

**TINJAUAN TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET
BOLAVOLI PUTERA KLUB KILAT KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :
GILANG ZAGITA PUTRA
1206806 / 2012

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

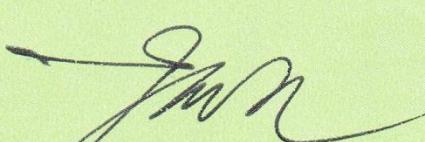
Judul : Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet
Bola voli Putera Klub Kilat Kota Padang

Nama : Gilang Zagita Putra
Nim/BP : 1206806/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

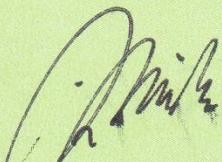
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



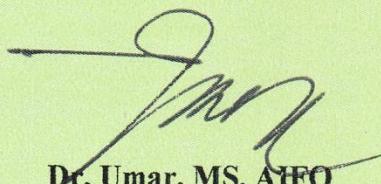
Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Pembimbing II



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

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Gilang Zagita Putra
NIM : 1206806/2012

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

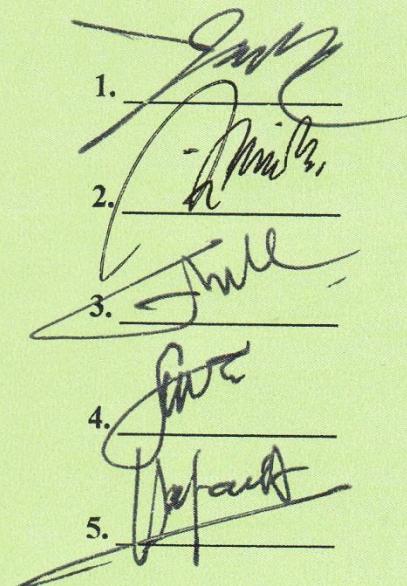
Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola voli Putera
Klub Kilat Kota Padang

Padang , Februari 2018

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Umar, MS. AIFO
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd
4. Anggota : Suci Nanda Sari, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd



Handwritten signatures of five committee members are placed next to their corresponding numbers (1 through 5) in a vertical column. The signatures are written in black ink on white paper.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Kilat Kota 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. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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 karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2018



Gilang Zagita Putra
NIM: 1206806/2012

ABSTRAK

Gilang Zagita Putra, 2012. “Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola voli Putera Klub Kilat Kota Padang”

Masalah dalam peneltian 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 kekuatan otot perut.

Populasi penelitian berasal dari Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang di tahun 2017 yang terdiri atlet putra yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposif sampling* yaitu atlet putera 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 Test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertikal jump test*, kelincahan diukur dengan *shuttle run test 20 M*, kelentukan di ukur dengan lari *flexiometer test* dan kekuatan otot perut di ukur menggunakan *sit up test*.

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 605.27 cm tergolong kategori baik, tingkat daya ledak otot tungkai 259.33 cm tergolong kategori baik sekali, tingkat kelincahan 13,47 detik tergolong kategori sedang, tingkat kelentukan 25 cm tergolong kategori sedang, dan tingkat kekuatan otot perut 45.33 kali tergolong kategori baik.

Kata Kunci :Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "**Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli 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 terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua Faizal dan Ibunda Arnita yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua kakak kandung dan adik kandung saya yang selalu mensupport saya dalam berbagai hal.
3. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Drs, Hermanzoni, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Alnedral M.Pd, Ibuk Suci Nanda Sari M.Pd, dan Bapak Irfan Arifianto, S.Pd. M.Pd sebagai tim penguji Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Pengurus, Pelatih dan Atlet Bola Voli Klub Kilat Kota Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memeberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Pertanyaan penelitian	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual	29
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptit Data	44
B. Analisis Data	45
1. Daya ledak otot lengan.....	45
2. Daya ledak otot tungkai.....	47

3. Kelincahan.....	48
4. Kelentukan	50
5. Kekuatan Otot Perut	51
C. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
3.1. Populasi Atlet Bolavolly Klub kilat Kota Padang	34
3.2. Kategori Penilaian Daya Ledak Otot Lengan.....	35
3.3. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai	38
3.4. Norma Test <i>Shuttle Run</i>	39
3.5. Norma Tes Kelentukan	40
3.6. Norma Kekuatan Otot Perut	42
4.1 Distribusi Frekuensi daya ledak otot lengan Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang.....	46
4.2 Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang.....	47
4.3 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang.....	49
4.4 Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Bola Voli Kota Padang	50
4.5 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Teknik Service Dalam Bolavolli	12
2.2 Gerakan Teknik Passing Dalam Bolavolli	13
2.3 Gerakan Teknik Smash dan Posisi Badan.....	14
2.4 Gerakan Membendung Bola (Block)	15
2.5 Kerangka Konseptual	31
3.1 Test <i>One-Hand Medicine Ball Push</i>	36
3.2 Teknik test <i>Vertical Jump</i>	37
3.3 Test <i>Shuttle Run</i>	39
3.4 <i>Flexiometer Test</i>	41
3.5 Teknik melakukan sit-up.....	42
4.1 Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Voli Klub Kilat Kota Padang	47
4.2 Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Klub Kilat Kota Padang	48
4.3 Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang	50
4.4 Histogram Tingkat Kelentukan Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang	51
4.5 Histogram <i>Shit Up test</i> Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang 2018 ..	60
2. Data Penelitian Daya Ledak Otot Lengan	61
3. Data Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai	62
4. Data Penelitian Kelincahan.....	63
5. Data Penelitian Test Kelentukan	64
6. Data Penelitian Kekuatan Otot Perut	65
7. Alat-alat Penelitian	66
8. Dokumentasi pengambilan data daya ledak otot lengan	67
9. Dokumentasi pengambilan data Daya Ledak otot tungkai	68
10. Dokumentasi pengambilan data Kelincahan (<i>Shuttle run</i>)	69
11. Dokumentasi pengambilan data Kelentukan	70
12. Dokumentasi pengambilan data Kekuatan otot perut (<i>Sit up</i>)	71

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, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa.

Selain itu penyebab rendahnya 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 diantara nya : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, dan kekuatan otot perut.

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, kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot perut.

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 kodisi fisik atlet putera Klub bolavoli Kilat Kota padang.

Redahnya prestasi atlet bolavoli putera Kilat Kota Padang, disebabkan lemahnya daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan otot perut, 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 dilapangan, 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 putera Kilat Kota Padang telah mengikuti pertandingan di antaranya adalah Open Tournament bolavoli se Sumatera Barat yang di selenggarakan di Sawahlunto, Open Tournament antar daerah yang di adakan di Kota Padang. Semuanya kalah di penyisihan grup, untuk tim puteri Klub Kilat Kota Padang prestasi yang di miliki tim puteri Klub Kilat tidaklah terlalu buruk jika di bandingkan dengan tim putera, ini dibuktikan dari beberapa kali mengikuti pertandingan 4 kali yaitu: open tournament bola volli sawahlunto, open tournament bupati di Kota Pariaman, tournament antar kota, dan tournament antar daerah,” Di antaranya berhasil menjadi juara dan selebihnya selalu masuk semifinal.

Pada saat mengikuti pertandingan tournament antar kota pada tahun 2015 melawan kota Pariaman, 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 putera 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 di lakukan 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 lansung 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, dua diantaranya yaitu latihan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, kekuatan otot perut.

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 “Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya daya ledak otot lengan dapat mempengaruhi rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.
2. Kurangnya daya ledak otot tungkai yang mempengaruhi rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.
3. Kelincahan atlet yang masih kurang mempengaruhi rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.

4. Kelentukan yang belum serius dilakukan oleh atlet mempengaruhi rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.
5. Kekuatan otot perut yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.
6. Belum adanya mental atlet yang mengakibatkan rendahnya prestasi atlet bolavoli puteri Klub Kilat Kota Padang.
7. Teknik atlet yang belum pas dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.
8. Kurangnya taktik atlet saat bermain yang menyebakan rendahnya prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.
9. Masih kurang bimbingan pelatih yang tepat kepada atlet sehingga mengurangi prestasi atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang.
10. Kurangnya dukungan 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: "Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Klub Kilat Kota Padang yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra klub kilat kota padang.
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra klub kilat kota padang.

3. Kelincahan atlet bolavoli putra klub kilat kota padang.
4. Kelentukan atlet bolavoli putra klub kilat kota padang.
5. Kekuatan otot perut atlet bolavoli putra klub kilat kota padang.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
3. Bagaimanakah tingkat kelincahan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
4. Bagaimanakah tingkat kelentukan atlet bolavoli putera Klub Kilat Kota Padang?
5. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot perut 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 kekuatan otot perut 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 Kependidikan 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 kalangan pencinta bolavoli.
4. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI Kota Padang dalam pembinaan cabang boalvoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada tinjauan tingkat kemampuan kondisi fisik Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Tingkat daya ledak otot lengan Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang tergolong kategori baik dengan rata-rata lemparan sejauh 605,27 cm.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang tergolong kategori baik sekali dengan rata-rata tinggi lompatan 259,33 cm.
3. Tingkat kelincahan Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang tergolong kategori sedang dengan rata-rata waktu yang diperlukan 13,47 detik.
4. Tingkat kelentukan Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang tergolong kategori sedang dengan rata-rata *Flexio Test* setinggi 25 cm.
5. Tingkat kekuatan otot perut Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang tergolong kategori baik dengan rata-rata *Sit Up* 45,33 kali dalam waktu 1 menit.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam

Tinjauan Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putera Klub Kilat Kota Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tinjauan tingkat kemampuan kondisi fisik atlet yang ada saat sekarang agar ditingkatkan menjadi lebih baik, terutama terhadap kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam olahraga bola voli.
2. Diharapkan kepada atlet bola voli 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 kekuatan otot perut dengan *sit-up test*.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet bola voli putera klub Kilat kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet bola voli di tempat lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi dengan kondisi fisik atlet yang bias dijadikan pedoman bagi pelatih.

DAFTAR RUJUKAN

- Andre. 2011. Kodisi fisik Atlet Karate SMA 2 Pariaman pada Kegiatan Ekstrakulikuler. *Skripsi* Tidak di terbitkan. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, 2000. *Buku ajar Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bahtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola voli*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang :FIK UNP.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Herpano, Ayudia.2011. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bola Voli Mangkumang Kabupaten Pasaman. *Skripsi* Tidak diterbitkan. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryanti, 2008. *Tes dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Lindani, Elas. 2009. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Klub Matahari (MTH) Kabupaten Pasaman. *Skripsi* Tidak diterbitkan. Padang: Fakutas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Syafrudin. 2004. *Permainan Bola voli* Padang : FIK UNP.
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.