

**“STUDI TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI
DI KLUB PAGAR KOTA SOLOK”**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Strata
Satu Kependidikan Universitas Negeri Padang*



OLEH:

SISKA EDRAWITA

2007 / 85602

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

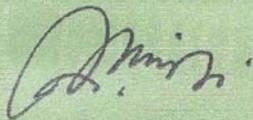
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli di Klub Pagar Kota Solok
Nama : Siska Edrawita
NIM/BP : 85602/2007
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Januari 2011

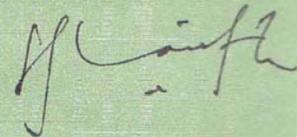
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



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

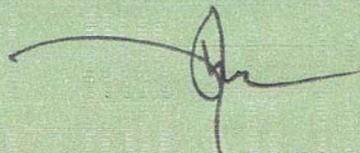
Pembimbing II



Dra. Svoufini M. Puar
NIP : 130337517

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizar, M. Pd
NIP : 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**STUDI TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI
DI CLUB PAGAR KOTA SOLOK**

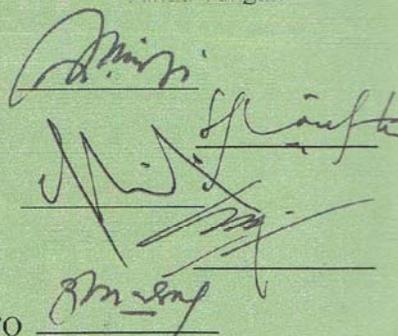
Nama : Siska Edrawita
Bp/Nim : 2007/85602
Program : S. 1 (Strata Satu)
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Syoufina M. Puar
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
4. Anggota : Drs. M. Ridwan
5. Anggota : Drs. Masrun, M. Kes AIFO





Maha suci Engkau, tiada ilmu bagi kami kecuali apa yang engkau ajarkan kepada kami, sesungguhnya Engkau maha berilmu dan maha bijaksana

(Q.S al-Baqarah ; 32)

Seandainya aku boleh memilih

Biarlah aku menjadi sang fajar yang gigih mengusir kelam
namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya yang lebih
cemerlang

Biarlah aku menjadi bintang atau bulan yang tidak angkuh ketika bertahta
dan tidak mengeluh ketika terbenam.

Terima kasih ya Allah.

Telah ku peroleh sebahagian nikmat-Mu di dalam perjalanan panjangku.

Kau telah memberikanku seteguk air keberhasilan,

di padang harapan yang sangat panas dan gersang.

Kau telah memberikan hujan di musim kering dan panas ini.

Sembah sujudku pada-Mu ya Allah,

setitik keberhasilan ini bukanlah akhir dari perjalanan panjangku,

tapi merupakan garis awal perjalanan baru

dalam mengarungi samudra kehidupan ini.

Pa, ma, kak wisuda.....

Makasi pa, slalu berusaha untuk nuruti semua keinginan ka

ma, jan berang-berang juo, maaf ka malawan se....

Doa dan restumu selalu megiringi dan menyertaiku,

bagaikan sinar dan bayangan di dalam kehidupanku.

Terimalah sebongkah kecil karya dari anakmu ini.
Teristimewa untuk kakakku (Diki Irawan) berubah lah lai da
dan adikku (Yoghi Edrawandi, Shintia Edrawita) kak wisuda
rajin-rajin lai yo cin bia dapek juara, jan malawan juo ka ama jo apa
oghi tolongan la ama di rumah dih diak.....
Terima kasih kepada Bapak dan Ibu pembimbing
Drs. Hermanzoni M.Pd dan Dra. Syoufini M.Puar
yang telah membimbing ku dalam menyelesaikan skripsi ini.

Buat teman-teman : Keppel 1 07, Fitra, Mbak Titik, Heru,Mulyadi (salasai juo wak 3,5 kronyo...).Ichan(jan mandaki juo lai,kuliah pikian lai),boz(David,Nofri) bacewek ce, makonyo lamo salasai kuliah...capekla susul ka..

Ari, Cimuk, Ronald, Donald, Feri ketua, Fitra Herman, buya,Riko(ma traktirannyo ko pak police), Jaiz, Ridho, Arif (kama mailang se, yo la babini kawan ko?)Josh, Rivo, Rahmad, Okta (smgat mpuang), Ilham, Efren(smgat taruih prent)..dulu ka salangkah kawan-kawan a.....

Buat Sahabat qu..

