

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI
SMAN 8 KOTA 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*



Oleh :

**HARAPAN SALUNTA
2015 / 15087082**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

| | |
|----------------------|---|
| Judul | : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang |
| Nama | : Harapan Salunta |
| Nim/BP | : 15087082/2015 |
| Program Studi | : Pendidikan Kepelatihan Olahraga |
| Jurusan | : Kepelatihan |
| Fakultas | : Ilmu Keolahragaan |

Padang, Mei 2019

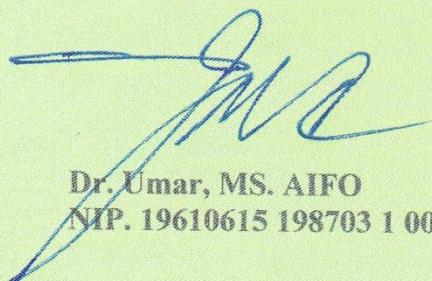
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Harapan Salunta
NIM : 15087082/2015

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

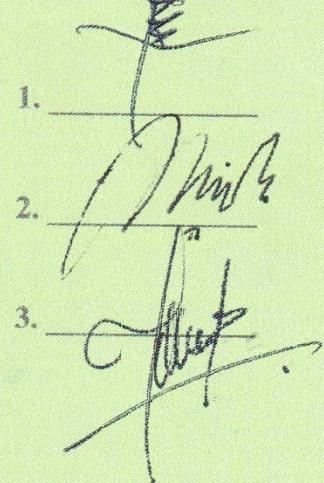
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang

Padang, Mei 2019

Nama

1. Ketua : Dr. Yendrizal, M.Pd
2. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli 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 tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada 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, Mei 2019
Yang membuat pernyataan



Harapan Salunta
NIM 2015/15087082

ABSTRAK

Harapan Salunta (2019) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu : menurunnya prestasi atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang. Instrumen tes mencakup komponen kondisi fisik khususnya kondisi fisik dalam cabang olahraga Bolavoli (daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis komponen-komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang sebagai berikut : (1) Kemampuan Daya Tahan Aerobik berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 42,98; (2) Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 28,35; (3) Kemampuan Kecepatan berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 2,48; (4) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi “baik” dengan rata-rata skor 95,26; (5) Kemampuan Kelincahan berada pada klasifikasi “kurang sekali” dengan rata-rata skor 18,22. Dengan demikian dapat disimpulkan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang masih banyak yang harus diperbaiki dan ditingkatkan.

Kata kunci: *Kondisi Fisik, Bolavoli.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SMAN 8 Padang“**.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Dr. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Umar, MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Yendrizal, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Tim Penguji yang telah banyak memberikan saran serta masukan yang bersifat membangun dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hasmal selaku pelatih di SMAN 8 Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan observasi.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan 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, Mei 2019

