

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



**OLEH :
FARADILLA DINIL ILLAHI
1202438 / 2012**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang

Nama : Faradilla Dinil Illahi

Nim/BP : 2012/1202438

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

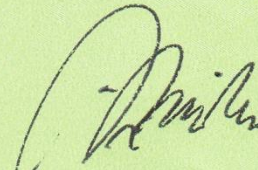
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



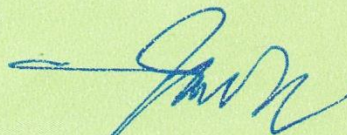
Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

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 : Faradilla Dinil Illahi
NIM : 2012/1202438

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 Atlet Bolavoli Putri
Universitas Negeri Padang

Padang , Februari 2018

	Nama
1. Ketua	: Dr. Yendrizar, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
4. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd., M.Pd
5. Anggota	: Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri 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, Januari 2018
Yang membuat pernyataan



Faradilla Dinil Illahi
NIM. 1202438/2012

ABSTRAK

Faradilla Dinil Illahi. 2018. “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang”.

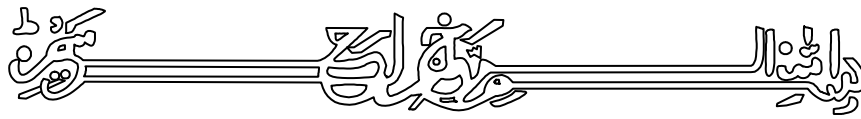
Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli Universitas Negeri Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 s.d 19 Januari 2018.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang yang berjumlah 35 orang. Terdiri dari 18 orang putra dan 17 orang putri. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 17 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah *vertical jump test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *one hand medicine ball put*, untuk mengukur kelentukan adalah *bridge-up test*, dan kelincahan diukur dengan *zig-zag run test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 43,41 cm dikategorikan cukup; (2) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 6,46 meter dikategorikan cukup; dan (3) kelentukan diperoleh skor rata-rata 46,71 meter dikategorikan cukup. (4) kelincahan diperoleh skor rata-rata 8,28 detik dikategorikan kurang.

Kata kunci : Kondisi fisik atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan prposal ini yang berjudul “TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRI UNIVERSITAS NEGERI PADANG”. 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.

Skripsi 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 penulis menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi 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. Bapak Drs. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Dr. Yendrizar, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. 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.
5. Kepada teman-teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.
6. Buat Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi 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, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. KajianTeori.....	8
1. Permainan Bolavoli	8
2. Kondisi Fisik.....	13
a. Kondisi Fisik Umum	15
b. Kondisi Fisik Khusus.....	16
1) Daya Ledak Otot Tungkai	17
2) Daya Ledak Otot Lengan	19
3) Kelentukan	21
4) Kelincahan.....	23
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan Penelitian	27
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
1. Daya Ledak Otot Tungkai	39
2. Daya Ledak Otot Lengan	41
3. Kelentukan	42
4. Kelincahan	44
B. Pembahasan	45
1. Daya Ledak Otot Tungkai	46
2. Daya Ledak Otot Lengan	46
3. Kelentukan	47
4. Kelincahan	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai	31
Tabel 2. Skala Lima	33
Tabel 3. Norma Standarisasi Kelentukan Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	34
Tabel 4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>Zig-Zag Run Test</i>	36
Tabel 5. Tim Pengumpul Data	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang.....	40
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli putri Universitas Negeri Padang.....	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Bolavoli putri Universitas Negeri Padang.....	43
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Bolavoli	9
Gambar 2. Gerakan Teknik <i>Smash</i> An Posisi Badan	11
Gambar 3. Otot Tungkai Dari Belakang Dan Dari Depan	19
Gambar 4. Otot Lengan Depan	21
Gambar 5. Otot Lengan Belakang.....	21
Gambar 6. Bagan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Uniersitas Negeri Padang	27
Gambar 7. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	32
Gambar 8. Tes <i>One Hand Medicine Ball Put</i>	33
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Bridge-Up Test</i>	34
Gambar 10. Pelaksanaan <i>Zig-Zag Run</i>	35

DAFTAR GRAFIK

		Halaman
Grafik 1	Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	40
Grafik 2	Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	42
Grafik 3	Histogram Kelentukan Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	43
Grafik 1	Histogram Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	53
2. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	55
3. Hasil Analisis Data Kelentukan Otot Pinggang Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	57
4. Hasil Analisis Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang	59
5. Dokumentasi Penelitian	61
6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	
8. Surat Keterangan Uji Alat Dari Balai Pengujian Mutu Barang Dan Alat Ukur	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga merupakan kegiatan yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social. Olahraga memiliki peran penting untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani, pembinaan generasi muda, bahkan bersosialisasi. Bagi sebagian orang, olahraga bukan hanya untuk mengisi waktu kosong saja, tetapi sudah termasuk dalam kebutuhan.