Ayang makasi buat smuanya,motivasi dan bantuannya terutama laptop dan tumpangannya..hehehe, dulu ka lu dih...(abang manyasak lo, jan selingkuh juo, uda lai kapulang tu nyo, dak jadi wak nikah bareng do), Ana, uni Adi, Dola...kasi buat smuany....cpekla nyusul ka...

Iren (tambah smgat au lai yo..) bia samo wak bsuak tes PNS Yo, makasi la nolongan ka ambiak data...

Geng kucai makasi ya(Pitha, mbak Titik, Fitra, Cyla, n Citra) buat semua semangat dan motivasinya...(Cyla n Citra capek susul kami yo)

Special buat se2orang yang sudah menemani hidupku 4 tahun ne..slalu mengerti dan menemani perjalanan hidupku..makasi buat semangatx n pggertianx bg, bsuak la nikah ontime lai dih syg,,,

semua ini ka persembahkan demi pengorbanan bg selama ko, saba dih syg habis ko nikah wak lai...ka pengen pai refresing habis ko syg, panek ka.....

Dan semua pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini yang tak dapat disebutkan satu persatu...

Thanks For All.....

ABSTRAK

“Studi tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli di Klub Pagar Kota Solok”

OLEH : Siska Edrawita, /2011

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli di klub pagar Kota Solok yang berkenaan dengan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan dan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli di klub Pagar Kota Solok yang berjumlah 27 orang terdiri dari 15 orang atlet putra dan putri. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dimana penentuan sampel dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu, sehingga dalam penelitian ini hanya diambil atlet putra saja yang berjumlah 15 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *two hands medicine ball push*, kelincahan diukur dengan *shuttle run test*, sedangkan kecepatan diukur dengan 30 meter *sprint*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai 136,17 kgm/second dikategorikan baik.
2. Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan 4,22 meter dikategorikan cukup.
3. Rata-rata tingkat kelincahan 16,73 detik dikategorikan cukup.
4. Rata-rata tingkat kecepatan 4,48 detik dikategorikan cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Studi tentang Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli Putri di Klub Pagar Kabupaten Solok”. Adapun skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata (S1).

Dalam pembuatan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapat bimbingan, masukan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun secara material, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam proses perkuliahan.
3. Bapak Drs. Hermanzoni M. Pd selaku Pembimbing I dan Ibu Dra. Syoufini M. Puar selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, tenaga dan pikiran dalam pelaksanaan penelitian ini.
4. Dosen-dosen tim penguji Drs. M. Ridwan, Drs. Maidarman M. Pd dan Drs. Masrun, M.Kes AIFO yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan penelitian ini.
5. Bapak/ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.

6. Kepada orang tuaku, kakak – kakakku dan adik - adikku yang telah memberikan dorongan dan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ini.
7. Teman-teman seperjuanganku yang telah memberikan bantuan moril maupun materil pada penulis.

Semoga apa yang telah diberikan bapak/ibu dan teman-teman mendapat balasannya yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dan pembinaan atlet bolavoli Universitas Negeri Padang di tahun-tahun yang akan datang.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
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	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Kegunaan penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat Permainan Bolavoli.....	8
2. Kondisi Fisik.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25

D. Defenisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Prosedur Penelitian	33
I. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif Data.....	36
B. Pembahasan	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah populasi penelitian	28
Tabel 2. Norma standarisasi 30 meter sprint.....	31
Tabel 3. Norma standarisasi daya ledak otot tungkai bawah	33
Tabel 4. Norma standarisasi daya ledak otot lengan.....	34
Tabel 5. Norma standarisasi kelincuhan.....	35
Tabel 6. Analisa data tes kondisi fisik Atlet Bolavoli di klub Pagar Kota Solok.....	39
Tabel 7. Distribusi frekwensi daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli di klub Pagar Kota Solok.....	41
Tabel 8. Distribusi frekwensi daya ledak otot lengan Atlet Bolavoli di klub PagarKota Solok... ..	42
Tabel 9. Distribusi frekwensi kelincuhan Atlet Bolavoli di klub Pagar Kota Solok.....	44
Tabel 10. Distribusi frekwensi kecepatan Atlet Bolavoli di klub Pagar Kota Solok.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pelaksanaan passing bawah	12
Gambar 2. Bagan kondisi fisik atlet bolavoli di klub Pagar Kota Solok	24
Gambar 3. Bentuk pelaksanaan vertikal jump test	30
Gambar 4. Lintasan lari sprint 30 meter.....	31
Gambar 5. Bentuk pelaksanaan tes two hand medicine ball push`	33
Gambar 6. Lintasan Shuttle Run test	34
Gambar 7. Histrogram batang daya ledak otot tungkai atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok.....	41
Gambar 8. Histrogram batang daya ledak otot lengan atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok.....	42
Gambar 9. Histrogram batang kelincahan atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok.....	43
Gambar 10. Histrogram batang kecepatan atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bolavoli di Klub Pagar Kota Solok	52
Lampiran 2. Data bentah tes vertkal jump test.....	53
Lampiran 3. Analisis data Vertical Jump Test.....	54
Lampiran 4. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan	55
Lampiran 5. Hasil Pengukuran Kelincahan	56
Lampiran 6. Hasil Pengukuran Kecepatan.....	57
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	58
Lampiran 8. Surat Keterangan Pemeriksaan Alat penelitian dari UPTD Balai Metodologi	
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	
Lampiran 10. Surat izin Penelitian dari Klub Pagar Kota Solok	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini bolavoli telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia khususnya masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini bolavoli menduduki peringkat kedua pada deretan olahraga-olahraga paling digemari, setelah sepak bola. Tak heran bila permainan yang terutama menggunakan tangan ini di mainkan hampir oleh semua kalangan, dari masyarakat pedesaan, kalangan perkantoran, sampai warga perkotaan yang tinggal dikomplek-komplek perumahan. Bahkan, dibanyak sekolah menengah dan kampus-kampus perguruan tinggi, saat ini lapangan bolavoli sangat mudah di jumpai.

Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan di pusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah di tanah air. Kepada daerah diberikan kebebasan untuk mendirikan klub pada setiap cabang olahraga agar dapat membina atlet yang nantinya dapat melahirkan bibit atlet yang bisa berlaga di kejuaraan dan bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia.

Berbagai klub olahraga yang terdapat di Indonesia baik yang di tingkat pusat, provinsi dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet. Dalam UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) dijelaskan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara

terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pentingnya dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti memberdayakan perkumpulan olahraga, khususnya olahraga bolavoli.

Seiring dengan itu Soekarman (1987:3) mengatakan bahwa “Pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa”. Untuk dapat mencapai tujuan di atas maka perlu ditingkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Selanjutnya menurut pendapat Kleinmann (1979:22) mengatakan bahwa “kemampuan teknik dan taktik seorang pemain bolavoli ditentukan terutama oleh komponen-komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bolavoli harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan prestasi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang berguna bagi sosok manusia yang terampil yang siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Jadi seorang atlet bolavoli yang berprestasi disamping membutuhkan kondisi fisik, teknik dan taktik di atas juga perlu memperhatikan faktor mental seperti kesiapan mental pemain sebelum bertanding maupun dalam keadaan bertanding. Hal ini dapat mempengaruhi penampilan pemain secara keseluruhan. Contohnya, ketinggalan angka yang begitu jauh, tembakan smash lawan yang sukar diblock dan hal ini dapat mengganggu konsentrasi pemain.

Namun pengamatan penulis dilapangan dan pengamatan pelatih bolavoli Bapak Syamsurizal bahwa di klub Pagar Kota Solok, faktor utama yang mempengaruhi adalah masalah kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar dalam meningkatkan keterampilan teknik dan taktik. Dalam pertandingan terlihat kondisi fisik atlet masih rendah, seperti terlihat pada waktu latihan terlihat atlet sering terlambat dan tidak bergairah dalam melaksanakan program latihan. Berdasarkan pemantauan peneliti selaku pemain bolavoli di klub Pagar Kota Solok dan juga ditambah dengan pengakuan dari pelatih yaitu Bapak Syamsurizal bahwa kondisi pemain tim bolavoli di Klub Pagar Kota Solok dalam tiap-tiap event pertandingan masih kurang baik. Jika ini dibiarkan maka prestasi tim bolavoli di Klub Pagar Kota Solok sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Bertolak dari uraian di atas, dan didasari oleh beberapa keterangan, penulis ingin melihat lebih jauh bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bolavoli di klub Pagar Kota Solok, yang penulis tuangkan dalam bentuk

skripsi dengan judul “Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli di Klub Pagar Kota Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, banyak faktor yang diduga dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Tim Porprov Kabupaten Solok, diantaranya:

1. Apakah masalah kondisi fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok?
2. Apakah masah pembinaan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok?
3. Apakah masalah program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok?
4. Apakah masalah mental atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok?