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 | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 8 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Sejarah Permainan Bolavoli | 10 |
| 2. Teknik Permainan Bolavoli..... | 12 |
| 3. Kondisi Fisik | 23 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 35 |
| C. Kerangka Konseptual | 35 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 39 |
| BAB III METODELOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 40 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 40 |
| C. Populasi dan Sampel | 40 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 41 |
| E. Definisi Operasional..... | 42 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 43 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 43 |
| H. Prosedur Penelitian..... | 50 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data..... | 53 |
| 1. Daya Tahan Aerobik | 53 |
| 2. Daya Tahan Otot Lengan | 54 |
| 3. Kecepatan..... | 56 |
| 4. Daya Ledak Otot Tungkai..... | 57 |
| 5. Kelincahan..... | 59 |
| B. Pembahasan..... | 60 |
| 1. Daya Tahan Aerobik | 61 |
| 2. Daya Tahan Otot Lengan | 61 |
| 3. Kecepatan..... | 62 |
| 4. Daya Ledak Otot Tungkai..... | 63 |
| 5. Kelincahan..... | 63 |
| C. Batasan Penelitian | 64 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran..... | 65 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |
|-----------------------------|----|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|----------------|
| Tabel 1. Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang..... | 40 |
| Tabel 2. Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik | 45 |
| Tabel 3. Norma Standarisasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... | 46 |
| Tabel 4. Norma Standarisasi Kecepatan..... | 47 |
| Tabel 5. Norma Standarisasi Vertical Jump..... | 49 |
| Tabel 6. Norma Standarisasi Kelincahan | 50 |
| Tabel 7. Daftar Nama Panitia Tes Kondisi Fisik..... | 51 |
| Tabel 8. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobic Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang | 53 |
| Tabel 9. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang | 55 |
| Tabel 10. Tingkat Kemampuan Kecepatan Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang | 56 |
| Tabel 11. Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang | 58 |
| Tabel 12. Tingkat Kelincahan Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Teknik Servis Bolavoli | 15 |
| Gambar 2. Teknik Passing Bawah Bolavoli | 18 |
| Gambar 3. Teknik Passing Atas Bolavoli | 21 |
| Gambar 4. Posisi Jari-Jari Tangan Teknik Pada Passing Atas | 21 |
| Gambar 5. Kerangka Konseptual | 38 |
| Gambar 6. Lintasan <i>bleep test</i> | 45 |
| Gambar 7. Pelaksanaan <i>push up</i> | 46 |
| Gambar 8. Lintasan <i>sprint 10 Meter</i> | 47 |
| Gambar 9. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> | 49 |
| Gambar 10. Lintasan <i>Shuttle Run</i> | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Tabel pengukuran bleep test..... | 68 |
| 2. Hasil Tes Kemampuan Dayatahan Aerobik | 72 |
| 3. Hasil Tes Kemampuan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan | 73 |
| 4. Hasil Tes Kemampuan Kecepatan | 74 |
| 5. Hasil Tes Kemampuan Dayaledak Otot Tungkai | 75 |
| 6. Hasil Tes Kemampuan Kelincahan..... | 76 |
| 7. Dokumentasi Penelitian | 77 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas sehari – hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Saat ini olahraga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintahan, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pada Bab 1 Pasal 1 ayat 3 dijelaskan:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Di Indonesia, olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Di sekolah siswa tidak hanya dituntut untuk mengatahui tentang kegiatan pembelajaran dari segi formal saja melainkan juga dari segi non-formal yaitu seperti ekstra kulikuler. Esktra kulikuler biasanya dilakukan dan di adakan di setiap sekolah guna mewadahi dan mengasa bakat atau hobi dari siswa itu sendiri. Contohnya yaitu ekstra kulikuler olahraga cabang bolavoli.

Menurut Subagiyo (2003: 23) ekstra kulikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.

Di SMAN 8 Kota Padang memiliki beberapa kegiatan ekstra kulikuler misalnya, pramuka, tari, bolabasket, sepak takraw, bolavoli dan masih banyak lagi yang lainnya. Di SMAN 8 Kota Padang ekstra kulikuler cabang bolavoli cukup digemari dan cukup banyak peminatnya di kalangan siswa-siswi SMAN 8 Kota Padang, hal itu dapat dilihat dari banyak-Nya jumlah atlet cabang tersebut yang mencapai jumlah lebih dari 20 orang dan juga atusias atlet pada saat melakukan latihan yang dilakukan 3 sampai 4 kali seminggu. Ekstra kulikuler juga telah menghasilkan atlet-atlet potensial terlihat dari beberapa orang atlet dari SMAN 8 Kota Padang pernah mewakili SMAN 8 Kota Padang mengikuti beberapa turnamen yang di adakan diluar pulau Sumatera, seperti halnya di pulau Jawa, dan juga berhasil mendapatkan beberapa prestasi.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok

atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolavoli. Tujuan orang melakukan permainan bolavoli pada dasarnya adalah yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Syafruddin (2012 : 57) faktor tersebut dapat dikelompokan sebagai berikut:

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga bolavoli juga dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dan eksternal harus sejalan dalam olahraga bolavoli, karena seorang atlet selain harus memiliki teknik, taktik dan mental yang baik juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus.

