

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI KLUB  
PADANG ADIOS**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**FRIKOT NANSEN**  
**2013/1303374**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios

Nama : Frikot Nansen

BP/NIM : 2013/1303374

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

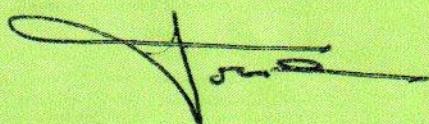
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2021

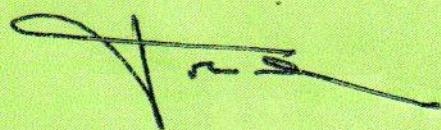
Disetujui:

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### **TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI KLUB PADANG ADIOS**

**Nama : FRIKOT NANSEN**  
**NIM/BP : 1303374/13**  
**Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan : Kepelatihan**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, maret 2021**

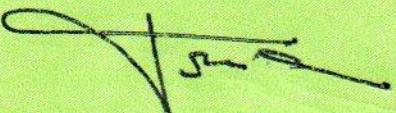
**Tim Penguji :**

**Nama**

**Tanda Tangan**

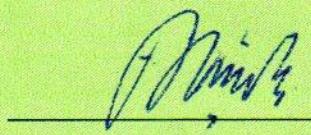
**1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd**

**1. \_\_\_\_\_**



**2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd**

**2. \_\_\_\_\_**



**3. Anggota : Sari Mariati, S.Si., M.Pd**

**3. \_\_\_\_\_**



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios**" adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keputusakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2021

Yang membuat pernyataan



**FRIKOT NANSEN**  
2013/1303374

## ABSTRAK

### **Frikot Nansen 2020. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang adios**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet Bolavoli klub klub Padang Adios, ini semua dilihat dari beberapa kali mengikuti turnamen, atlet Bolavoli klub klub Padang Adios selalu mengalami kekalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli klub Padang Adios.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet Bolavoli klub klub Padang Adios yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Dengan mewakili sebagian populasi yaitu berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yaitu analisis statistik deskriptif.

Hasil Tinjauan data menunjukkan Daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet Bolavoli klub Padang adios adalah sebanyak 8 orang (53,3%) pada kategori cukup, dan 7 orang (46,7%) pada kategori kurang. Daya ledak otot tungkai bawah sebanyak 1 orang (6,7%) pada kategori amat bagus, 3 orang (20%) pada kategori bagus, 5 orang (33,3%) pada kategori cukup dan 5 orang (33,3%) pada kategori kurang, 1 orang (6,7) pada kategori kurang sekali. Koordinasi mata-tangan sebanyak 3 orang (20%) pada kategori bagus, 5 orang (33,3%) pada kategori cukup, 6 orang (40%) pada kategori kurang dan 1 orang (6.7%) pada kategori kurang sekali. Kelincahan 1 orang (6,7%) pada kategori bagus, 7 orang (46,7%) pada kategori cukup, 2 orang (13,3%) pada kategori kurang dan 5 orang (3,33%) pada kategori kurang sekali. Daya tahan aerobik 2 orang (13,3%) pada kategori bagus dan 13 orang (86,7%) pada kategori cukup

**Kata kunci :** Kondisi Fisik, Daya Ledak, Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan, Daya Tahan Aerobik, Atlet Bolavoli

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “ Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada junjungan umat yaitu Nabi Muhammad SAW,karena beliau peminpin dan penerang bagi umat islam sehingga kita bisa merasakan nikmat islam sampai sekarang ini.

Proposal penelitian ini dikerjakan guna untuk menjadi persyaratan mendapatkan mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun proposal penelitian ini saya sebagai peneliti masih banyak merasakan kekurangan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat menyempurnakan penelitian ini. Adapun ketika pelaksanaan penyusunan proposal penelitian ini peneliti sangat mendapatkan kemudahan dan bimbingan yang baik dalam bentuk moril maupun materil dari berbagai pihak. Maka untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan juga sebagai pembimbing yang sudah memberikan bimbingan, arahan dan juga motivasi untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.

2. Drs.Hermanzoni, M.pd dan Sari Mariati , S.Si, M.Pd sebagai tim penguji yang telah banyak membantu memberikan saran dan masukan dalam pembuatan skripsi ini.
3. Dr. Anedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin mengadakan proposal penelitian ini.
4. Kepada ibu yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama pembuatan proposal penelitian ini.
6. Kepada Dosen Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bimbingan dalam proses perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang setia memberikan semangat dan bantuan.

Terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang setimpal dan proposal penelitian ini memberikan manfaat untuk penulis dan semua pihak yang membaca.

Padang, September 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	ix
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
 <b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Bolavoli .....	10
2. Kondisi Fisik .....	16
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli.....	18
B. Penelitian Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual .....	38
D. Pertanyaan Penelitian .....	40

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
C. Defenisi Operasional .....	42
D. Populasi dan Sampel .....	44
E. Jenis dan Sumber Data .....	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Pengumpulan Data .....	46
H. Teknik Analisa Data.....	59

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	60
1. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	60
2. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Padang Adios.....	61
3. Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Padang Adios.....	62
4. Tingkat Kelincahan yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	63
5. Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	63
B. Pembahasan.....	64
1. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	65
2. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	66

3. Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	67
4. Tingkat Kelincahan yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	69
5. Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	74
<b>LAMPIRAN.....</b>	76



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	44
2. Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan dengan <i>one hand medicine ball put test</i> .....	48
3. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai bawah dengan <i>vertical jump test</i> .....	50
4. Norma standarisasi untuk koordinasi mata-tangan dengan <i>Wall-pass Test</i> .....	52
5. Norma standarisasi untuk kelincahan dengan tes <i>shuttle run</i> (6 x 10 meter) .....	54
6. Norma standarisasi tes dayatahan aerobik dengan <i>bleep test</i> .....	54
7. Tenaga Pelaksanaan Tes .....	59
8. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios .....	60
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Padang Adios.....	60
10. Distribusi Rata-rata Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	61
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	61
12. Distribusi Rata-Rata Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios .....	62
13. Distribusi Rata-Rata Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios .....	62
14. Distribusi Rata-rata Kelincahan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios .....	63
15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios .....	63
16. Distribusi Rata-rata Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios .....	63
17. Distribusi Frekuensi Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Padang Adios .....	64

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik <i>service</i> dan posisi badan akan memukul bola.....	12
2. Teknik <i>passing</i> dan posisi badan agak di condongkan .....	13
3. Teknik <i>smash</i> dan posisi badan melompat akan memukul bola .....	14
4. Teknik <i>block</i> dan posisi badan tegak dengan lurus.....	15
5. Kerangka Konseptual.....	40
6. <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i> .....	48
7. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	51
8. Lapangan <i>Wall-pass Test</i> .....	53
9. Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (6 x 10 meter).....	55
10. Bentuk latihan <i>Shuttle-run test</i> .....	55
11. Bentuk <i>blep tes</i> .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Blangko Nama <i>Testee</i> .....	76
2. Blangko Tes .....	77
3. Data Mentah Hasil Penelitian Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Padang adios.....	78
4. Data Mentah Hasil Penelitian Tingkat Daya Tahan Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Padang adios.....	79
5. Data Mentah Hasil Penelitian Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bolavoli Klub Padang adios.....	80
6. Data Mentah Hasil Penelitian Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Padang adios .....	81
7. Data Mentah Hasil Penelitian Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Klub Padang adios.....	82
8. Dokumentasi Penelitian .....	83
9. Surat Izin Penelitian .....	91

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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

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

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

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

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

Pencapaian prestasi olahraga didapatkan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan, peranan ilmu pengetahuan dan teknologi, sumber daya manusia dan sumber daya alam juga mempengaruhi keberhasilan serta pencapaian prestasi, selain itu program latihan dan pelatih juga memegang peranan yang sangat penting untuk mencapai suatu prestasi olahraga, Karena tanpa pelatih dan program latihan yang terstruktur akan sulit untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan. Untuk itu program latihan haruslah dirancang secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan prestasi atlet yang lebih baik.

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

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting

yang harus dimiliki oleh setiap atlet Bolavoli dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga Bolavoli, artinya olahraga Bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (1999:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus".

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

Selanjutnya, sebelum melakukan *blocking* dan *jump smash*, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai bawah. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet Bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot tungkai bawah.

Kemudian, untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik memukul bola secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerjasama sistem persyarafan. Tepat atau tidaknya bola yang dipukul ditentukan oleh koordinasi antara mata yang melihat bola dengan tangan yang menyentuh bola sehingga diperlukan kemampuan pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerjasama sistem persyarafan. Oleh sebab itu, untuk menghasilkan ketepatan tangan saat memukul bola yang baik dibutuhkan koordinasi mata-tangan.

Pergerakan teknik bermain Bolavoli yang baik ditandai dengan lincahnya pergerakan pemain saat menyusun serangan dan mempertahankan daerah dari serangan lawan. Oleh sebab itu, kelincahan dibutuhkan dalam permainan Bolavoli.

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

Namun, sangat disayangkan atlet Bolavoli Klub Padang Adios selama mengikuti pertandingan mengalami penurunan mendapatkan prestasi puncak yang diharapkan. Berdasarkan pemantauan peneliti selaku mantan atlet Bolavoli Klub Padang Adios dan dibenarkan oleh Zulkarnain selaku pelatih kepala menyatakan bahwa selama uji coba dengan atlet Bolavoli Kabupaten Pesisir Selatan pada tanggal 02 agustus 2020 atlet Bolavoli Klub Padang

Adios mengalami kekalahan. Terakhir atlet Bolavoli Klub Padang Adios mengalami kekalahan pada uji coba dengan atlet Bolavoli Klub Tadifa Jambi pada tanggal 23 agustus 2020 yang dilaksanakan di lapangan Bolavoli Padang Adios.

Berdasarkan pantauan peneliti yang terjadi di lapangan Bolavoli peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet Bolavoli klub Padang Adios masih belum sesuai dengan harapan. Dapat dilihat, hampir setiap mengikuti perlombaan, dan uji coba dari tahun 2019 atlet Bolavoli klub Padang Adios mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik.