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya komponen-komponen yang termasuk dalam penyebab rendahnya prestasi dan oleh terbatasnya waktu, biaya, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan melihat tingkat kondisi fisik atlet bolavoli di klub Pagar Kota Solok yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Kecepatan
4. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah Tingkat Kondisi fisik Atlet Bolavoli di Klub Pagar Kota Solok yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok ?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok ?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok ?
4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik khusus atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok yang berkenaan dengan:

1. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok
2. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok
3. Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavolidi Klub Pagar Kota Solok
4. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli di Klub Pagar Kota Solok

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Pelatih dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya pembinaan olahraga bolavoli.
2. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik khusus dalam permainan bolavoli.
3. Salah satu syarat bagi peneliti dalam mendapat gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Bahan referensi mahasiswa dipustaka Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Italia, permainan ini diperkenalkan di Jerman dengan nama “faustball” pada tahun 1893. Faustball menggunakan lapangan berukuran 20 m x 50 m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Dua tahun kemudian, yakni pada tahun 1895, William G. Morgan, seorang guru Pendidikan Jasmani pada Young Man Cristian Association (YMCA) di kota *Holy Yoke, Massachussets*, Amerika Serikat, mencoba permainan semacamnya. W. G Morgan menciptakan permainan yang ditujukan sebagai olahraga rekreasi di lapangan yang tertutup (indoor) bagi mereka yang menghendaki rekreasi setelah bekerja sehari penuh.

W. G Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. Bola yang digunakan saat itu adalah mengambil dari bagian dalam bolabasket dari jaring (net) yang digunakan adalah jaring untuk main tenis. Pada mulanya permainan ini diberi nama *Minonette*. Kemudian pada suatu konferensi di Springfield Collegge, Springfield, maddachusetts permainan tersebut di demonstrasikan. Atas anjuran Dr. Alfred T. Halstead

dari International Young Man Cristian Association (YMCA) Collegge, namanya diganti menjadi *Volleyball* yang artinya memvoli bola secara bergantian (Beutelstahl, 2003:2).

Menurut Bachtiar (1999:7), ide dasar permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau *net*. Kemudian untuk memenangkan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai. Selanjutnya Mukholid (2004:35) menyatakan bahwa:

”Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk divolley (dipantulkan) di udara hilir mudik di atas net (jaring) dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan, dalam rangka mencari kemenangan. Memvolley atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna”.

Adapun tujuan permainan bolavoli menurut PBVSI adalah agar setiap regu melewatkan bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Sedangkan lapangan permainan bolavoli menurut PB. PBVSI (1995) adalah : Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m dikelilingi oleh daerah bebas yang luas minimumnya di semua sisi 3 m. Penghalangan ruang bebas harus berukuran minimal setinggi 12,5 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah (poros) lapangan.

Selanjutnya menurut PB. PBVSI dalam Kartono (2006:2) menyatakan bahwa: perhitungan perolehan angka dalam permainan bolavoli menggunakan sistem reli. Tim yang memenangkan sebuah reli akan mendapat satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli akan mendapat satu angka dan berhak melakukan servis berikutnya, serta pemain lainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar permainan bolavoli. Teknik dasar permainan bolavoli harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan bolavoli. Adapun teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari beberapa bagian, diantaranya yaitu :

a. Servis

Pada mulanya servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai permainan. Menurut Erianti (2004:115) “servis merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya untuk mengoperkan bola ke suatu tempat untuk selanjutnya dimainkan kembali, dan dapat juga sebagai langkah awal dalam menyusun serangan”.

Menurut Yunus (1992:69) teknik servis ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan, karena kedudukannya begitu penting maka pelatih selalau berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyukarkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung dapat mematikan serangan lawan. Oleh sebab itu sangat dibutuhkan unsur power otot lengan. Dalam hal ini bila power otot lengan atlet bagus, maka akan dapat mendukung pelaksanaan servis yang mematikan ke daerah lawan sehingga memudahkan untuk memperoleh poin.

