

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA  
SMA NEGERI 8 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :  
ITIT GUSCAHAYATI  
NIM: 15087233**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang**

Nama : Itit Guscahayati  
Nim/bp : 15087233/2015  
Prodi : Kepelatihan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Mengetahui,  
Pembimbing



Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.kons  
NIP 195707251986031002

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO  
NIP.19610615 1987031 003



**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

*Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA  
SMA NEGERI 8 PADANG**

Nama : Itit Guscahayati  
NIM : 15087233 / 2015  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

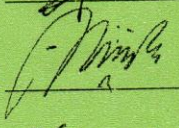
Tim Penguji

Tanda Tangan

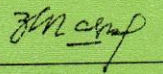
Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin. M. Pd., Kons

1. 

Anggota : Drs. Hermanzoni, M. Pd

2. 

Drs. Masrun, M. Kes., AIFO

3. 

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulissaya, tugas akhir berupa skripsi denganj udul “TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 8 PADANG”,adalah asli 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 tulisini, 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 nyasesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 1 Agustus 2019  
Yang membuat pernyataan

ITIT GUSCAHAYATI 15087233

## ABSTRAK

### **Itit Guscahayati. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 dan 13 Juni 2019.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, kelincahan diukur dengan *dogging run test*, kelentukan dengan *bridge-up test*, dan daya tahan diukur dengan *Harvard step test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian yang dimiliki atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang adalah sebagai berikut: 1) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 5,45 meter dikategorikan cukup terdapat sebanyak 9 orang (45%); 2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 100 kg m/sec dikategorikan baik terdapat sebanyak 4 orang (20%); 3) kelincahan diperoleh skor rata-rata 18,93 kali dikategorikan baik sekali terdapat sebanyak 1 orang (5%); 4) kelentukan diperoleh nilai rata-rata 58,13 cm dikategorikan cukup terdapat sebanyak 7 orang (35%); dan 5) daya tahan diperoleh nilai rata-rata 96 detik dikategorikan cukup terdapat sebanyak 12 orang (60%).

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
 <b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.. .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 <b>BAB II     Kajian Pustaka</b>	
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Permainan Bolavoli.....	8
2. Kondisi Fisik .....	16
3. Komponen-komponen Kondisi Fisik .....	19
a) Daya Ledak Otot Lengan .....	19
b) Daya Ledak Otot Tungkai.....	21

c) Kelincahan.....	24
d) Kelentukan .....	25
e) Dayatahan.....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Konseptual .....	30
D. Pertanyaan Penelitian .....	32
<b>BAB III    METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	44
B. Hasil Penelitian .....	45
C. Pembahasan.....	54
D. Keterbatasan Penelitian .....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rumus Skala Lima Untuk Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai .....	36
Tabel 2. Rumus Skala Lima Untuk Norma Standarisasi Kelincahan .....	38
Tabel 3. Rumus Skala Lima Untuk Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Lengan .....	39
Tabel 4. Rumus Skala Lima Untuk Norma Standarisasi Kelentukan .....	41
Tabel 5. Rumus Skala Lima Untuk Norma Standarisasi Daya Tahan .....	42
Tabel 6. Distribusi Data Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang .....	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	49
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelentukan Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	51
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Tahan Tungkai Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	53



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Bolavoli .....	11
Gambar 2. Lapangan Permainan Bolavoli .....	11
Gambar 3. Lapangan Permainan Bolavoli .....	12
Gambar 4. Otot Lengan.....	21
Gambar 6. Otot Tungkai .....	24
Gambar 7. Otot Tungkai .....	24
Gambar 8. Kelentukan Punggung .....	26
Gambar 9. Kelentukan (kayang) .....	27
Gambar 10. Daya Tahan .....	28
Gambar 11. Bagan Kerangka Konseptual .....	32
Gambar 12. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i> .....	37
Gambar 13. Pelaksanaan <i>Dogging Run Test</i> .....	39
Gambar 14. Pelaksanaan <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i> .....	40
Gambar 15. Pelaksanaan <i>Bridge-Up Test</i> (kayang) .....	42
Gambar 16. Pelaksanaan <i>Harvard Step Test</i> .....	43
Gambar 17. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	46
Gambar 18. Histogram Data Kelincahan Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	48
Gambar 19. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	50
Gambar 20. Histogram Data Kelentukan Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	52
Gambar 21. Histogram Data Daya Tahan Atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran 1.</b> Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	68
<b>Lampiran 2.</b> Hasil Analisis Data Kelincahan.....	70
<b>Lampiran 3.</b> Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan.....	72
<b>Lampiran 4.</b> Hasil Analisis Data Kelentukan.....	74
<b>Lampiran 5.</b> Hasil Analisis Data Daya Tahan.....	76
<b>Lampiran 6.</b> Dokumentasi Penelitian.....	78

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kebugaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu, kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya. Dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan di pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh-kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah sehingga dapat menyelenggarakan kompetisi secara

berjenjang dan berkelanjutan''. Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah permainan bolavoli.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli yaitu : faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya''. 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. Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa ''kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Persiapan fisik harus di pandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi ''.

Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi adalah 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

husus 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.

Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntunan cabang olahraga bolavoli”.

“Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bolavoli, seperti melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan *smash* yang keras memerlukan *power* yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan” (Erianti, 2004:97).

Atlet Putra bolavoli SMA Negeri 8 Padang adalah salah satu sekolah 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 Atlet Putra bolavoli SMA Negeri 8 Padang dimata masyarakat Sumatera Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik antar klub maupun antar sekolah, akan tetapi prestasi tim bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.



Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 15 Februari 2019 dengan pelatih bolavoli di SMA 8 Padang perlu adanya suatu penelitian mendalam. Dilihat dari beberapa hasil pertandingan yang pernah diikuti oleh SMA Negeri 8 Padang. Pada tahun 2012 atlet bolavoli SMA Negeri 8 Padang mengikuti pertandingan SMA sekota Padang sampai final, 2017 mengikuti pertandingan Smandel Cup I sampai final, 2018 mengikuti pertandingan Smandel Cup II sampai final, dan di tahun 2019 SMA Negeri 8 Padang mengikuti pertandingan antar SMA Sumbar Riau di SMK 2 Padang Panjang sampai babak penyisihan.

Redahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, kelincahan, 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 atlet bolavoli Putra SMA 8 Negeri 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 ‘’ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang’’.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Daya ledak otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atletbolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.
2. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.

3. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.
4. Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.
5. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.
6. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.
7. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.
8. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang.
9. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 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: “Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang”. yang terdiri dari:

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

4. Kelentukan
5. Daya Tahan

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

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 padang?
5. Bagaimana tingkat daya Tahan atlet bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang.
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang.
3. Kelincahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang.
4. Kelentukan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang.
5. Daya Tahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih bolavoli Atlet Putra bolavoli SMA Negeri 8 Padang untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai masukan bagi pengurus atlet Bolavoli SMA Negeri 8 Padang.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang dengan perolehan kemampuan rata-rata 100 kg m/sec berada pada kategori baik terdapat sebanyak 4 orang (20%).
2. Tingkat kelincahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang dengan perolehan kemampuan rata-rata 18,93 detik berada pada kategori baik sekali terdapat sebanyak 1 orang (5%).
3. Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,45 meter berada pada kategori cukup terdapat sebanyak 9 orang (45%).
4. Tingkat kelentukan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang dengan perolehan kemampuan rata-rata 58,13 cm berada pada kategori cukup terdapat sebanyak 7 orang (35%).
5. Tingkat daya tahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang dengan perolehan kemampuan rata-rata 96 detik berada pada kategori cukup terdapat sebanyak 12 orang (60%).
6. Dari lima item yang dilakukan tes kondisi fisik pada atlet putra bolavoli SMA Negeri 8 padang ada satu tes yang harus diberikan perhatian khusus dan evaluasi kembali program latihan telah diberikan oleh pelatih, karena pada tes daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan berada pada



kategori cukup. Sedangkan tes daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik dan kelincahan berada pada kategori baik sekali.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan, peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada:

1. Pelatih klub bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet melalui program latihan kondisi fisik.
2. Pelatih klub bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang agar dapat meningkatkan kelincahan atlet melalui program latihan kondisi fisik.
3. Pelatih klub bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang agar dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet melalui program latihan kondisi fisik.
4. Pelatih klub bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang agar dapat mempertahankan kelincahan yang telah dimiliki atlet melalui program latihan kondisi fisik sesuai dengan program selama ini.
5. Pelatih klub bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang agar dapat mempertahankan daya tahan yang telah dimiliki atlet melalui program latihan kondisi fisik sesuai dengan program selama ini.
6. Pelatih klub bolavoli putra SMA NEGERI 8 PADANG diharapkan memberikan motivasi kepada atletnya sebelum proses latihan berjalan, guna untuk meningkatkan minat dan semangat atlet didalam proses latihan.
7. Pelatih dituntut untuk lebih kreatif dalam modifikasi alat penunjang latihan

kondisi fisik khusus atlet.

8. Para atlet klub bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang perlunya memperhatikan dan mengetahui pentingnya latihan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.
9. Para atlet klub bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang hendaknya melakukan latihan dengan komitmen yang kuat untuk meningkatkan kemampuan dirinya agar atlet disiplin dan program yang telah dirancang oleh pelatih terlaksana dan berjalan sebagaimana mestinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Bafirman dan Agus. 2010. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Budayasa, dkk. (2014). “Implementasi Pembelajaran Kooperatif STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli”. e-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha. Vol I. No 1, Juli 2014.
- Budiarsa, dkk. (2014). “Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai”. e-Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha. Vol I. No 1, September 2014.
- Firdaus, Efendy. 2017. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang :FIK UNP.
- Gazali, Novri. (2016). “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli”. Journal of Physical Education, Health and Sports. Vol 3. No 1, Juni 2016. Hal 1-6.
- <http://www.ayeey.com/gambar-lapangan-bolavoli/> diakses tanggal 5 Maret 2019
- <http://www.mozilla.com/en-US/plugincheck/diakses tanggal 5 Maret 2019>
- <http://www.mozilla.com/01 en -US/plugincheck/diakses tanggal 5 Maret 2019>
- Irawadi, Hendri. 2015. *Menuju Kematangan Mental Atlet*. Padang: Suka Bina Press.
- \_\_\_\_\_, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Indrayana, Boy. (2012). “Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007”. Jurnal Cerdas Sifa. Edisi No 1, Mei-Agustus 2012. Hal 1-10.
- Irwanto, Edi. 2017. “Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli”. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 6. No 1, Juni. Hal 10-20.