

**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI
SMA NEGERI 13 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**ALEXANDER DWIKA PUTRA
1206850 / 2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang**

Nama : **Alexander Dwika Putra**
Nim/BP : **1206850/2012**
Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Kepelatihan**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Ketua Jurusan



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

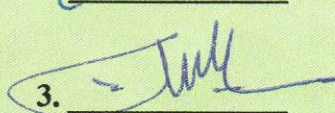
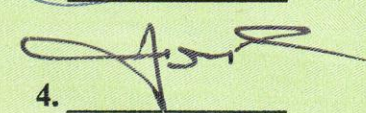
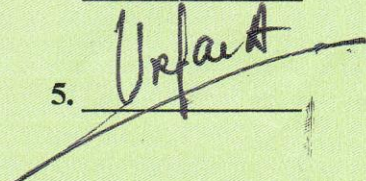
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alexander Dwika Putra
NIM : 1206850/2012

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

Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli
SMA Negeri 13 Padang

Padang, Februari 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Witarsyah, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Alnedral, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018
Yang membuat pernyataan



Alexander Dwika Putra
NIM: 1206850/2012

ABSTRAK

Alexander Dwika Putra. 2018. “Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum optimalnya prestasi Tim Bola voli SMA Negeri 13 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bola voli SMA Negeri 13 Padang.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel ini secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil penelitian ini adalah: (1) kondisi fisik daya tahan *aerobik* 7 orang (28%) cukup dan 18 orang (72%) kategori sedang, (2) daya ledak otot tungkai 2 orang (8%) baik sekali, 5 orang (20%) baik, 9 orang (36%) cukup, 6 orang (24%) kurang, dan 3 orang (12%) kategori sangat kurang, (3) daya ledak otot lengan 7 orang (28%) sangat baik, 16 orang (64%) baik, 1 orang (4%) cukup, dan 1 orang (4%) mempunyai kategori kurang, (4) kelincahan 18 orang (72%) baik sekali, dan 7 orang (28%) kategori baik, (5) kelentukan 15 orang (60%) cukup, dan 10 orang (40%) kategori kurang, (6) kecepatan 15 orang (60%) kurang, dan 10 orang (40%) pada kategori kurang sekali. Disarankan kepada pelatih Bolavoli SMA Negeri 13 Padang untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan tersistematis.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI SMA NEGERI 13 PADANG”**.

Dalam penyelesaian skripsi ini selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Proposal penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Proposal penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang tercinta Ayahanda Iskandar dan Ibunda Kartini yang telah memberikan dorongan, semangat serta do'a sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik

2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Bapak Drs. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
5. Bapak Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Kepada Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku penguji 1, Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku penguji 2, dan Bapak Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd selaku penguji 3, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu dan masukan yang selama ini peneliti peroleh diperkuliahan.
7. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
8. Kepada teman-teman sesama Jurusan Keahlian Olahraga tahun 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Buat Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian Proposal penelitian ini.

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

Padang, Desember 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolavoli	10
2. Kondisi Fisik	15
a. Kondisi Fisik Umum	18
b. Kondisi Fisik Khusus	19
1) Daya Tahan Aerobik	20
2) Daya Ledak Otot Tungkai.....	24
3) Daya Ledak Otot Lengan	26
4) Kelincahan.....	27
5) Kelentukan	29
6) Kecepatan.....	31
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	33
D. Pertanyaan Penelitian	34

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	52
1. Daya Tahan <i>Aerobik</i> Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	52
2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	53
3. Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	54
4. Kelincahan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	56
5. Kelentukan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	57
6. Kecepatan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	58
B. Pembahasan.....	59
1. Daya Tahan <i>Aerobik</i> Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	59
2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	60
3. Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	61
4. Kelincahan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	62
5. Kelentukan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	63
6. Kecepatan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Jumlah Populasi tim Putra SMA Negeri 13 Padang	38
2. Tim Pengumpul Data	40
3. Norma standarisasi <i>VO2max</i> dengan <i>Bleep Test Multistage</i> (Fitness Test).....	43
4. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan menggunakan skala 5.....	44
5. Norma Standarisasi untuk Daya Ledak Otot Lengan dengan One Hand <i>Medicine Ball-Put</i>	46
6. Norma Standarisasi untuk Kelincahan.....	48
7. Norma standarisasi kelentukan dengan flexiometer test.....	49
8. Norma lari 30 meter (laki-laki)	50
9. Distribusi Rata-rata Daya Tahan <i>Aerobik</i> Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	52
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobik</i> Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	52
11. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	53
12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	53
13. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	54
14. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	55
15. Distribusi Rata-rata Kelincahan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	56
16. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	56
17. Distribusi Rata-rata Kelentukan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	57