Adapun teknik pelaksanaan servis menurut Mukholid (2004:35-36) adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain berdiri di luar garis belakang lapangan (daerah servis) dengan posisi kaki yang didepan berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola.
- 2) Bola dilambungkan rendah ke atas dan posisi tangan kanan (bagi yang tidak kidal) ditarik ke bawah belakang siap untuk memukul.
- 3) Saat bola setinggi pinggang, tangan kanan diayunkan ke depan atas untuk memukul bola.
- 4) Pada saat perkenaan dengan bola, telapak tangan menghadap ke bola dan pergelangan tangan memukul bola tepat di bagian bawah tangan. Agar terjadi pantulan sempurna, tangan lurus dengan telapak tangan.
- 5) Setelah memukul bola, kaki kanan maju ke depan memasuki lapangan permainan dan mengambil posisi siap bertahan.

b. Passing

Menurut Syafruddin (1990) mengatakan bahwa :

"Passing merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya

dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas, passing merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Passing dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan. Menurut Mukholid (2004:37) “Passing juga dapat dilakukan dari atas (pass atas) dan dari bawah (pass bawah)”.

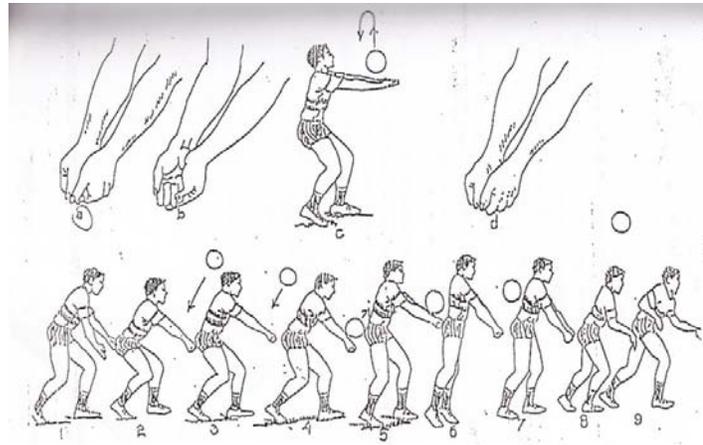
1) Pass bawah

Menurut Nuril (2002:23) yang mengartikan passing bawah sebagai upaya penerimaan bola yang dilakukan dengan sisi lengan bagian dalam yang dapat digunakan untuk menerima *servis*, serangan, dan pertahanan.

Menurut Erianti (2008:115) proses pelaksanaan passing bawah terdiri dari beberapa tahap berikut:

- a) Sikap permulaan
 - (1) Menempatkan badan sesuai dengan arah bola
 - (2) Posisi badan sikap normal dalam permainan bola voli yaitu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
 - (3) Badan dicondongkan kedepan dan dan berat badan menumpu pada kaki bagian depan.
 - (4) Salah satu kaki didepan dan jarak antara kaki yang satu dengan yang lain selebar bahu.
 - (5) Kedua ditangan dilipat dengan posisi tangan kiri dibawah tangan kanan.
- b) Perkenaan bola
 - (1) Setelah posisi badan sesuai dengan arah bola, maka pada saat bola datang kedua lengan diayunkan dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu
 - (2)Selanjutnya kedua siku benar-benar lurus pada saat perkenaan bola
 - (3) Perkenaan bola tepatnya diatas pergelangan tangan
- c) Gerakan lanjutan
 - (1) Selanjutnya setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang maju selangkah kedepan

(2) Mengambil posisi siap untuk melakukan passing bawah atau menerima serangan dari lawan.



Gambar : Pelaksanaan passing bawah

2) Pass atas

Adapun teknik pelaksanaan pass atas menurut Mukholid

(2004:38) adalah sebagai berikut:

- a) Sikap siap normal, pandangan kearah bola, dan tangan siap di depan dada.
- b) Pada saat akan melakukan passig, maka segeralah menempatkan diri di bawah bola, dan tangan di angkat/dinaikkan ke atas depan kiri-kira setinggi dahi.
- c) Jari-jari kedua tangan secara keseluruhan membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola. Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk suatu sudut.
- d) Pada saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola.
- e) Perkenaan bola berhasil dipassing, maka dilanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan.

c. Smash

Menurut Bachtiar (1999:73) smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Sedangkan

menurut. Jadi jelaslah smash merupakan pukulan keras yang dapat mematikan serangan lawan dan merupakan pukulan yang sangat menguntungkan bagi pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus terutama power tungkai bawah dan tungkai atas.