Dalam permainan bolavoli teknik sangat diperlukan. Teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari beberapa macam cara diantaranya smash, passing, servis, dan block, tanpa menguasai teknik tersebut seorang atlet bolavoli akan sulit mencapai prestasi yang diinginkan. Selain teknik, taktik

juga mempengaruhi dalam permainan bolavoli. Taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai didalam bermain untuk menyerang lawan secara *sportif* guna mencari kemenangan. Taktik diterapkan dengan tujuan menghadapi lawan dalam rangka memperoleh kemenangan secara *sportif*. Maka dari itu penguasaan taktik sangat diperlukan dalam diri seorang atlit.

Bukan hanya itu, mental juga mempengaruhi atlit dalam permainan bolavoli mental merupakan indikator yang sangat penting bagi seorang atlet untuk pencapaian prestasinya. Meskipun seseorang atlet sudah memiliki teknik dan taktik yang bagus namun tidak memiliki mental yang kuat hal tersebut menjadi sia-sia. Selanjutnya kondisi fisik sangat berpengaruh penting dalam permainan bolavoli. Peningkatan prestasi dalam bolavoli hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, kondisi ini harus dilatih berulang kali. Menurut Madri (2012 : 2) Kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuh. Oleh karena itu setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan komponen kondisi yang terkait baik secara umum maupun spesifik.

Komponen kondisi fisik yang di perlukan atlet dalam permainan bolavoli meliputi: daya tahan *aerobic* merupakan kesanggupan melakukan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi *aerobic* dan otot yang bekerja bersifat umum. Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karna

kekuatan merupakan daya penggerak dari setiap aktifitas fisik. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian bagian nya secara cepat dan tepat. Daya ledak otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosive dan intensitas kontraksi otot tergantung pengarahan sebanyak mungkin motor unit terhadap volume otot. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh flexibilitas tubuh, proses system persyarafan dan kemampuan otot. Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik, kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya. Hal ini nantinya dapat mengakibatkan penurunan prestasi atlet.

Dari penjelasan di atas hal - hal yang mempengaruhi prestasi atlet bolavoli adalah teknik, taktik, mental, kondisi fisik, Tetapi faktor yang lebih mempengaruhi adalah kondisi fisik. Begitu juga halnya dengan Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang.

Penulis melakukan observasi pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang pada tanggal 25 Februari 2019. Dan kemudian penulis mendapatkan informasi prestasi bolavoli yang pernah diraih atau di menangkan, antara lain sebagai berikut : beberapa prestasi yang pernah di raih atlet bolavoli SMAN 8 yaitu, juara 2 SMANDEL CUP 2, Juara 2 SAINCOM, selain itu pada Kejurnas

junior 2017 di Tanggerang ada dua atlet SMAN 8 Padang turun mewakili SUMBAR atas nama Taufik Hanan dan Muhammad Rivan. Kemudian prestasi yang baru saja diraih yaitu POPDA SUMBAR 2018 atas nama Muhammad Alfi, Mulyadi Safrika, dan Alvi Ma'ruf Amiruddin. Dari prestasi yang telah di peroleh ada beberapa hal yang membuat SMAN 8 Padang belum berhasil mendapatkan juara 1.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, dalam permainan bolavoli terdapat banyak komponen yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli yaitu : daya tahan, kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak, dan kelincahan, semuanya bertujuan untuk mencapai keunggulan kondisi fisik.

