

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 KECAMATAN
GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si) Pada
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh

**PRIMA SATRIA
NIM: 02988**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 KECAMATAN GUGUAK
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : Prima Satria

Bp : 2008

Nim : 02988

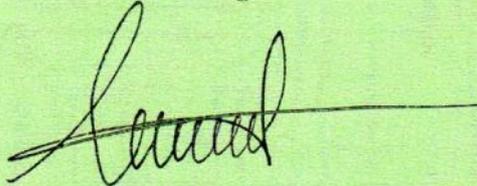
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2015

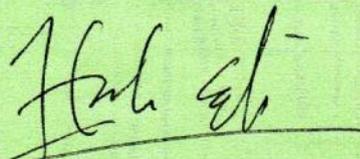
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



**Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP 19860712 201012 100**

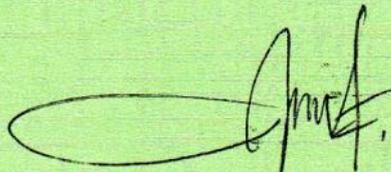
Pembimbing II



**Hastri Effendi, M.farm, Apt
NIP 19831021 201012 2 004**

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Drs. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO
NIP 19581018 198003 1 001**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Prima Satria

NIM/Bp : 02988/2008

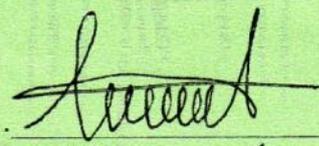
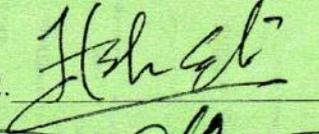
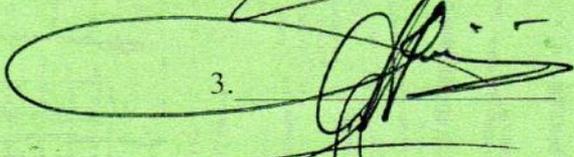
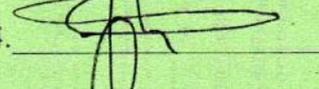
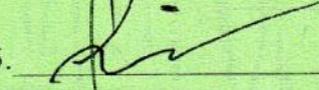
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2015

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|------------------------------|---|
| 1. Ketua | Anton Komaini,S.Si.M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris | Hastria Effendi, M.Farm. Apt | 2.  |
| 3. Anggota | Drs. Rasyidin Kam | 3.  |
| 4. Anggota | Drs. Abu Bakar | 4.  |
| 5. Anggota | Ridho Bahtra.S.Si.M.Pd | 5.  |

LEMBAR PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya ...

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhan hendaknya kamu berharap". (QS Alam Nasyrâh 6-8)

"Perkayalah diriku dengan ilmu. Hasilah aku dengan kasih sayang. Muliaakanlah aku dengan taqwa dan perindahilah aku dengan kesehatan" (Ibnu Hajar dan Ibnu Umar)

Ya Allah...

Langkah demi langkah ku jalani. Walaupun harus berpijak pada kerikil-kerikil yang tajam. Ku takkan pernah putus asa, ku tak akan pernah menyerah tuk hadapi semua. Berkat ridho dan kasih Mu lah secercah harapan telah ku peroleh. Namun ku sadar sepenuhnya apa yang telah ku peroleh tidak akan mampu membayar setetespun keringat orang tuaku. Ketulusan, keikhlasan, kesabaran dan kasih sayang mereka membuatku semakin mengerti arti dari kehidupan.

Ku persembahkan sebuah karya tulis kecil ini kepada orang-orang yang telah memberi dukungan, nasehat, pandangan hidup, pelajaran yang tak akan pernah didapat dibangku pendidikan, yang telah mau berbagi mimpi dan cita-citanya kepada ku, khususnya dalam menyelesaikan karya ini.

Tuk Yang Tercinta My Family

Mama,. Akhirnya anak mu ini telah menyelesaikan Amanah yang Mama titipkan kepada Prima. Walau Prima tau apa yang telah didapat ini belum sebanding dengan yang Mama limpahkan kepada Prima. Tak terukir pengorbanan dan kasih sayang mu demi masa depan yang terbaik tuk putra mu ini. Tetesan air mata dan keringat mu sangat berharga. Slalu sabar dan tabah menghadapi tingkah laku Prima yang terkadang tak sesuai dengan keinginan Mama. Namun percaya lah Ma doa dan nasehat mu takkan pernah Prima sia-siakan, kan Prima jadikan pedoman untuk selalu berusaha membuat mu bangga dan bahagia karena senyummu adalah hidupku. ~

Papa trima kasih atas suport dan doanya, atas kasih sayang yang tlah papa berikan, nasehat dan pelajaran hidup yang akan membimbing

prima menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Maaf karna belum bisa memberikan yang terbaik untuk papa. Trimakasih papa...

