

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI PUTRA SMAN 1
TALAMAU KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI



Oleh:

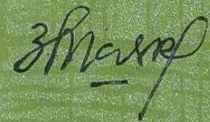
**RESKI WINDI
17087182/2017**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putra SMAN
1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat
Nama : Reski Windi
NIM : 17087182
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Padang, November 2023

Dosen Pembimbing



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
NIP. 198503052012121001

PENGESAHAN TIM PENGUJI


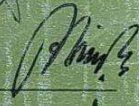
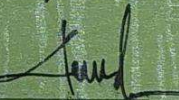
Nama : Reski Windi

Nim : 17087182

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

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putra SMAN 1 Talamau
Kabupaten Pasaman Barat

Padang, November 2023

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Romi Mardela, S.P.d, M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putra SMAN 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat**"). adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan 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 2023



Reski Windi
NIM/BP.17087182/2017

ABSTRAK

Reski Windi (2023) :Tinjauan Kondisi Fisik Pemain BolaVoli Putra SMAN 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi fisik pemain bola voli SMAN 1 Talamau. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik bolavoli SMAN 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain bolavoli putra SMAN 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat 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) *Two Hand Medicine Ball* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 2) *Vertikal Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 3) *Hexagonal Obstacle Test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Fleksibilitas* bahu dan pergelangan tangan 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 Talamau Kabupaten Pasaman Barat 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 Talamau Kabupaten Pasaman Barat ”**.

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 Erwin dan Yulinar yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keohlaragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Romi Mardela S.Pd, M.Pd selaku ketua tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Drs. Hermazoni, M.Pd dan bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatannya untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Donic, 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, Maret 2023

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 Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	51
B. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma <i>Two Hand Medicine Ball</i>	40
2. Norma <i>Vertikal Jump</i>	42
3. Norma Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	44
4. Norma <i>fleksibel</i> bahu dan pergelangan tangan	45
5. Form Perhitungan <i>Bleep Test</i>	47
6. Norma Penilaian $VO_2 max$	47
7. Norma Kordinasi Mata Tangan	49
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan	52
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	53
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan	54
11. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	56
12. Distribusi Frekuensi $VO_2 max$	57
13. Distribusi Frekuensi Kordinasi Mata Tangan	658

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.Otot Lengan	22
2.Otot Tungkai.....	24
3.Kerangka Konseptual.....	34
4.Pelaksanaan <i>Two Hand Medicine Ball</i>	40
5.Papan Loncat	41
6.Gerakan Loncat.....	42
7.Rintangn <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	44
8.Pelaksanaan <i>fleksibility</i>	45
9.Pelaksanaan Bleep Test.....	46
10.Kordinasi Mata Tangan	49
11.Histogram Daya Ledak Otot Lengan	52
12.Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	54
13.Histogram Kelincahan.....	55
14.Histogram Kelentukan	56
15.Histogram Daya Tahan.....	58
16.Histogram Kordinasi Mata Tangan.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Data Mentah Penelitian	71
2.Rekap Data Penelitian	79
3.Dokumentasi Penelitian	80
4.Surat Penelitian	84

BAB I

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. Menurut Mardela (2019:160) 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. 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. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, 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 suata cabang olahraga.

Dari sekian banyak jenis olahraga prestasi yang digeluti, bola voli diminati oleh banyak kalangan bahkan termasuk orang tua. Bola voli tidak hanya sekedar kesenangan saja namun agar memperoleh kemenangan, perlu adanya kerjasama antar tim, sikap disiplin dan nilai sportivitas pemain. Bola voli 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 bola voli. Sama halnya dengan cabang olahraga lain, bola voli 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 bola voli dikalangan masyarakat sudah tidak asing lagi, karena permainan bola voli telah banyak dilakukan dalam pertandingan 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 bola voli 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. Sarana dan prasana yang kurang memadai seperti bola voli yang kurang dan bentuk latihan yang masih terbilang belum layak untuk permainan.

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 Talamau, yang mana SMA Negeri 1 Talamau terlibat pada pertandingan, hal tersebut ditandai dengan keikutsertaan tim voli putri SMA Negeri 1 Talamau dalam setiap pertandingan yang ada di Kabupaten Pasaman Barat, namun akhir-akhir ini terjadi penurunan. Perihal tersebut dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang diikuti oleh pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau dalam rangka O2SN, yang menjadi tuan rumah adalah SMK Negeri 2 Talamau tahun 2017 meraih juara 2. Pada turnamen voli pasir tingkat SLTA tahun 2018 meraih juara 3 Dan dalam rangka O2SN pada tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 1 Talamau 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 loncatan. 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/*coach* 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 Talamau Kabupaten Pasaman Barat 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 Talamau Pada untuk itu peneliti tertarik melakukan kegiatan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi fisik Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sarana dan prasarana kurang memadai di SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
2. Kurangnya Program latihan yang dibeikan pelatih pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
3. Kurangnya Kemauan serta motivasi pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
4. Pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat belum dapat menjalankan intruksi pelatih ketika permainan dengan baik
5. Belum diketahui tingkat Kondisi Fisik pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
6. Kurangnya teknik, taktik dan mental yang diberikan pelatih pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
7. Kurangnya dukungan lingkungan keluarga, teman, dan masyarakat pada pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
8. Tidak adanya perhatian gizi dari pemerintah untuk pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

C. Batasan Masalah

Dalam pembinaan prestasi bola voli 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 Talamau Kabupaten Pasaman Barat 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 bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimana tingkat Kelincahan pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat?

4. Bagaimana tingkat Kelentukan pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat?
5. Bagaimana tingkat Daya Tahan Aerobik pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat?
6. Bagaimana tingkat Kordinasi Mata Tangan pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Lengan pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
2. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui Kelincahan pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
4. Untuk mengetahui Kelentukan pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
5. Untuk mengetahui Daya Tahan Aerobik pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
6. Untuk mengetahui Kordinasi Mata Tangan pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

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 bola voli putra SMA Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.
3. Penelitian ini sebagai gambaran untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain dalam olahraga bola voli sehingga pemain termotivasi untuk meningkatkan latihan.
4. Penelitian ini dapat menambah wawasan untuk pembaca khususnya para pecinta olahraga bola voli.
5. Penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan bagi penulis sehingga menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.