Permainan bolavoli menggunakan waktu yang cukup lama, pemain harus berusaha mencegah kemasukan bola dari lawan. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu permainan atau pertandingan. Dalam waktu pertandingan, akan banyak terjadi pergerakan yang membutuhkan daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak, dan kelincahan. Daya tahan umum sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama. Dalam kurun waktu tersebut seseorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bolavoli.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, tim bolavoli SMAN 8 Padang, pada saat mengikuti pertandingan terlihat penampilan atlet pada pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan di set ke 1

penampilan atlet masih terlihat bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke set ke 2 dan ke 3 terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti *passing* yang kurang akurat dan teknik yang menurun. Sehingga pada akhir pertandingan tim bolavoli SMAN 8 Padang mengalami kekalahan.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan di atas maka peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet SMAN 8 Padang belum sesuai yang diharapkan. Oleh sebab itu, perlu dikaji secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SMAN 8 Padang”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Pelatih bolavoli SMAN 8 Padang.
2. Teknik yang dimiliki atlet bolavoli SMAN 8 Padang.
3. Taktik dan strategi permainan team bolavoli SMAN 8 Padang.
4. Mental atlet bolavoli SMAN 8 Padang.
5. Tingkat kondisi fisik atlet bolavoli SMAN 8 Padang.
6. Daya tahan aerobik atlet bolavoli SMAN 8 Padang.
7. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet bolavoli SMAN 8 Padang.
8. Kecepatan atlet bolavoli SMAN 8 Padang.
9. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

10. Kelincahan atlet bolavoli SMAN 8 Padang.
11. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cakupannya cukup luas maka masalah penelitian dibatasi pada komponen kondisi fisik :

1. Daya tahan *Aerobic*
2. Daya tahan kekuatan otot lengan
3. Kecepatan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan dapat dirumuskan perumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan atlet bolavoli SMAN 8 Padang?
2. Bagaimana kemampuan data tahan kekuatan otot lengan atlet bolavoli SMAN 8 Padang?
3. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet bolavoli SMAN 8 Padang?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMAN 8 Padang?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet bolavoli SMAN 8 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat daya tahan atlet bolavoli SMAN 8 Padang
2. Mengetahui tingkat daya tahan otot lengan atlet bolavoli SMAN 8 Padang
3. Mengetahui tingkat kecepatan atlet atlet bolavoli SMAN 8 Padang
4. Mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet atlet bolavoli SMAN 8 Padang
5. Mengetahui tingkat kelincahan atlet bolavoli SMAN 8 Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
5. Bagi mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolavoli.
6. Pihak club sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan, tingkat Kondisi Fisik Atlet BolaVoli SMAN 8 Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan Daya Tahan Aerobik yang dimiliki Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 42,98.
2. Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan yang dimiliki Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 28,35.
3. Kemampuan Kecepatan yang dimiliki Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 2,48.
4. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang berada pada klasifikasi “baik” dengan rata-rata skor 95,26.
5. Kemampuan Kelincahan yang dimiliki Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang berada pada klasifikasi “kurang sekali” dengan rata-rata skor 18,22.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya atlet melakukan latihan secara kontinu baik secara terstruktur maupun secara mandiri. Terutama tentang bagaimana menjaga dan meningkatkan kondisi fisik.

2. Bagi pelatih, perlu adanya latihan-latihan untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi pengurus, hendaknya mencukupi sarana dan prasarana latihan baik itu secara fisik maupun secara teknik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.

Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: FIK-UNP

Beutelstahl Dieter. 2005. *Bermain Bola VolleyI*. Bandung: Pioner Jaya

Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Model Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas

Durrwachter. 1982. *Bola Volly (Volley Ball)*. Alih Bahasa Setiadi, A, PT. Gramedia, Jakarta

Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK-UNP

Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.

_____. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : LPP UNS dan UNP Press.

Madri M, (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang : Sukabina Press.

Maidarman. 2009. *Buku Pembelajaran Sepak Bola*. Padang FPOK-IKIP

Pasurney Paulus Levinus. 2001. *Latihan Fisik Olahraga*. Singapore: Mc. Grow-Hill Imternational Book Company

Ridwan. (2004). Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung : Alfabeta.

Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud

Syafruddin, (2004). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : FIK UNP.

_____. (2012). *Ilmu Kepelatihan Padang*. Padang : UNP Press.

Undang- Undang Negara Republik Indonesia No. 3 (2005). Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung : Citra Umbara.

Yunus M. 1992. *Olahraga Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud