

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI
SMA N 3 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

**MARZUKRI AMMI
16087263 / 2016**

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

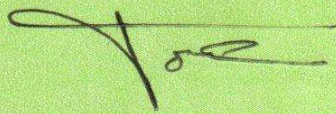
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain BolaVoli SMA N 3
Kota Pariaman**
Nama : Marzukri Ammi
NIM : 16987263
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

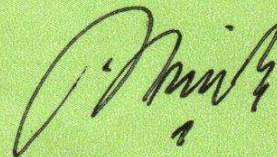
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepeiatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Pembimbing



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 196104141986031007

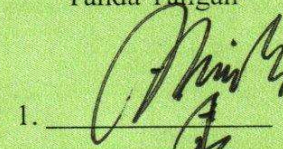

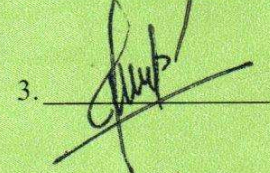
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain BolaVoli SMA N 3 Kota
Pariaman**
Nama : Marzukri Ammi
NIM : 16087263
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Yendrizal, M.Pd	2. 
3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman”, 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 kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Maret 2022
Yang Membuat Pernyataan



Marzukri Ammi
NIM/BP. 16087263/2016

ABSTRAK

Marzukri Ammi. 2022. "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK – Universitas Negeri Padang.

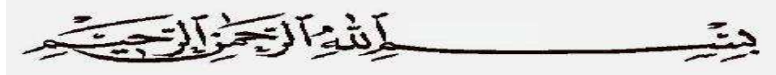
Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman yang disebabkan oleh kondisi fisik pemain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman berjumlah 23 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain bolavoli putra sebanyak 15 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan (1) *Vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) *One hand medicine ball put test* untuk mengukur daya ledak otot lengan, (3) Tes lempar tangkap bola tenis untuk mengukur koordinasi mata tangan, (4) *Zig zag run test* untuk mengukur kelincahan, (5) *Bleep test* untuk mengukur daya tahan. Data yang diperoleh di analisis dengan metode statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Daya ledak otot tungkai masuk dalam kategori kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 79,95 kg.m/sec. (2) Daya ledak otot lengan masuk dalam kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,04 m. (3) Koordinasi mata tangan masuk dalam kategori tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 13,66 kali. (4) Kelincahan masuk dalam kategori baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 7,06 detik. (5) Daya tahan masuk dalam kategori sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 23,34 cc/kgBB/mnt.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Bolavoli*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam melakukan sebuah penelitian guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Yendrizar, M.Pd dan Bapak Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dan tambahan demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepeleatihan tahun 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolavoli	10
2. Kondisi Fisik	16
a. Daya Ledak Otot Tungkai	18
b. Daya Ledak Otot Lengan	24
c. Koordinasi Mata Tangan.....	28
d. Kelincahan.....	33
e. Daya Tahan Aerobik	35
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	41
D. Pertanyaan Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	46
B. Definisi Operasional.....	46

C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	48
E. Teknik Analisis data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	59
B. Hasil Penelitian	60
C. Pembahasan	69
D. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	48
2. Norma Standarisasi <i>Vertical Jump Test</i>	50
3. Norma Standarisasi <i>One Hand Medicine Ball Put</i> Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	51
4. Norma Standarisasi Tes Lempar Tangkap Bola	53
5. Norma Standarisasi <i>Zig-Zag Run Test</i>	55
6. Bentuk Tabel <i>Scoring Bleep Test</i>	56
7. Norma Tes Dayatahan (V_{O2max}) Dengan <i>Bleep Test</i>	56
8. Tenaga Pembantu.....	58
9. Distribusi Data Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman	59
10. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.....	60
11. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.....	62
12. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Tangan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.....	64
13. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.....	66
14. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Musculus Quadriceps Femoris dan Sartosis</i>	20
2. <i>Musculus Gastroenemius dan Tibialis Anterior</i>	21
3. Otot Lengan Depan	26
4. Otot Lengan Belakang.....	26
5. Kerangka Konseptual	44
6. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	50
7. <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	52
8. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan	53
9. Lintasan <i>Zig-Zag Run Test</i>	54
10. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.....	61
11. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman	63
12. Histogram Batang Data Koordinasi Mata Tangan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman	65
13. Histogram Batang Data Kelincahan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman	67
14. Histogram Batang Data Daya Tahan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman Berdasarkan <i>Vertical Jump Test</i>	84
2. Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman Berdasarkan <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	85
3. Data Koordinasi Mata Tangan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman Berdasarkan Tes Lempar Tangkap Bola Tennis	86
4. Data Kelincahan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman Berdasarkan <i>Zig Zag Run Test</i>	87
5. Data Daya Tahan Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman Berdasarkan <i>Bleep Test</i>	88
6. Dokumentasi.....	89

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan salah satu strategi pembangunan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional

sebagai berikut :

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi.