Hal ini sesuai dengan undang-undang RI No 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi: “Pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sesuai dengan Undang - undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas, dapat diketahui bahwa Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan di bidang olahraga, khususnya olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dikembangkan saat ini dan mendapat perhatian khusus adalah bolavoli

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli. Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah 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”.

Berdasarkan pendapat 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. Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa "kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi". Hal senada dikatakan Yunus (1992:95) bahwa "persiapan fisik harus di pandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi".

Dengan demikian 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*)".

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.

Daya ledak adalah gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet bolavoli, baik itu sewaktu melakukan *servis* maupun *smash*.. Daya ledak otot tungkai yang gunanya untuk mencapai ketinggian lompatan vertical. Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelincahan (*agility*) merupakan komponen dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet tenis lapangan serta cabang-cabang olahraga lainnya. Salah satu hal penting dalam kelincahan adalah penempatan posisi tubuh.

Yunus (1992:99) mengemukakan “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 tuntutan 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).

Universitas Negeri Padang (UNP) adalah salah satu perguruan tinggi 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 Universitas Negeri Padang dimata masyarakat Sumatera Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik antar klub maupun antar perguruan tinggi, akan tetapi prestasi tim bolavoli putri Universitas Negeri Padang masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa prestasi tim bolavoli putri Universitas Negeri Padang dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada pertandingan KAPOLDA CUP tahun 2017 Tim Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang hanya mendapat peringkat ke 4. Kemudian kejuaraan Internasional Haluan Kepri pada tanggal 30 April sampai 6 Mai 2017 di Batam, tim bolavoli putri Universitas Negeri Padang hanya masuk delapan besar. Ketika peneliti mewawancarai Drs.Hermanzoni,M.Pd selaku pelatih Tim Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang, saat bermain banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli putri Universitas Negeri Padang. Seperti 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.

Redahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : kondisi fisik seperti daya ledak otot

tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan aerobik. 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 putri Universitas 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 ‘‘Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang’’.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
2. Daya ledak otot Lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
3. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
4. Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
5. Daya tahan aerobik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
6. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.

7. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
8. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
9. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
10. Program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah, dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga maka penelitian ini hanya meneliti tentang: “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang”. yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
2. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
3. Kelentukan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
4. Kelincahan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot Lengan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot Tungkai atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
2. Daya ledak otot Lengan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
3. Kelentukan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
4. Kelincahan atlet bolavoli putri Universitas Negeri 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 Universitas Negeri Padang untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.

4. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI Kota Padang dalam pembinaan bolavoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang dikategorikan kurang sekali dengan rata-rata 43,41cm
2. Kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang dikategorikan cukup dengan rata-rata 6,46 meter.
3. Kemampuan kelentukan yang dimiliki atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang dikategorikan cukup dengan rata-rata 46,71 cm.
4. Kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang dikategorikan kurang dengan rata-rata 8,28 detik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli:

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang disarankan kepada atlet untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bolavoli dengan cara latihan terstruktur dan terprogram.

2. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang sempurna pelatih hendaklah memberi latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik daya ledak otot tungkai.
3. Untuk mendapatkan daya ledak otot lengan yang sempurna hendaknya atlet menambah latihan diluar, untuk meningkatkan daya ledak otot lengan.
4. Untuk mendapatkan kelentukan pinggang yang sempurna hendaknya atlet menambah latihan diluar, untuk meningkatkan kelentukan pinggang tersebut.
5. Untuk mendapatkan kelincahan yang sempurna hendaknya atlet menambah latihan diluar, untuk meningkatkan kelincahan tersebut.
6. Untuk atlet hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.
7. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada atlet Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian. Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1990. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- _____. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- _____. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Barry, Johnson L and Jack K. Nelson, (1986) *Practical Measurements for Evaluation in Physical education*. New Delhi: Surjeet Publications, (3rd ed.), Indian reprint.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champions*. New York : Human Kinetics.
- Buku Panduan. 2014. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Departemen Pendidikan Nasional UNP.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : FIK UNP.
- http://fenfen-huang.blogspot.co.id/2015_06_01_archive.html (diakses tanggal 1 september 2016)
- <http://www.sarjanaku.com/2011/09/bola-voli-sejarah-pengertian-teknik.html>
- <https://www.mozilla.com/en-US/plugincheck/>
- <https://www.mozilla.com/01enUS/plugincheck/>
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- _____. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Lutan Rusli Dkk (1997). *Manusia dan Olahraga*. ITB Dan FPOK IKIP Bandung.