Lemahnya daya ledak otot lengan dan otot tungkai bawah mempengaruhi penampilan atlet saat melakukan *jump smash* dan *blocking*. Tungkai kaki tidak dapat kuat dan cepat melompat sehingga atlet sering terlambat dalam memukul bola dan bolapun jatuh di daerah sendiri. Kemudian, hampir setiap bola yang dipukul tidak tepat antara perkenaan tangan dengan bola sehingga mengakibatkan bola keluar dari daerah permainan.

Selanjutnya, pergerakan teknik atlet Bolavoli sering kaku dan tidak efektif hampir pada semua penampilan sehingga tujuan yang diinginkan tidak tercapai. hal ini diduga tidak lincahnya pergerakan tubuh mengakibatkan pemain terlambat dalam mengatasi bola serangan yang datang. Akibatnya, pemain kesulitan menerima bola dari lawan yang mengakibatkan bola jatuh di daerah pertahanan sendiri. Kejadian ini tentu saja merugikan pemain karena banyak kehilangan poin sehingga angka terus bertambah bagi regu lawan.

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

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

Dari uraian di atas,sudah ditemukan permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk mencapai suatu prestasi Bolavoli, maka kondisi fisik atlet Bolavoli diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai bawah, kelincahan dan dayatahan aerobik. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli klub Padang Adios”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet Bolavoli klub Padang Adios dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios.
2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios.
3. Taktik dan strategi dapat meningkatkan prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios.
4. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios.
5. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios.
6. Peranan pelatih dapat meningkatkan prestasi atlet Bolavoli klub Padang Adios.
7. Program latihan yang terstruktur dengan baik dapat meningkatkan prestasi atlet klub Padang Adios.

## **C. Pembatasan Masalah**

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

1. Apakah daya ledak otot lengan penyebab rendahnya prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios?

2. Apakah daya ledak otot tungkai bawah penyebab rendahnya prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios?
3. Apakah kordinasi mata-tangan penyebab rendahnya prestasi atlet Bolavoli klub Ipadang adios?
4. Apakah kelincahan penyebab rendahnya prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios?
5. Apakah daya tahan aerobik penyebab rendahnya prestasi atlet Bolavoli klub Padang adios?

#### **D. Perumusan Masalah**

Untuk masalah ini peneliti memfokuskan perumusan masalah pada poin yaitu, "Bagaimanakah Kondisi fisik atlet Bolavoli klub Padang Adios" yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolavoli klub Padang Adios?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai bawah atlet Bolavoli klub Padang Adios?
3. Bagaimanakah tingkat koordinasi mata-tangan atlet Bolavoli klub Padang Adios?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan atlet Bolavoli klub Padang Adios?
5. Bagaimanakah tingkat dayatahan aerobik atlet Bolavoli klub Padang Adios?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk "melihat sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli klub Padang Adios" meliputi:

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolavoli klub Padang Adios.
2. Daya ledak otot tungkai bawah yang dimiliki atlit Bolavoli klub Padang Adios.
3. Koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet Bolavoli klub Padang Adios.
4. Kelincahan yang dimiliki atlet Bolavoli klub Padang Adios.
5. Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Bolavoli klub Padang Adios.

## **F. Kegunaan Penelitian**

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

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

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan masih adanya atlet Bolavoli klub Padang Adios yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori kurang, daya ledak otot tungkai pada kategori kurang sekali, koordinasi mata tangan kurang sekali, dan kelincahan pada kategori kurang sekali. Dengan kondisi fisik atlet yang telah dijelaskan diatas, maka sudah terlihat salah satu faktor yang membuat prestasi menurun satunya disebabkan kondisik fisik yang dimiliki oleh atlet Bolavoli klub Padang Adios.

### **B. Saran**

#### **1. Kepada Atlet Bolavoli Klub Padang Adios**

Disarankan kepada atlet Bolavoli Klub Padang Adios untuk melakukan latihan fisik yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan dan kelincahan secara rutin agar atlet klub Bolavoli Padang Adios bisa menjadi lebih baik lagi dan dapat mencapai prestasi.

#### **2. Kepada Peneliti Selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian seperti bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan dan kelincahan. Contohnya seperti latihan *Push Up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, latihan *Squat Jump* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, *Wall Past* untuk meningkatkan koordinasi mata tangan, dan *Shuttle Run* untuk meningkatkan kelincahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ambarukmi.2005. *Pelatihan Fisik level 1*, Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Bompa 1990. *Theory and methodology of Training*. Kendal. Lowa: hunt publishing company.
- Bower R. W., Fox, EL. 1992. *Sport psyhiology Human Bioenergetic and Its Applications*. New York: Jhon Willey and Sons.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dwijowinoto. Kasiyo. 1993. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Offset
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Offset.
- Hairy Junusul. 2013. *Daya Tahan Aerobik*. Direktorat Jendral Olahraga.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-plyometrik dan berat badan*. Paedagogia 11 (1), 74-88.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Presiden RI.
- Lutan, Rusli. Dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung