

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI UNIVERSITAS
NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh :

DESI NOVITA AYU
2010 / 17082

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang

Nama : Desi Novita Ayu
BP/NIM : 2010/17082
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

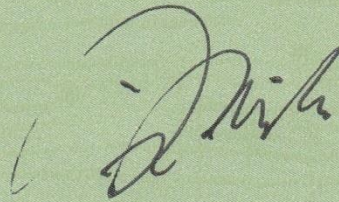
Mengetahui:

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Bolavoli Putri Universitas
Negeri Padang

Nama : Desi Novita Ayu

Bp/Nim : 2010/17082

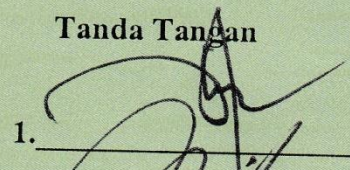
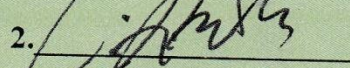
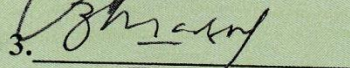
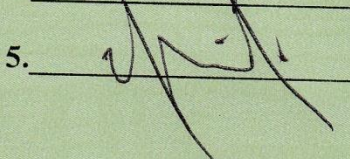
Jurusan : Kepeleatihan

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yendrizaral, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Masrun, M. Kes.Aifo	3. 
4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd	5. 

دُعَاءُ

"Allah Meninggikan Orang yang beriman diantara kamu dan orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat". (QS Al-Mujadalah : 11)

"Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap" (Q.S. Alam Nasrati: 6-8)

Keyakinan dan kemauan adalah kunci utama dari keberhasilan
Dan kemiskinan serta kekurangan bukanlah halangan untuk meraih cita-cita

Ya Allah...

Hari ini kutadahkan tanganku

Kutundukkan kepalaku

Kuserahkan diriku padamu

Sebagai tanda sujud syukurku atas nikmatMu

Menuju jalan yang terbaik untuk hidupku

Sulit kupercaya akan adanya detik, menit dan waktu
Yang telah hilang dengan langkah tertatih
Dalam kesederhanaan ku coba raih kemenangan
Dalam kesederhanaan ku coba raih keberhasilan

Walaupun air mata dan keringat yang kurasakan
Akhirnya sepenggal kesuksesan telah kuraih
Segelintir kebahagiaan telah kumikmati

Namun perjuangan ini belum usai
Jalan masih membentang di hadapanku
Semoga satu titik kesuksesan ini menjadi bekal
Dalam keluarga serta hidup dan perjuanganku esok atau lusa
Aku masih mengharapkan cinta dan Ridho-MU YA ALLAH...

Dengan ketulusan, kerelaan, dan ketikhlasan hati kecilku
Kupersembahkan segelintir karya sederhanaku ini special buat keluargaku
tercinta:

Teristimewanya Apak (Ayu Zardi) dan Amak (Isharniati) tercinta.
Kupersembahkan rehuah tulisan dari didikan kalian yang ku aplikasikan

dengan ketikan hingga menjadi barisan tulisan dengan beribu kesatuan, hanya ucapan TERIMA KASIH yang setulusnya tersirat dihati yang ingin kusampaikan atas segala usaha dan jerih payah pengorbanan untuk anak mu selama ini. Sebuah kado kecil yang dapat kuberikan dari bangku kuyahku yang memiliki sejuta makna, sejuta cerita untuk dapatkan masa depan yang kuinginkan atas restu dan dukungan yang kalian berikan.

Untuk Uni tercinta (Sus Harni Ayu), Adiak tersayang (Metri Ronaldi) dan keluarga besar terima kasih sebesar2nya atas doa dan dukungannya, sehingga ku bisa memasang toga ditubuh ku.

