal ini mengakibatkan banyak terjadi kesalahan-kesalahan teknik, salah satunya tidak di dukung oleh kemampuan kondisi fisik yang belum maksimal mereka miliki.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan profil kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto. Hal ini penulis lakukan dengan suatu harapan

kondisi fisik pemain dapat dikembangkan dan ditingkatkan dengan terlebih dahulu mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli klub tersebut. Karena sampai saat ini belum diketahui secara pasti bagaimana keadaan kondisi fisik pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
3. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
4. Kelentukan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
5. Koordinasi mata-tangan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
6. Kelincahan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
7. Kecepatan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
8. Keseimbangan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyaknya komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli, maka penelitian ini dibatasi hanya beberapa komponen yaitu:

1. Kelentukan
2. Koordinasi mata-tangan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya ledak otot lengan
5. Daya tahan aerobik

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kelentukan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto ?
2. Bagaimana koordinasi mata-tangan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto ?
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto ?
4. Bagaimana daya ledak otot lengan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto ?
5. Bagaimana daya tahan aerobik pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto ?

E. Tujuan Penelitian

Berpedoman pada rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kelentukan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
2. Koordinasi mata-tangan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
3. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
4. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.
5. Daya tahan aerobik pemain bolavoli klub Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, sebagai masukan tentang gambaran keadaan kondisi fisik pemain bolavoli yang dilatihnya, sehingga kondisi fisik pemain lebih ditingkatkan.
3. Bagi pemain bolavoli, sebagai gambaran tentang kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya.

4. Bagi pengurus klub bolavoli Verodishin Bintang Mulia (VBM) Kota Sawahlunto, sebagai masukan dalam pembinaan kondisi fisik pemain.
5. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan kajian secara lebih mendalam tentang kondisi fisik pemain bolavoli.
6. Bagi perpustakaan FIK UNP, sebagai bahan bacaan dan kajian bagi mahasiswa dalam suatu penelitian yang sama dengan sampel yang berbeda.