

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PERSATUAN
BOLAVOLI MANGKUMANG KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**AYUDIA HERIPANO
2011 / 1107325**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli
Mangkumang Kabupaten Pasaman

Nama : Ayudia Heripano

BP/NIM : 2011/1107325

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

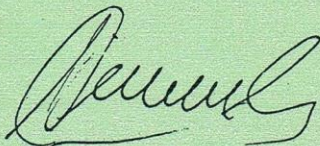
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

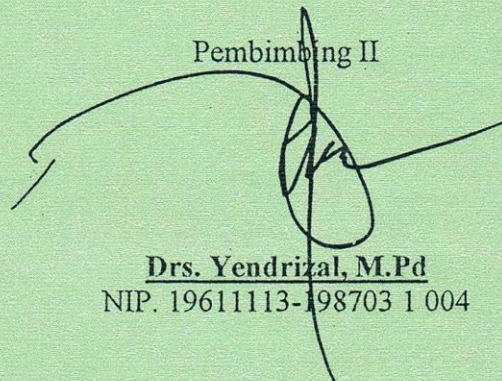
Disetujui:

Pembimbing I



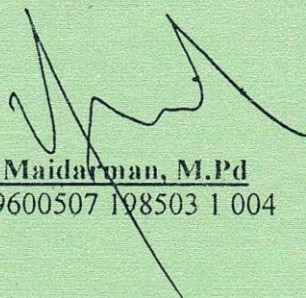
Drs. H. Witarasyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113-198703 1 004

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

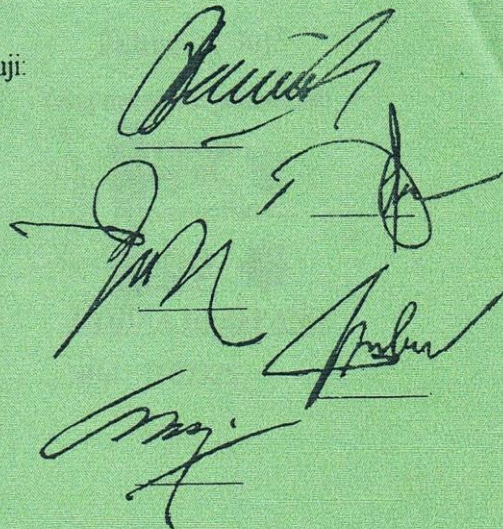
TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PERSATUAN BOLAVOLI MANGKUMANG KABUPATEN PASAMAN

Nama : Ayudia Heripano
BP/NIM : 2011/1107325
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

Tim Penguji:

Ketua : Drs. H. Witarsyah, M.Pd
Sekretaris : Drs. Yendrizar, M.Pd
Anggota : Dr. Umar, MS, AIFO
: Dr. Ishak Aziz, M.Pd
: Drs. M. Ridwan, M.Pd

The block contains four handwritten signatures in black ink, each corresponding to a member of the examination committee listed to the left. The signatures are written in a cursive, stylized manner.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya,tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bila Voli Mangkumang Kabupaten Pasaman”Asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan,rumusan dan penelitian saya sendiri,tanpa bantuan pihak lain,kecuali dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini,tidak terdapat atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain,kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.

Padang.....2015

Yang membuat pernyataan



6000
RIBU RUPIAH

AYUDIA HERI PANO

NIM : 1107325

ABSTRAK

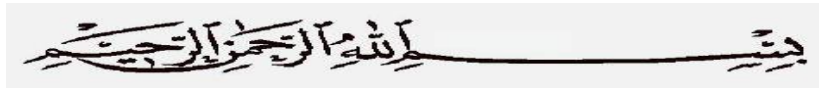
Ayudia Heripano: Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman kelompok prestasi yang berjumlah 22 orang semua putera. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 16 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 4,64 m tergolong kategori cukup, (2) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 54,27 cm tergolong kategori cukup, (3) Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 13 cm tergolong kategori cukup, (4) Tingkat keseimbangan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 18 detik tergolong kategori cukup, (5) Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 14,34 detik tergolong kategori cukup, dan (6) Tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 31,74 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Witarsyah, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam skripsi ini.
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO, Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd dan Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

3. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR HISTOGRAM	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Bolavoli	10
2. Kondisi Fisik	12
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli	15
B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	42
C. Defenisi Operasional	43
D. Populasi dan Sampel	45
E. Jenis dan Sumber Data	45

F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Pengumpulan Data	47
H. Analisis Data	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Deskripsi Data	62
1. Daya Ledak Otot Lengan	62
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	64
3. Kelentukan	65
4. Keseimbangan.....	67
5. Kelincahan	69
6. Dayatahan Aerobik	70
B Analisis Data	72
C Pembahasan	73

BAB V PENUTUP

A Kesimpulan.....	81
B Saran – Saran	81

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	45
Tabel 2.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan dengan <i>two hand medicine ball put test</i>	49
Tabel 3.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	50
Tabel 4.	Norma standarisasi untuk kelentukan dengan dengan <i>Flexiometer test</i>	53
Tabel 5.	Norma standarisasi untuk keseimbangan dengan strork stand test.....	55
Tabel 6.	Norma standarisasi untuk Kelincahan dengan test shuttle run (4 x 10 meter)	57
Tabel 7.	Norma standarisasi tes dayatahan aerobik dengan bleep test	60
Tabel 8.	Tenaga Pelaksanaan Tes	61
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	63
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	64
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.....	66
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.....	67
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	69
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	71
Tabel 15.	Hasil Analisis Data Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	40
Gambar 2.	<i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	49
Gambar 3.	<i>Vertical Jump</i>	51
Gambar 4:	Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	53
Gambar 5:	Bentuk pelaksanaan <i>stork stand test</i>	55
Gambar 6:	Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter).....	57
Gambar 7:	Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test (Multistage Fitness Test)</i>	60

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	63
Histogram 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	65
Histogram 3. Data kelentukan atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	66
Histogram 4. Data Keseimbangan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	68
Histogram 5. Data Kelincahan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	70
Histogram 6. Data Dayatahan Aerobik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	85
Lampiran 2	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	87
Lampiran 3	Hasil Pengukuran Kelentukan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	89
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Keseimbangan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	91
Lampiran 5	Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	83
Lampiran 6	Hasil Pengukuran Dayatahan Aerobik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.....	95
Lampiran 7	Dokumentasi.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bebolavoli bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang bermain bolavoli setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub bolavoli yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi.

Salah satu bentuk tujuan olahraga bolavoli adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bolavoli Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan, "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolavoli, artinya olahraga bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (1999:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik

pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus”.

Lebih lanjut, seorang atlet harus dapat memukul bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bolavoli memiliki daya ledak otot lengan, diharapkan pemain dapat memukul bola dengan kuat, cepat dan tepat tanpa dapat dikembalikan oleh pemain lawan sehingga dapat menghasilkan poin untuk penambahan angka.. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

Selanjutnya, sebelum melakukan *blocking* dan *jump smash*, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot tungkai. Kemudian, agar semua pergerakan dapat efektif dan efisien, maka dibutuhkan kelentukan sendi. kelentukan yang baik dapat menjadi modal utama untuk mengembangkan pergerakan dengan luas.

Semua pergerakan teknik dasar dalam permainan bolavoli mesti dapat dilakukan dengan baik. Seseorang yang dapat melakukan pergerakan yang baik tidak akan mudah kehilangan keseimbangan. Sebaliknya, orang yang mudah kehilangan keseimbangan tidak akan dapat melakukan pergerakan teknik dengan baik. Oleh sebab itu, keseimbangan penting peranannya dalam permainan bolavoli.

Pergerakan teknik bermain bolavoli yang baik ditandai dengan lincahnya pergerakan pemain saat menyusun serangan dan mempertahankan

daerah dari serangan lawan. Oleh sebab itu, kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Pemain yang memiliki dayatahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efesien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, dayatahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan bolavoli peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti perlombaan, atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik.

Lemahnya daya ledak otot lengan dan otot tungkai mempengaruhi penampilan atlet saat melakukan *jump smash* dan blocking. Tungkai kaki tidak dapat kuat dan cepat melompat sehingga atlet sering terlambat dalam memukul bola dan bolapun jatuh di daerah sendiri. Kemudian, pergerakan teknik atlet bolavoli sering kaku dan tidak efektif hampir pada semua penampilan sehingga tujuan yang diinginkan tidak tercapai. hal ini diduga tidak lentuknya persendian atlet sehingga mempengaruhi penampilan teknik bermain.

Hampir setiap kesempatan memukul bola dengan teknik *smash* gagal dilakukan karena atlet mengalami ketidakseimbangan tubuhnya saat berada di udara dalam memukul bola *smash*. begitu juga saat terjadinya bola serangan

dari daerah lawan, atlet tidak mampu membendung serangan dengan baik karena kehilangan keseimbangan disaat bola menyentuh tangan pemain. akhirnya, bola jatuh di daerah sendiri.

Tidak lincahnya pergerakan pemain mengakibatkan pemain terlambat dalam mengatasi bola serangan yang datang sehingga kesulitan mengembalikan bola ke daerah lawan dan mati di daerah sendiri. Kejadian ini dapat merugikan pemain karena banyak kehilangan poin sehingga angka terus bertambah bagi regu lawan.

Banyaknya kesalahan pemain dalam setiap mengatasi bola yang datang dari lawan juga diakibatkan kelelahan yang berarti. Kebanyakan pemain yang sudah lelah, maka dapat merugikan regu sendiri akibat kesalahan-kesalahan yang dilakukan karena fisik tidak mampu lagi merealisasikan teknik sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Di samping itu, permasalahan disebabkan mental yang dimiliki atlet ketika menghadapi lawan tidak cukup baik sehingga memunculkan ketidakpercayaan atlet terhadap kemampuan yang telah dimiliki, maka mengakibatkan atlet terlambat. Apabila kesiapan mental atlet terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik atlet dan mempengaruhi penampilan dalam bermain. Oleh sebab itu, faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi bolavoli.

Di samping itu, dikarenakan keterbatasan lapangan bolavoli yang digunakan untuk melakukan proses latihan, hal ini menghambat kemajuan prestasi bolavoli. Lapangan bolavoli yang sesuai standar kelayakan nasional

untuk bolavoli hanya satu sedangkan jadwal pemakaian bergantian dengan klub bolavoli lainnya sehingga tidak mendapatkan waktu yang efektif dalam pemakaian lapangan.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk memperoleh prestasi bolavoli yang maksimal, maka kondisi fisik atlet bolavoli diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicari solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
3. Taktik dan strategi dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.

4. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
5. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada ”Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman yang meliputi: Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan dayatahan aerobik”.

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut, ”Bagaimanakah Kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman” yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman?
3. Bagaimanakah tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman?
4. Bagaimanakah tingkat keseimbangan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman?

5. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman?
6. Bagaimanakah tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman” meliputi:

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
3. Kelentukan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
4. Keseimbangan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
5. Kelincahan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.
6. Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet bolavoli untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.