"Terpesial" buat Sayangku (Teguh Pramono S.si) terima kasih telah banyak membantu, bersabar menghadapi sikap dinia yang egois n keras kepala n terima kasih atas motivasinya ya... ☺ Akhirnya Kita Wisuda bareng ya Sayang. ☺

Selanjutnya ucapan terima kasih kepada segenap insan yang telah sabar dan sungguh2 menemani dan membantu dalam suka n duka, Ante ku (Dewi Velove) yang telah bersedia mendengarkan curhat anak selama proses skripsi. Buat temanku (uun) makasih ya atas bantuan nya...

Kembaran ku (Fitri Yuliza, S.Pd) banyak sich teman2 yang bilang kami mirip, padahal nggak, hahaha!!! tidak sia-sia kita merasakan suka duka bareng2 akhirnya kita bisa wisuda samo2 miang...!! Dengan nilai yang memuaskan ☺ yang ndk bisa dilupoon dari ang, ang acok ngarajoan den sampai manangih ☺ besok siap wisuda ntah bifo kito ka sobok lai miang, kampuang kito jawah, tu ndk ado yang ngarajoan den sampai manangih lai. ☺ tapi kita tetap bisa komunikasi kan.. ☺

Buat teman ku satu Kos (teti n ozi penjaskesrek) kita masuk kuyah bareng2 n akhirnya wisuda bareng2 juga ☺

Tidak lupa juga terima kasih ku untuk sahabat2 seperjuangan (Aan, Mona, Ira n Dani) Semangat ya... semoga cepit nyusul ya sahabat2 ku. Amiin!!!

Terima kasih banyak saya ucapkan kepada bpk. Drs. Yendrizal, M.Pd pembimbing satu dan kepada bpk. Drs. Hermansani, M.Pd pembimbing dua dan selaku penasehat akademik yang telah sabar membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini dari awal sampai akhir.

Terima kasih ya Allah...

Dan hari ini telah kurnaili sekeping cita-cita

Telah kuwujudkan harapan kedua orang tua tercinta

Semoga semua ini tidaklah sia-sia

Kuharapkan Ridho dan RestuMU ya Allah...

ABSTRAK

Desi Novita Ayu (2014) : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri UNP.”

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli UNP, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut, kelenturan pinggang, dan *VO2max*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri UNP. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2014.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putri UNP yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu dengan mengambil secara keseluruhan dari populasi, jadi sampel berjumlah 15 orang. Dari 15 orang sampel terdapat 4 orang yang datanya tidak dapat diolah, hal ini disebabkan karena atlet tersebut tidak hadir saat pengambilan data dilakukan, sehingga data yang dapat diolah hanya berjumlah 11 orang atlet. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah *vertical jump test*, *one hand medicine ball push*, *sit-up*, *flexsiometer*, *bleep test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) variabel daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 110 dikategorikan cukup; (2) variabel daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 4,59 meter dikategorikan baik; (3) variabel kekuatan otot perut diperoleh nilai rata-rata 40 dikategorikan baik; (4) variabel kelenturan pinggang diperoleh nilai rata-rata 23 dikategorikan baik; (5) variabel *VO2max* diperoleh nilai rata-rata 38 dikategorikan baik.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing I, dan sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II, dengan penuh kesabaran untuk memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi dan banyak masukan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Masrun, M. Kes Aifo, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Drs. Maidarman M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini.
6. Teristimewa kepada keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.
7. Atlit Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli.....	8
2. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli	14
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Defenisi Operasional.....	35
E. Jenis dan Sumber Data.....	36
F. Teknik dan alat Pengumpulan Data	37
G. Intrument Penelitian.....	39
H. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	47
B. Deskripsi Data.....	47
C. Pembahasan	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel penelitian	35
2. Tim pengumpulan data.....	38
3. Norma standarisasi daya ledak otot tungkai	39
4. Norma standarisasi otot lengan.....	41
5. Norma standarisasi bleep tes.....	44
6. Deskripsi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
7. Deskripsi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan.....	48
8. Deskripsi Hasil Data Kekuatan Otot Perut.....	49
9. Deskripsi Hasil Data Kelentukan Pinggang.....	50
10. Deskripsi Hasil Data VO2max.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan bolavoli.....	9
Gambar 2. Lapangan bolavoli.....	10
Gambar 3. Lapangan bolavoli	10
gambar 4. Lapangan bolavoli.....	10
gambar 5. Pelaksanaan smash.....	13
gambar 6. Otot lengan depan	21
gambar 7. Otot lengan belakang	21
gambar 8. Otot tungkai	23
Gambar 9. Kerangka konseptual.....	33
Gambar 10. <i>Vertical jump test</i>	40
Gambar 11. <i>Tes one hand medicine ball</i>	41
Gambar 12. <i>Sit up test</i>	42
Gambar13. <i>Flexiometer test</i>	43
Gambar 14. <i>Bleep Test</i>	44