Untuk adik-adik ku tersayang Agung, Suci, dan Gading mkasih Diak tas doa n' supportnya. Walaw tak pernah terucap dari bibir abg langsung namun ketahuilah abg sayang dan bangga memiliki kalian sebagai adik-adik abg. Mudah-mudahan Abg bisa jadi tauladan untuk Adiak. Perjalanan kita msih pnjang diak, bersama kita bahagiakan Ortu kita, menjadi anak yang dapat dibanggakan dan diandalkan. Aamiin.

Trima kasih yang tak bisa diungkapkan untuk Kel. Papa Ril di Payakumbuh atas semua suport, nasehat, bimbingan dan pengertian yang tak terhingga ke Prima. Bagi Prima Papa, Mama, Uda hendri, dan Adi adalah keluarga Kedua.

Dan trima kasih buat Bu 'De', OM Zah, 'nte Tin, Kel. Kakak Rika, Kel. Uni Wiwit atas suportnya dan nasehatnya. Trima kasih.

untuk kawan-kawan IKTOR

Mokasih Teman untuak kebersamoan wak salamo bertahun-tahun ko, banyak kenangan nan ndak kan dilupooan. Terkhusus untuak kwn yang samo wisuda setelah sekian lama wak berjuang akhirnya wisuda juo wak. Bgi junior RJVO CS trimo kasih atas bantuannyo semoga capek nyusul dan smoga kita smua sukses. Aamiin...

Special for My Marmut

Mkacih ych Mut., tanpa bantuan, dukungan, pengertian, perhatian n' syank nhy ntah bgaimana abg bsa melalui ini smua. Keseluruhan fungsi yg abg butuhkan bisa inhy berikan. Menjadi Teman diskusi yg baik (wlv sering bertentangan prinsip), Sahabat sejati yg ada dikala senang n' sedih, menjadi sosok Kakak yg tegas dan disiplin, siap jadi adik yg lucu unt bercanda pelepas stress, jd ortu yg slalu menasehati jika bg bikin salah, slalu berdo'a dan berbuat yg terbaik unt bg. Dan pastinya dirimu Rini Susanti adalah Marmut terbaik yg pernah bg miliki. Trimakasih Mut, love u....

Ya Allah...

Jadikanlah kebahagiaan ini sebagai peningkat iman dan taqwa ku pada Mu ya Rab. Dan sebagai awal pengabdian buat orang-orang yang KUSAYANGI. Aamiin...

"Kepada jiwa yang mendekap jiwaku
Kepada hati yang menyucikan rahasia-rahasiannya
Kupersembahkan karya kecilku ini"

By Prima Satria, S.Si

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul ” **Profil Kondisi Fisik Pemain Bola voli SMAN 1 Kecamatan Guguk kabupaten Lima Puluh Kota**“ adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan.rumusan.dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak yang lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telh ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sangsi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sangsi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang. September 2015

Yang membuat pernyataan



5000
RIBURUPIAH



Prima Satria

ABSTRAK

Prima Satria .2015. Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya data empiris/ profil tentang kondisi fisik pemain bola voli SMA N 1 Kecamatan Guguak, sehingga pelatih tidak mengetahui bagaimana kondisi fisik para pemainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan kondisi fisik yang meliputi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan dan koordinasi mata-tangan yang dimiliki pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli-Agustus 2015 dan bertempat di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi penelitian berjumlah 27 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 27 pemain. Sumber data adalah pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang dijadikan sampel melakukan beberapa intem tes. Teknik analisis data yaitu dengan distribusi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: variabel daya ledak otot lengan dari melakukan tes tingkat pencapaian pada pemain putra dan putri tergolong ke dalam kategori Kurang, variabel daya ledak otot lengan dari melakukan tes tingkat pencapaian pemain putra tergolong ke dalam kategori Baik dan pemain putri kategori Sedang, variabel kelincahan dari melakukan tes tingkat pencapaian pemain putra dan putri ke dalam kategori baik, variabel koordinasi mata-tangan dari melakukan tes tingkat pencapaian pemain putra ke dalam kategori Sedang dan pemain putri pada kategori Cukup. Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota belum maksimal.

