

**STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTERA
KLUB KILAT KOTA PADANG**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

SKRIPSI



Oleh :

**BERTO ANANTA
1306828 / 2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

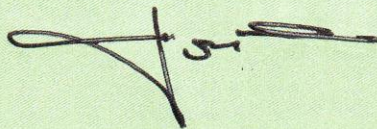
Judul : Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Klub
Kilat Kota Padang

Nama : Berto Ananta
Nim/BP : 1306828/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2017

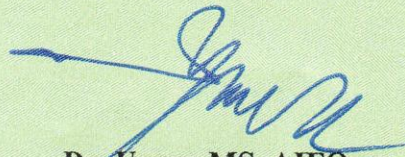
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



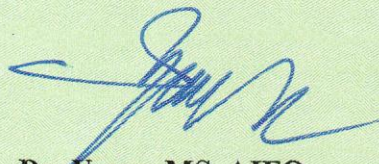
Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing II,



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19600527 198503 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Berto Ananta
Nim : 1306828/2013

Dinyatakan lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

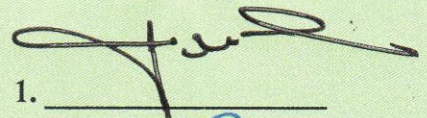
Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera
Klub Kilat Padang

Padang, November 2017

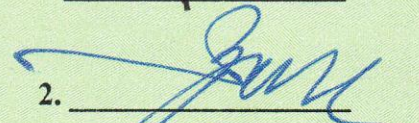
Tim Penguji

Tanda Tangan

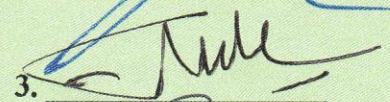
Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

1. 

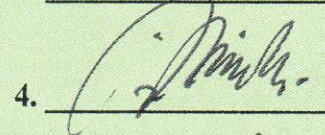
Sekretaris : Dr. Umar, MS, AIFO

2. 

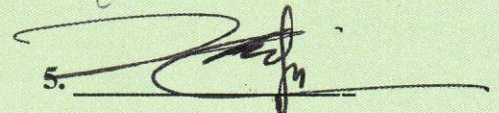
Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd

3. 

Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

4. 

Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang” , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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, Desember 2017
Yang Membuat Pernyataan



Bertó Ananta
NIM/BP. 1306828/2013

ABSTRAK

Berto Ananta, 2013. “Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Alet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang diduga kurangnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan aerobik ($VO_2\text{max}$).

Populasi penelitian berasal dari Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang di tahun 2017 dengan jumlah 30 orang, yang terdiri atlet putra yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposif sampling* yaitu atlet putra yang berjumlah 15 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Daya ledak otot lengan diukur dengan tes *one hand medicine ball push*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*, kelincahan diukur dengan *shuttle run test 40 m*, kelentukan diukur dengan *flexiometer test* dan daya tahan ($VO_2\text{max}$) diukur dengan *bleeptest*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan tes dan pengukuran penelitian diperoleh Hasil : Rata – rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang 538 cm tergolong kategori baik, tingkat daya ledak otot tungkai 232 cm tergolong kategori baik, tingkat kelincahan 13,47 detik tergolong kategori sedang, tingkat kelentukan 17 cm tergolong kategori baik, dan tingkat daya tahan aerobik ($VO_2\text{max}$) 36,34 ml/kgBB/menit tergolong kategori cukup.

Kata Kunci :Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kelentukan dan Daya Tahan Aerobik ($VO_2\text{max}$).

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “***Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet BolaVoli Putera Klub Kilat Kota Padang***”.Kemudian salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

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

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

1. Kedua orang tua Tarmizi dan Ibunda Sikarni yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Donie, M.Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai tim penguji Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Pengurus, Pelatih dan Atlet Bola Voli Klub Kilat Kota Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memeberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.

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

Padang, Desember 2017

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. KajianTeori	10
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	25
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. DesainPenelitian.....	28
B. Definisi Operasional VariabelPenelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	39
B. Analisis Data	41
1. Daya ledak otot lengan.....	41
2. Daya ledak otot tungkai.....	42
3. Kelincahan	43

4. Kelentukan	45
5. Daya tahan aerobik	46
C. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran – saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Atlet	30
2. Norma Tes Daya Ledak Otot Lengan	32
3. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai	32
4. Norma Tes Kelincahan.....	34
5. Norma Tes Kelentukan	35
6. Norma Tes Daya tahan (V_{O2max}).....	37
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	41
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	42
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	44
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	45
11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (V_{O2max}).....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan teknik smash dan posisi badan.....	13
2. Kerangka Konseptual.....	27
3. Contoh pelaksanaan tes Daya Ledak Otot Lengan	31
4. Lintasan Tes Kelincahan	34
5. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Lengan	41
6. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tugkai.....	43
7. Histogram Tingkat Kelincahan	44
8. Histogram Tingkat Kelentukan	45
9. Histogram Tingkat Daya Tahan (VO_{2max}).....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Penghitungan <i>Bleep Test</i>	55
2. Daftar Nama Atlet Klub Kilat Kota Padang	56
3. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	57
4. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai	58
5. Data Mentah Kelincahan.....	59
6. Data Mentah Tes Kelentukan.....	60
7. Data Mentah Tes Daya Tahan (VO_{2max}).....	61
8. Dokumentasi Penelitian	62

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. 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 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Bab II Pasal 4 Nasional sebagai berikut.

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa.

Selain itu penyebab rendah nya prestasi atlet Bolavoli kilat kota padang disebabkan karena rendahnya kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental.

Beberapa komponen tersebut yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Bolavoli kilat kota padang, maka dari itu untuk meningkatkan prestasi atlet Bolavoli kilat kota padang perlu diberikan beberapa bentuk latihan diantaranya : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Berdasarkan kutipan diatas, untuk meraih prestasi dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. 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. Menurut Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.

Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004:95), antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).” Berdasarkan 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.

Klub Kilat Kota Padang adalah salah satu Klub yang ada di provinsi Sumatra Barat yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli. Adapun tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat mengharumkan nama Klub Kilat Kota Padang. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan antar klub. akan tetapi prestasi Klub bolavoli Kilat Kota Padang khusus nya pada tim putera cenderung menurun, hal ini di akibatkan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet putera Klub bolavoli Kilat Kota padang.

Rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Kilat Kota Padang, disebabkan lemahnya daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan aerobik, Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih juga mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.

Berdasarkan observasi di lapangan, ternyata prestasi klub Kilat akhir-akhir ini dapat dikatakan sangat rendah, karena beberapa kali mengikuti pertandingan baik di dalam maupun di luar kota Padang mereka slalu mengalami kekalahan baik di penyisihan grup maupun pada babak 16 besar pertandingan, klub ini tidak pernah masuk ke babak 8 besar ataupun semifinal.

Menurut informasi yang peneliti dapatkan langsung dari pelatih klub Kilat Kota Padang tercatat tim putra Kilat Kota Padang telah mengikuti pertandingan di antaranya adalah Open Turnament bolavoli se Sumatera Barat yang di selenggarakan di Sawalunto, Open Turnament antar daerah yang di adakan di Kota Padang. Semuanya kalah di penyisihan grup, untuk tim putri Klub Kilat Kota Padang prestasi yang di miliki tim putri Klub Kilat tidaklah terlalu buruk jika di bandingkan dengan tim putra, ini dibuktikan dari beberapa kali mengikuti pertandingan 4 kali di antaranya berhasil menjadi juara dan selebihnya selalu masuk semifinal.

Pada saat mengikuti pertandingan Klub Kilat Kota Padang di dalam permainan terlihat ragu-ragu dalam menerima bola dari lawan, sehingga mereka kehilangan angka dari kesalahan mereka sendiri, ini membuktikan bahwa faktor mental mereka dalam pertandingan kurang baik, hal ini seharusnya cepat di evaluasi oleh pelatih, dengan sering melakukan uji coba para atlet akan terbiasa dalam sebuah pertandingan dan faktor mental akan menjadi lebih baik.

Permainan bolavoli atlet putra Klub Kilat Kota Padang di lihat secara teknik tidak mampu menerapkan apa yang di mintak oleh pelatih di dalam pertandingan, ini terlihat pada saat melakukan servis atas bola sering menyangkut di net, kesalahan seperti ini merupakan kesalahan yang mendasar hal ini menyebabkan Klub Kilat Kota Padang sering kehilangan angka.

Taktik yang dilakukan Klub Kilat Kota Padang sering terbaca oleh lawan, di dalam permainan bolavoli atlet Kilat Kota Padang pada saat

melakukan *smash* sangat mudah di *block* oleh pemain lawan, ini membuktikan bahwa taktik yang dilakukan atlet bolavoli Kilat Kota Padang kurang bervariasi sehingga mudah di baca oleh lawan, di sisi lain juga mental yang kurang bagus yang menyebabkan rendah nya prestasi atlet bolavoli Kilat Kota Padang. Setelah peneliti mengamati para pemain bolavoli putera Kilat Kota Padang pada set pertama pemain terlihat aktif dan sering melakukan serangan, tetapi memasuki set kedua pemain terlihat kelelahan sehingga berdampak pada permainan, Klub Kilat Kota Padang hanya sesekali melakukan serangan.

Setelah peneliti analisa dan mengamati Klub Kilat Kota Padang langsung pada saat mereka bertanding dan pada saat mereka latihan peneliti melihat atlet-atlet Klub Kilat Kota Padang mampu melakukan *smash* dengan baik hanya satu set pertama pertandingan, pada set selanjutnya *smash* yang dilakukan sering keluar lapangan, mudah di blok dan menyangkut di net. Oleh karena itu peneliti menduga hal ini di pengaruhi oleh lemahnya mental, teknik, kondisi fisik, taktik dan daya ledak otot tungkai atlet Klub Kilat Kota Padang. Oleh sebab itu peneliti menduga untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli Klub Kilat Kota Padang perlu diberikan latihan yang berguna untuk meningkatkan prestasi pada atlet itu sendiri, diantaranya yaitu latihan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, daya tahan aerobik.

Permasalahan lain yang sering di temui di lapangan adalah banyak pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang

tidak membuat program sehingga materi latihan yang di berikan tidak tersusun secara sistematis, hal hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan efek yang kurang tepat terutama untuk tingkat kondisi fisik Klub Kilat Kota Padang. Hal inilah yang harus di perhatikan dalam pembinaan Klub agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
2. Daya ledak otot tungkai yang menyebakan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
3. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
4. Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
5. Daya tahan aerobik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
6. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli puteri Klub Kilat Kota Padang ?

7. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
8. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
9. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?
10. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi 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: ‘‘Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
5. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang
2. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang
3. Tingkat kelincahan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang
4. Tingkat kelentukan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang
5. Tingkat daya tahan aerobik atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

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

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih bolavoli Klub Kilat Kota 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada studi tentang kondisi fisik Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Rata- rata tingkat daya ledak otot lengan Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang adalah 538 cm tergolong kategori baik.
2. Rata – rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang adalah 232 cm tergolong kategori baik.
3. Rata – rata tingkat kelincahan Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang adalah 13,47 detik tergolong kategori sedang.
4. Rata – rata tingkat kelentukan Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang adalah 17 cm tergolong kategori baik.
5. Rata – rata tingkat daya tahan aerobik ($VO_2\text{max}$) Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang adalah 36,34 ml/kgBB/menit tergolong kategori cukup.

B. Saran – saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tingkat Kemampuan Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik atlet yang ada saat sekarang agar ditingkatkan menjadi lebih baik, terutama terhadap kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam olahraga bolavoli.
2. Diharapkan kepada Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang untuk dapat meningkatkan daya ledak otot lengan dan otot tungkai melalui latihan beban, meningkatkan kelincahan melalui latihan lari zig-zag run, meningkatkan kemampuan latihan kelentukan, dan meningkatkan daya tahan aerobik ($VO_2\text{max}$) melalui latihan lari jarak jauh
3. Penelitian ini hanya terbatas pada Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet Atlet Bolavoli di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian. Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, 2000. Buku Ajar Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang. (2014). Padang UNP.
- Erianti. 2004. Buku Ajar Bola Voli. Padang : FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ismaryati, 2008. Tes dan pengukuran olahraga. Padang : UNP Press.
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Suharno dalam Arsil.(1985). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta :Depdikbud
- Suharismi, A .(2010.)*Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- [http ://www.mensfitness.com/download](http://www.mensfitness.com/download)
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2F3.bp.blogspot>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2F2.bp.blogspot.com>