18. Distribusi Frekuensi	Kelentukan Pemain Bolavoli SMA Negeri	13	
	Padang.....		57
19. Distribusi Rata-rata	Kecepatan Pemain Bolavoli SMA Negeri	13	
	Padang.....		58
20. Distribusi Frekuensi	Kecepatan Pemain Bolavoli SMA Negeri	13	
	Padang.....		58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan teknik <i>smash</i> dan posisi badan.....	14
2. Kerangka Konseptual.....	34
3. Bentuk pelaksanaan Bleep test (Mulitstage Fitnest).....	43
4. <i>Vertical Jump Test</i>	45
5. <i>Test One Hand Medicine Ball Put</i>	46
6. Tes Kelincahan Lari Bolak Balik.....	48
7. Pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	49
8. Posisi star lari 30 meter.....	50
9. Daya Tahan <i>Aerobik</i> Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	53
10. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	54
11. Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang ...	55
12. Kelincahan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	56
13. Kelentukan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang	57
14. Kecepatan Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Tahan Aerobic.....	69
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai	70
3. Data Daya Ledak Otot Lengan.....	71
4. Daya Kelincahan	72
5. Data Kelentukan	73
6. Data Kecepatan	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merubah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“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, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam proses pencapaian tujuan tersebut seorang atlet harus menempuh proses latihan yang berkesinambungan. Hal ini dikarenakan proses latihan merupakan cikal bakal dari prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan. Ini diperkuat dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: “Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Untuk dapat meraih prestasi puncak pada cabang olahraga tertentu salah satunya Bolavoli diperlukan pembinaan dan latihan yang intensif untuk semua unsur prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting penunjang prestasi olahraga Bolavoli. Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, Bolavoli, dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan. Artinya keberhasilan dan prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluang untuk berprestasi. Bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang sangat membutuhkan aktifitas fisik yang memadai, salah satunya adalah kondisi fisik khusus.

Mengacu pada uraian di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. 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*), kelenturan

(*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).''Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan Bolavoli. Maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Menurut Erianti (2004: 9) menyatakan bahwa ''Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik''.

Dalam permainan Bolavoli misalnya gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *Smash* dan *Blok* memerlukan daya ledak otot tungkai. Begitu pula dalam menghasilkan pukulan *Smash* yang keras akan memerlukan daya ledak yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas dari pergelangan tangan. Untuk memperoleh Daya tahan *Aerobic*, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan Kelincahan serta kelentukan dan kecepatan, yang baik diperlukan bentuk-bentuk latihan yang bisa membentuk daya tahan *Aerobic* daya ledak otot tungkai, lengan, dan kelincahan tersebut. Adapun pun bentuk latihan yang bisa digunakan dalam latihan kondisi fisik khusus salah satunya adalah latihan beban, bentuk latihan beban ini terdiri dari latihan beban diri sendiri seperti latihan, *Bleep Test*, *Vertical Jump*, *One Hand Medicine Ball Put*, *Lari Bolak Balik*, *Flexiometer Test*, *lari cepat*, *lari bervariasi* dan lainnya untuk mendukung terciptanya kondisi fisik khusus yang baik.

Menurut Arsil (2009:5) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, dan apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dari pengembangan komponen kondisi fisik sebagai yang telah dikemukakan, fisik disamping itu diharapkan dalam pertumbuhan dikemukakannya tubuh dapat mencapai perkembangan yang serasi.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan Bolavoli harus diberikan sesuai dengan latihan kecepatan dan kelincahan dan kematangan bertanding karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang atlet Bolavoli memerlukan kondisi fisik yang prima. Sedangkan menurut Irawadi (2013:1) bahwa “Kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang”. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwasanya kondisi fisik juga dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian hasil latihan dan prestasi, juga sebagai daya penggerak yang berasal dari dalam (*intrinsik*) seseorang untuk mencapai prestasi sebaik-baiknya.

Dalam olahraga Bolavoli, seorang atlet yang ingin berprestasi maka ia harus melakukan latihan dengan baik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mematuhi program-program latihan yang telah disiapkan oleh pelatih secara disiplin dan rasa tanggung jawab. Tetapi pada kenyataannya dalam menjalani proses latihan terkadang atlet masih kurangnya kondisi fisik yang mereka miliki buktinya prestasi yang mereka raih tidak sesuai dengan tuntutan program dan keinginan pelatih. Kasus seperti ini terjadi diduga karena kurangnya kondisi fisik yang dimiliki pemain.

Berdasarkan observasi di lapangan, bahwasanya Tim Bolavoli SMA Negeri 13 Padang dapat dikatakan masih minim prestasi, hal ini terbukti pada turnamen *Cup Pessel* melawan Tim Bolavoli dari Pesisir Selatan pada tanggal 25 Oktober 2014 yang mengalami kekalahan pada fase babak penyisihan. Pada tahun berikutnya SMA Negeri 13 Padang mengikuti Turnamen Pekan Olahraga setingkat Kota Padang, namun masih mengalami kekalahan pada tahap kedua. Di pertandingan lainnya, Tim Bolavoli SMA 13 Padang hanya mampu masuk pada tahap delapan besar.

Kemudian pada pertandingan di Kota Bukittinggi Open Turnamen Putra Putri se Sumbar tanggal 11 Maret 2016 melawan tim Alfaktar Mengalami kekalahan, Tim Bolavoli SMA Negeri 13 Padang hanya mampu masuk delapan besar. Ketika peneliti mengamati secara langsung pada saat Tim Bolavoli SMA Negeri 13 Padang sedang bertanding, banyaknya perolehan poin yang didapat tim lawan akibat kesalahan dari tim Bolavoli SMA Negeri 13 Padang, Seperti pada saat melakukan *Smash*, Bola yang dipukul sering nyangkut di net dan mudah

diblock lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati net terlihat jelas lawan lebih mudah menerimanya, sehingga lawan dapat menyusun serangan dengan baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dikatakan bahwa rendahnya prestasi Bolavoli tim Putra SMA Negeri 13 Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi Bolavoli tim putra SMA Negeri 13 Padang, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dikemukakan indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya Tahan *Aerobik* yang menyebabkan rendahnya prestasi Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
2. Daya ledak otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
3. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.

4. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
5. Kekuatan yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
6. Kecepatan yang menyebabkan rendahnya prestasi Bolavoli pemain SMA Negeri 13 Padang.
7. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
8. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
9. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
10. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
11. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak yang mempengaruhi kondisi pemain fisik Bolavoli dan juga keterbatasan yang ada pada penulis, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih jelas, terarah dan terfokus pada suatu pencapaian, maka penelitian ini hanya penelitian tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli tim putra SMA Negeri 13 Padang yang terdiri dari: Daya Tahan *Aerobik*,

Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Kelincahan, Kelentukan dan Kecepatan.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat daya tahan *Aerobik* pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang?
3. Bagaimana daya ledak otot lengan pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang?
4. Bagaimana kelincahan pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang?
5. Bagaimana kelentukan pemain Bolavoli putra SMA Negeri 13 Padang?
6. Bagaimana kecepatan pemain Bolavoli putra SMA Negeri 13 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat :

1. Daya tahan *Aerobik* pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
2. Daya ledak otot tungkai pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
3. Daya ledak otot lengan pemain Bolavoli tim putra SMA Negeri 13 Padang.
4. Kelincahan pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
5. Kelentukan pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.
6. Kecepatan pemain Bolavoli SMA Negeri 13 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih Bolavoli SMA Negeri 13 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 (Persatuan Bolavoli seluruh indonesia). Kota Padang dalam pembinaan Bolavoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tingkat daya tahan yang dimiliki pemain bola voli SMA Negeri 13 padang total rata-rata pada kategori:

1. Daya tahan *aerobik* pemain bola voli SMA Negeri 13 Padang dari 25 orang sampel dengan 7 orang (28.0 %) mempunyai daya tahan *aerobik* cukup dan 18 orang (72.0%) mempunyai daya tahan *aerobic* sedang.
2. Daya ledak otot tungkai pemain bola voli SMA Negeri 13 Padang dari 25 orang sampel dengan 2 orang (8.0%) mempunyai daya ledak otot tungkai baik sekali, 5 orang (20.0%) mempunyai daya ledak otot tungkai baik, 9 orang (36.0%) mempunyai daya ledak otot tungkai cukup, 6 orang (24.0%) mempunyai daya ledak otot tungkai kurang, 3 orang (12.0%) mempunyai daya ledak otot tungkai sangat kurang
3. Daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 13 Padang dari 25 orang sampel dengan 7 orang (28.0%) mempunyai daya ledak otot lengan sangat baik, 16 orang (64.0%) mempunyai daya ledak otot lengan baik, 1 orang (4.0%) mempunyai daya ledak otot lengan cukup dan 1 orang (4.0%) mempunyai daya ledak otot lengan kurang.
4. Kelincahan pemain bola voli SMA Negeri 13 Padang dari 25 orang sampel dengan 18 orang (72.0%) mempunyai kelincahan baik sekali dan 7 orang (28.0%) mempunyai kelincahan baik.

B. Saran

1. Kepada Pelatih

Disarankan kepada pelatih untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan tersistematis pada pemain secara kontinyu untuk dapat meningkatkan daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan dan kecepatan.

2. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.

3. Penelitian selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain bola voli

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Agus, Apri, 2012. *Olahraga Kebugarab Jasmani*, Padang:Sukabumi Press
- Arsil 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK-UNP Padang
- Bafirman, Agus Apri. 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP
- Blume, 2004 *Permainan Bola Voli*. Padang : FIK UNP
- Bafirman. 2007. *Fisiologi Olahraga*.buku ajar .Padang.FIK UNP
- _____. 2013. *Fisiologi Olahraga* Malang : Wineka Media
- Erianti. 2004 . *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP
- Irawadi Hendri. 2012. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*: FIK UNP
- Ismaryati. 2008. *Tes pengukuran olahraga*. UNS Press
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) Universitas Sebelas Maret Sukarta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- _____.1999.*Dasar-Dasar Kepelatihah Olahraga*.padang.Universitas Negeri Padang
- Undang Undang Republik Indonesia NO 3 tahun 2005, *tentang system Keolahragaan Nasional*
- Undang-Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 *Tentang Ruang Lingkup Olahraga*.
- Sugiyono. 2012: *Metode Peneitian Pendidikan*: Alfabeta. Bandung