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Distribusi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	47
Grafik 2 : Distribusi Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	48
Grafik 3 : Distribusi Hasil Tes Kekuatan Otot Perut	50
Grafik 4 : Distribusi Hasil Tes Kelentukan Pinggang.....	51
Grafik 5 : Distribusi Hasil Tes VO2max	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Data Hasil Penelitian.....	60
Dokumentasi Penelitian	65

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 di jelaskan 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 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.

Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga,, gizi, dan sebagainya”.

Hal ini berlaku untuk permainan bolavoli. Disamping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Mengacu pada uraian 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 di pandang 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 (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*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. 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”.

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 (Yunus, 1992:64).

Universitas Negeri Padang (UNP) adalah salah satu perguruan tinggi yang ada di provinsi Sumatra Barat yang memiliki atlet yang berbakat terutama dalam bidang olahraga bolavoli. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar perguruan tinggi, akan tetapi prestasi tim bolavoli putri UNP masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Setelah peneliti melakukan observasi ke tim bolavoli putri UNP, dari hasil observasi tersebut peneliti melihat bahwa prestasi atlet bolavoli putri UNP masih rendah, ini terbukti pada POMNAS tahun 2013 di Yogyakarta, Tim Bolavoli Putri UNP hanya mampu masuk 16 besar. Ketika peneliti mengamati langsung pada saat Tim Bolavoli putri UNP sedang bermain, para atlet UNP bermain cukup bagus di set-set pertama baik dari segi teknik dan taktik yang dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh kondisi fisik para pemainnya sehingga di set-set terakhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun seperti servis tidak masuk atau tidak melewati net, smash menyangkut di net dan control passing yang tidak tepat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dikatakan bahwa prestasi atlet bolavoli putri UNP masih rendah. Rendahnya prestasi atlet bolavoli putri UNP, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih. Terutama kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kelenturan pinggang dan Vo2max.

Bertolak dari uraian di atas, maka masalah tersebut harus dicari solusi, sebab jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri UNP
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri UNP
3. Kelincahan atlet bolavoli putri UNP
4. Daya tahan atlet bolavoli putri UNP
5. Mental atlet bolavoli putri UNP
6. Teknik atlet bolavoli putri UNP
7. Taktik atlet bolavoli putri UNP
8. Kualitas Pelatih atlet bolavoli outri UNP
9. Sarana dan prasarana atlet bolavoli putri UNP

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyak permasalahan yang berhubungan dengan kondisi fisik 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: “ Tinjauan Kondisi Fisik atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang”. Yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kekuatan otot perut
4. Kelentukan pinggang
5. Vo2max

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri UNP?
2. Bagaimana kondisi daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri UNP?
3. Bagaimana kondisi kekuatan otot perut atlet bolavoli putri UNP?
4. Bagaimana kondisi kelentukan pinggang atlet bolavoli putri UNP?
5. Bagaimana kondisi Vo2max atlet bolavoli putri UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri UNP
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri UNP
3. Kekuatan otot perut atlet bolavoli putri UNP
4. Kelentukan pinggang atlet bolavoli putri UNP
5. Vo2max atlet bolavoli putri UNP

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 Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih bolavoli Universitas Negeri Padang 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 Kota Padang dalam pembinaan boalvoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.