Kata kunci: Kondisi Fisik Bolavoli

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul ” **Profil Kondisi Fisik Pemain Bola voli SMAN 1 Kecamatan Guguk kabupaten Lima Puluh Kota.**”

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kondisi Fisik yang dimiliki pemain bola voli di SMAN 1 Kecamatan Guguk kabupaten Lima Puluh Kota.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd sebagai Pembimbing I, dan Ibu Hastria Effendi, M.farm, Apt selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Rasyidin Kam, Bapak Drs.Abu Bakar, dan Bapak Ridho Bahtra.S.Si.M.Pd, Bapak selaku Dosen Penguji
5. Bapak/ Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberi input, saran serta bahan bacaan yang diperlukan dalam penulisan srkripsi ini.
6. Pengurus, guru dan siswa/i di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kec. Guguak Kab. Lima Puluh Kota yang telah memberi izin penelitian kepada penulis.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan, junior dan mahasiswa/i KESREK yang telah memberi motivasi, dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang Bapak/i berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, penulis menyadari bahwa sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, September 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Permainan Bolavoli..... | 9 |
| 2. Kondisi Fisik dalam permainan Bolavoli..... | 16 |
| B. Kerangka Konseptual | 34 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 35 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 36 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 36 |
| C. Populasi dan Sampel | 36 |
| D. Defenisi Operasional | 38 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 39 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| G. Intrument Penelitian | 40 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 46 |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 48 |
| B. Pembahasan | 64 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 71 |
| B. Saran | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA | 73 |
| LAMPIRAN | 75 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Lapangan permainan bola voli | 10 |
| 2. Bentuk pelaksanaan <i>Smash</i> | 14 |
| 3. Otot tungkai dari belakang dan depan | 23 |
| 4. Otot lengan depan dan belakang... .. | 25 |
| 5. Tes vertical jump | 41 |
| 6. Test two hand medicine ball-push..... | 43 |
| 7. Test ball warfen und- fangen..... | 45 |
| 8. Histogram daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 50 |
| 9. Histogram daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak | 52 |
| 10. Histogram daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak | 54 |
| 11. Histogram daya ledak otot lengan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 56 |
| 12. Histogram Kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 58 |
| 13. Histogram Kelincahan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 60 |
| 14. Histogram Koordinasi Mata-tangan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 62 |
| 15. Histogram Koordinasi Mata-tangan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 64 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 37 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 37 |
| 3. Norma daya ledak otot tungkai | 41 |
| 4. Norma daya ledak otot lengan | 32 |
| 5. Norma kelincahan | 44 |
| 6. Norma Koordinasi mata - tangan | 46 |
| 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai pemain bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak | 49 |
| 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak | 51 |
| 9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 53 |
| 10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak | 55 |
| 11. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak | 57 |
| 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 59 |
| 13. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak..... | 61 |
| 14. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak | 63 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai | 75 |
| 2. Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan..... | 77 |
| 3. Hasil Tes Kelincahan..... | 79 |
| 4. Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan | 81 |
| 5. Dokumentasi Penelitian..... | 83 |
| 6. Surat izin penelitian | 89 |
| 7. Surat balasan penelitian | 90 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kebugaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya. Dalam mengisi pembangunan, olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan di pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa:

‘Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara

terpusat dan menumbuh-kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan, menumbuh-kembangkan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah bolavoli. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli diantaranya faktor pembinaan, faktor pengadaan sarana dan prasarana, faktor gizi, faktor teknik, faktor mental dan faktor kondisi fisik. Untuk mewujudkan harapan tersebut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) selaku organisasi yang mewadahi kegiatan olahraga bolavoli menetapkan tahapan-tahapan pembinaan sebagai berikut (1) pembinaan kondisi fisik umum dan khusus; (2) teknik dasar (3) pembinaan mental terutama disiplin, sportivitas, dan minat/perhatian terhadap bolavoli (PBVSI, 1995: 29-42).

Mengacu pada tahapan di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Syafruddin (1999:5) menyatakan bahwa ” kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Hal ini senada dikatakan Yunus (1992:1) bahwa “ persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi .”

Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga

dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36), antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*daya ledak*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).”

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas. Namun yang sering dilupakan adalah kondisi fisik khususnya.

Para atlet cenderung melatih kondisi fisik umum saja sehingga terjadi ketimpangan dalam kondisi fisik atlet. Sementara itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting untuk mengembangkan kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan. Syafruddin dalam Erianti (2004:96) mengemukakan “Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga bolavoli”.