Adapun teknik pelaksanaan smash menurut Roji (2006:13-14) adalah sebagai berikut :

- 1) Tahap persiapan
 - (a) Berdiri sikap melangkah menghadap arah net.
 - (b) Berat badan pada kaki depan dan pandangan ke arah depan (arah net).
- 2) Tahap gerakan
 - (a) Lakukan gerakan awal dengan melangkahkan kaki dan menolak kedua kakidengan ayunan kedua lengan ke depan atas
 - (b) Gerakan tolakan dengan kedua kaki ke atas dibantu dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
 - (c) Gerakan pukulan dengan telapak tanganpada bagian atas bola dengan pergelangan tangan di aktifkan.
 - (d) Gerakan mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.
- 3) Akhir gerakan
 - (a) Kedua lutut direndahkan dan berat badan dibawa kedepan
 - (b) Pandangan ke depan atas
 - (c) Kedua lengan di depan samping badan.
 - (d) Setelah bola berhasil dipukul, keseimbangan badan harus dijaga agar anggota badan tidak menyentuh net.

d. Membendung bola (block)

Menurut Roji (2006:17) block merupakan upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diduga menjadi jalannya bola. Jika ditinjau dari teknik gerakan block bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun keberhasilan suatu block persennya relatif kecil karena bola smash yang akan diblock,

arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari block tersebut).

Berdasarkan uraian di atas, keberhasilan suatu blok ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. Dalam hal ini sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus oleh seorang pemain terutama power tungkai bawah untuk dapat melompat lebih tinggi dan power tungkai atas agar dapat menahan laju bola yang kuat.

Dari kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa bola yang sudah diblock oleh pemain, tetapi tidak bisa dikembalikan ke daerah tim lawan, boleh dimainkan lagi. Adapun teknik pelaksanaan blocking menurut Mukholid (2004:39-40) yaitu :

- 1) Sikap badan berdiri menghadap net dengan jarak sekitar satu langkah dari net. Jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada.
- 2) Pandangan mengawasi gerakan bola dan memperhatikan smasher yang akan melakukan pukulan.
- 3) Dengan menolakkan kedua kaki sambil membawa kedua lengan ke atas, kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola jika melakukan block aktif, kedua tangan digerakkan ke arah bola.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, apabila atlet ingin mendapatkan gerakan teknik yang tinggi yang dapat menguasai permainan, maka ia harus melakukan latihan dengan teratur, terprogram, sistematis dan berkesinambungan (kontiniu). Selain kualitas teknik, persiapan kondisi fisik juga sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik setiap individu

pemain bolavoli. Tanpa kondisi fisik yang memadai, maka akan sulit mencapai prestasi yang tinggi.

2. Hakekat Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik seperti power, kelincahan, kelenturan dan daya tahan aerobik. Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi (Pasurney, 2001:2).

Menurut Syafruddin (1991:31) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seseorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Secara teknologi kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut meliputi sebelum (kemampuan awal) pada saat sebelum dan setelah menjadi proses latihan. Lutan, dkk (1991:110) atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, biasanya akan terhindar dari kemungkinan cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat. Kemudian menurut Harsono (1996:1) berpendapat bahwa :

Kondisi fisik yang baik maka akan ada ;

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistim sirkulasi dan kerja jantung
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik
- c. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d. Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- e. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Dari kutipan di atas kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam permainan bolavoli sangat membutuhkan waktu yang lama yaitu dengan mengumpulkan poin dua puluh lima pertama (*rally point*). Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik, pemain bolavoli tidak akan dapat mengikuti jalannya suatu pertandingan dengan baik sehingga hal ini menyulitkan untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga bolavoli. Seseorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kekalahan yang berlebihan.

a. Kondisi fisik umum

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan (Syafuddin, 1999:35).

Dari kutipan di atas kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum daya tahan umum dan kelenturan umum.

Menurut Pasurney (2001:3) menjelaskan bahwa :

“Latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan meningkatkan sistem kardiovaskular (jantung, peredaran darah) kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar hampir semua cabang olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa : latihan kondisi fisik umum merupakan suatu fundamen dalam semua cabang olahraga. ini berarti bahwa kondisi fisik umum sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.

b. Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Syafruddin (1999:36) mengatakan bahwa: bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus.

Dari kutipan di atas dikemukakan bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Kondisi fisik khusus merupakan suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga atau disiplin tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

c. Unsur-Unsur Kondisi Fisik

Menurut Lutan, dkk (1991:233) komponen kemampuan fisik dasar bolavoli antara lain kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan.

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang cepat, (Harsono, 1986:14). Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kemudian laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bahagian tubuh.

Pada cabang olahraga bolavoli, kecepatan sangat dibutuhkan untuk melakukan pergerakan seluruh tubuh, seperti dalam bentuk keadaan bertahan, yaitu pada saat mengejar bola melakukan passing bawah atau mengantisipasi bola dari pemain lawan.