Pembinaan olahraga tersebut di sekolah menengah atas wadah bagi siswa yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dikembangkan saat ini dan mendapat perhatian khusus adalah bolavoli. Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer dan disukai oleh siswa dan telah lama dilakukan pembinaan dalam cabang olahraga ini, serta diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik sekolah baik di tingkat daerah maupun nasional bahkan internasional. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara kontiniu sehingga pemain dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik.

Menurut Erianti, (2004:109), “dalam usaha meningkatkan prestasi pemain, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi

fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding”. Kerja sama ketujuh faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu, untuk meningkatkan prestasi pemain khususnya pemain bolavoli perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, kematangan mental, kerja sama dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004:95), antara lain: “Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*)”.

Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

“Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bolavoli, seperti melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan *smash* yang keras memerlukan *power* yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan” (Erianti, 2004:97).

Daya ledak adalah gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang pemain bolavoli, baik itu sewaktu melakukan *service* maupun *smash*. Daya ledak otot tungkai yang gunanya untuk mencapai ketinggian lompatan vertikal. Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelincahan (*agility*) merupakan komponen dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet olahraga bolavoli serta cabang-cabang olahraga lainnya. Salah satu hal penting dalam kelincahan adalah penempatan posisi tubuh.

Di SMA Negeri 3 Kota Pariaman merupakan salah satu sekolah yang mempunyai berbagai macam ekstrakurikuler yang diminati dan digemari oleh para siswa maupun siswi. Salah satu olahraga yang banyak diminati dan digemari oleh siswa maupun siswi di SMA Negeri 3 Kota Pariaman serta mendapat pembinaan diantaranya adalah cabang olahraga bolavoli. Adapun tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat mengharumkan nama SMA Negeri 3 Kota Pariaman di mata masyarakat Sumatera Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat

dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar sekolah, akan tetapi prestasi tim bolavoli SMA Negeri 3 Kota Pariaman masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa prestasi tim bolavoli SMA Negeri 3 Kota Pariaman dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada tahun 2019 pada O2SN Kota Pariaman dan tahun 2020 pada *Tournamen* antar sekolah se Kota Pariaman, tim bolavoli SMA Negeri 3 Kota Pariaman mengalami kekalahan di awal babak penyisihan. Adapun hasil pertandingan pada *Tournamen* antar sekolah se Kota Pariaman pertandingan antara tim bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman vs SMA N 2 Kota Pariaman dimenangkan oleh tim bolavoli SMA N 2 Kota Pariaman dengan skor 1-3 dan pada pertandingan SMA N 3 Kota Pariaman vs SMA N 1 Kota Pariaman berkesudahan dengan skor 0-3 untuk tim bolavoli SMA N 1 Kota Pariaman. Pelatih menuturkan kekalahan tersebut terlihat dikarenakan sulitnya membangun serangan balik yang disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Pada saat bermain banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan selama melakukan observasi di SMA Negeri 3 Kota Pariaman peneliti melihat banyak pemain terlihat sulit membangun serangan yang disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik pemain pada saat melakukan latihan. Pada saat bermain banyak sekali poin yang terbuang akibat kesalahan-kesalahan sendiri. Seperti pada saat melompat untuk melakukan *smash* lompatan pemain terlalu rendah padahal

tinggi pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kota Pariaman terbilang cukup tinggi dengan pemain bolavoli pada umumnya. Selain itu pada saat melakukan *smash*, bola yang di pukul sering nyangkut di net dan mudah di *block* pada saat melakukan latihan. Walaupun bola yang di pukul dapat melewati net terlihat jelas pemain yang menjadi lawan pada saat melakukan latihan lebih mudah menerimanya, sehingga dapat menyusun serangan balik dengan baik.

Rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kota Pariaman, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dimana rendahnya lompatan pemain saat melakukan *smash*, daya ledak otot lengan terlihat dari lemahnya saat pemain melakukan pukulan *smash* maupun servis, kelincahan terlihat dari sulit nya pemain mengantisipasi bola yang datang dari pukulan lawan, kelentukan terlihat pada saat pemain melakukan pukulan, koordinasi mata tangan karena seringnya pukulan yang tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, kecepatan dalam mengejar bola yang berada jauh dari jangkauan dan daya tahan aerobik pemain masih kurang yang menyebabkan pemain cepat mengalami kelelahan di saat pertandingan harus berjalan sampai 5 set.

Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kota Pariaman, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
2. Daya ledak otot lengan menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
3. Kelincahan menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
4. Kelentukan menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
5. Koordinasi mata tangan menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
6. Kecepatan menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
7. Daya tahan aerobik menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah, dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga maka penelitian ini hanya meneliti tentang: “Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota

Pariaman”. yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
2. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
3. Koordinasi mata tangan pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
4. Kelincahan pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
5. Daya tahan aerobik pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yakni “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
2. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
3. Koordinasi mata tangan pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
4. Kelincahan pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
5. Daya tahan aerobik pemain bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan acuan bagi pemain dan pelatih bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.
4. Sebagai masukan bagi pembina olahraga bolavoli SMA N 3 Kota Pariaman.
5. Sebagai masukan bagi penulis selanjutnya.