Tingkat prestasi yang ingin dicapai semakin tinggi sehingga memerlukan dukungan kondisi fisik khusus yang tinggi pula, agar mampu

melakukan gerak-gerak teknik dan taktik yang tinggi. Sesuai dengan pendapat Syafruddin dalam Erianti,2004:97) mengatakan bahwa:

“komponen-komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Komponen- komponen kondisi fisik khusus dalam bolavoli untuk menyempurnakan gerak teknik dan taktik antara lain: daya ledak otot tungkai atas (lengan), daya ledak otot tungkai bawah, kecepatan reaksi, kelincahan. yang semua itu di dapat tentu saja harus melalui proses latihan yang kontinyu”.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota adalah salah satu sekolah yang memiliki pemain yang berprestasi baik dalam bidang olahraga terutama bolavoli. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan tingkat SMA/SMK tingkat kabupaten yang dimenangkan oleh SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Akan tetapi untuk tingkat provinsi SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Ketika penulis langsung turun ke lapangan untuk memantau jalannya pertandingan, penulis melihat para pemain pada babak pertama dapat bekerjasama dengan baik berdasarkan posisinya masing-masing serta dapat mengatur tempo permainan, sehingga pada babak pertama dimenangkan oleh SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Namun, pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi seperti bola sering keluar pada saat melakukan *servis* dan penempatan-penempatan bola pada daerah yang kosong tidak terlaksana dengan baik, pemain tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak

terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga sering terlambat dalam mengantisipasi serangan lawan.

Disini terlihat jelas bahwa pada saat melakukan *servis*, pukulan tidak lagi sekeras di awal sehingga pukulan mudah diantisipasi oleh lawan, mudah di terima lawan, dan sering keluar. Di samping itu, pada saat melakukan *smash* mudah diblock oleh lawan, sehingga bola sering menyangkut di *net* dan mudah diterima lawan serta lawan lebih mudah melakukan penyerangan dan mendapatkan poin.

Selain itu pada saat pertandingan berlangsung pukulan *smash* yang dihasilkan masih lemah dan kurang terarah sehingga mudah diblock oleh lawan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena masih rendahnya koordinasi mata-tangan dan kekuatan pemain bolavoli SMAN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. Hal ini menyebabkan kualitas *smash* menurun dan juga mengakibatkan pukulan *smash* yang dihasilkan masih belum keras dan masih jauh dari yang diharapkan. Pada saat melakukan *smash* penempatan-penempatan bola pada posisi yang kosong tidak terlaksana dengan baik, sehingga *smash* yang dilakukan dapat dengan mudah dipassing oleh lawan. Melihat perkembangan permainan pada tiap-tiap pertandingan sering terjadi kegagalan dalam melakukan serangan, terutama pada saat melakukan *smash* ke daerah lawan.

Diantara banyak kesalahan di atas, hal itu diduga kondisi fisik pemain tidak baik, sehingga sulit untuk meraih kemenangan, situasi ini yang membuat prestasi yang didapat tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Karena belum adanya data empiris kemampuan kondisi fisik pemain dan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota'', maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ''Profil Kondisi Fisik Pemain Bola voli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota''.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain bola voli SMA N 1 Kecamatan Guguak
2. Taktik/strategi pemain bola voli SMA N 1 Kecamatan Guguak
3. Program latihan yang tepat untuk pemain bola voli SMA N 1 Kecamatan Guguak
4. Kontinuitasnya latihan pembebanan pemain bola voli SMA N 1 Kecamatan Guguak

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyak permasalahan yang berhubungan dengan prestasi pemain dan untuk mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penulis ini menjadi jelas, terarah dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka penulis ini hanya meneliti tentang: '' Profil Kondisi Fisik Pemain Bola voli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Yang terdiri dari:

1. Gambaran daya ledak otot tungkai pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota
2. Gambaran daya ledak otot lengan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota
3. Gambaran kelincahan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota
4. Gambaran koordinasi mata-tangan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimanakah gambaran daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Bagaimanakah gambaran kelincahan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota?
4. Bagaimanakah gambaran koordinasi mata-tangan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Gambaran daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

2. Gambaran daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Gambaran kelincahan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Gambaran koordinasi mata-tangan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

F. Kegunaan 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 Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pemain dan pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota 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 pengurus PBVSI Pengcab Payakumbuh dalam pembinaan boalvoli.
5. Sebagai masuakan bagi peneliti selanjutnya.