Dari uraian-uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh mengerahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja secara mekanik. Dalam permainan bolavoli kecepatan berguna sekali, baik untuk pertahanan maupun untuk

melakukan serangan yang cepat. Dengan demikian jelas bahwa kecepatan memegang peranan yang sangat besar dalam olahraga bolavoli.

Untuk dapat meningkatkan kecepatan tubuh dapat dilakukan ke dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan sprint 30 meter, sprint 50 meter, sprint 100 meter dan lain-lainnya.

2) Daya Ledak

Hampir semua cabang olahraga memerlukan daya ledak. Untuk itu daya ledak harus diberikan kepada setiap pemain bolavoli dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompas dalam Syahara (2004:30-23) daya ledak (*power*) merupakan hasil dari perpaduan dua komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dan di pertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam bolavoli pada saat melompat daya ledak tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan smash ataupun blocking. Sedangkan daya ledak tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan smash yang kuat, cepat dan terarah ataupun dapat melakukan blocking yang kuat dan dapat menahan smash dari lawan. Banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan

tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat tetapi tidak mengatasi beban dengan gerakan yang cepat.

Menurut Herre dalam Arsil (1999:71) kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*eksplosive*) tubuh, seperti lompat dan smash dalam permainan bolavoli.

Jadi jelaslah bahwa daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam daya ledak. Oleh sebab itu untuk menghasilkan daya ledak seorang atlet dapat dilakukan dengan latihan terprogram dan berkesinambungan seperti lompat tanpa awalan, vertikal jump, lempar bola medicine dan lain-lain.

3) Kelincahan

Menurut Poerwadarminto (1986) kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan

kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Suharno (1985 :33) membagi kelincahan sebagai berikut: a) Kelincahan umum(*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya, b) Kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Selanjutnya (Soejono, 1984:6) berpendapat bahwa, “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Jadi jelaslah kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti:kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Suharno, 1985:33), menyatakan bahwa, “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah:kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”.

Pada cabang olahraga bolavoli kelincihan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Kelincihan dapat dilihat dalam gerak tipu dengan bola atau melakukan smash dan mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincihan dalam memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh pemain lawan. Sedikit saja bola dari jangkauan akan jatuh di daerah sendiri dan tentu saja lawan mendapatkan penambahan angka.

Atlet yang memiliki kelincihan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan atau smash ke daerah lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan dalam permainan. Adapun beberapa contoh latihan kelincihan antara lain adalah ; zigzag run, shuttle run, squat thrust dan lain sebagainya.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori, peneliti berpendapat prestasi olahraga merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet bolavoli. Kesemua faktor itu saling berkaitan satu sama lain. Salah satu faktor utama dalam

bolavoli adalah kondisi fisik, karena dalam permainan bolavoli memakai sistem rally point. Dengan waktu yang lama tersebut akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan kondisi fisik seperti passing bola, smash, berlari, melompat memblocking bola, menahan bola smash dari lawan dan menepis bola. Untuk tampil dalam suatu pertandingan secara maksimal maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima, kondisi fisik tersebut terdiri dari : kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan.

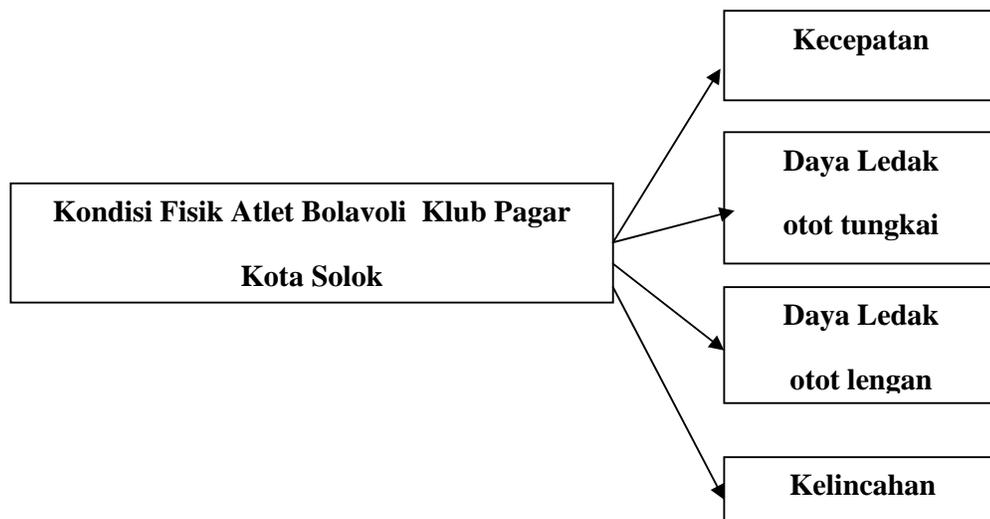
Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli kondisi daya ledak sangat diperlukan untuk melakukan serangan seperti lompatan dalam smash dan juga dalam pelaksanaan servis sebagai serangan awal dalam permainan bolavoli. Pemain bolavoli yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik cenderung memiliki teknik yang baik.

Daya ledak otot lengan juga merupakan faktor yang penting. Dalam permainan bolavoli daya ledak otot lengan diperlukan untuk melakukan pukulan dalam serangan seperti servis dan juga smash dalam bolavoli. Karena pukulan atau serangan yang baik tentunya bisa memberikan keuntungan dalam mencuri poin.

Kecepatan adalah komponen yang diperlukan dalam permainan bolavoli. Pada permainan bolavoli pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendapatkan bola dengan cepat dalam penerimaan servis lawan dan dapat memberikan bola yang cepat dan tepat sebagai umpan serangan.

Kelincahan juga merupakan komponen yang diperlukan dalam bolavoli. Kelincahan dapat terlihat ketika adanya bola tipuan dari lawan dan juga pemberian bola umpan yang cepat sehingga pukulan kita tidak terbaca oleh lawan. Jika seorang atlet lincah maka dalam permainan bolavoli ia akan mudah mengendalikan permainan bolavoli.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan di bawah ini :



C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut
Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Pagar Kabupaten Solok yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet bolavoli Klub Pagar Kota Solok?

2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Klub Pagar Kota Solok?
3. Bagaimana daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli Klub Pagar Kota Solok?
4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli Klub Pagar Kota Solok?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai 136,17 kgm/second, dikategorikan baik.
2. Hasil tes daya ledak otot lengan dengan *two hands medicine ball push test*, rata-rata tingkat power otot lengan 4,22 meter dikategorikan cukup.
3. Hasil tes kelincahan dengan *shuttle run test*. Rata-rata kelincahan 16,73 detik dikategorikan cukup.
4. Hasil tes kecepatan dengan 30 meter *sprint test*. Rata-rata kecepatan 4,48 detik dikategorikan cukup.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam permainan bolavoli terhadap kondisi fisik atlet yaitu :

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli di klub Pagar Kota Solok disarankan pada pelatih bolavoli untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bolavoli dengan cara melatih oto-otot yang dominan dalam permainan bolavoli.

2. Agar atlet dapat berprestasi dengan baik, bagi atlet bolavoli hendaknya harus meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung sportivitas di setiap melakukan proses latihan maupun pertandingan. Atlet bolavoli harus bisa menjaga kondisi/stamina tubuh dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan harus memiliki satu tujuan yang bulat dan motivasi yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet bolavoli di klub Pagar Kota Solok, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet bolavoli lainnya dan di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah peneliti lakukan secara maksimal, namun oleh karena berbagai keterbatasan maka hasilnya belum semaksimal apa yang diharapkan, diantara keterbatasan-keterbatasan tersebut adalah :

1. Tidak semua atlet melakukan tes secara maksimal, barangkali disebabkan oleh rendahnya motivasi yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Pagar Kota Solok.
2. Keterbatasan dana yang peneliti miliki.
3. Keadaan cuaca yang sering tidak menguntungkan di daerah Solok sehingga menghambat kegiatan penelitian\

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Padang : FIK UNP.
- Beutelstahl, Pieter. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Erianti. 2008. *Buku ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikit PPL PTK.
- Kartono, Eddy. (2006). *Panduan Materi Pendidikan Jasmani*. Solo : Gita Kencana.
- Kementrian Negara dan Olahraga. RI. (2005). *System Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kleinmann, Theo & Dieter Kruber. (1979). *Technik, taktik and Condition Schulung Volleyball*. Schorndorf : verlag Karl Hofmann.
- Lutan, Rusli, dkk. (1999). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Mukholid, Agus (2004). *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudhistira.
- Pasurney, Paulus. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Yogyakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Poerwadarminta. (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Soejono. (1984). *Olahraga dan Umur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Soekarman, R. (1989). *Dasar Olahraga untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV. Haji Mas Agung.