

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI KLUB  
SENTRAL OLAHRAGA KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:**

**ARIF JUMMADI  
14087005/2014**

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

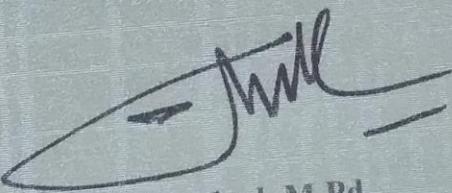
Judul : Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok

Nama : Arif Jummadi  
Nim/BP : 14087005/2014  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

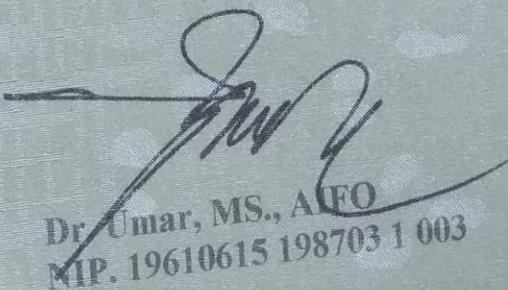
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Alnedral, M.Pd  
NIP. 19600724 198602 1 001

Ketua Jurusan



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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arif Jummadi  
NIM : 14087005/2014

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

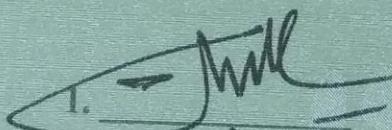
Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral  
Olahraga Kota Solok

Padang , Agustus 2018

Nama

Tanda Tangan

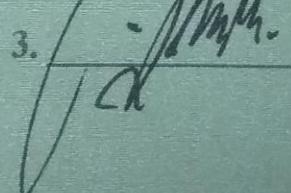
1. Ketua : Dr. Alnedral, M.Pd



2. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons



3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd



## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok” 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 di cantumkan 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, Agustus 2019  
Yang membuat pernyataan



**Arif Jummadi**  
**NIM. 14087005/2014**

## **ABSTRAK**

### **Arif Jummadi. 2019. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini di lapangan kodim 0309 Kota Solok. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, 2) dayatahan kekuatan otot perut dengan *sit up test*, 3) kelincahan dengan *Suttle Run Test*. Teknik analisis data menggunakan rumus deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok 1 atlet (8.3%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (25.00 %) berkategori kurang, 5 atlet (41.67%) berkategori sedang, 2 Satlet (17%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali, sehingga berada pada kategori sedang, 2) Tingkat dayatahan kekuatan otot perut 0 atlet (0%) berkategori kurang sekali, 4 atlet (33.33%) berkategori kurang, 5 atlet (41.67%) berkategori sedang, 2 atlet (17%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali sehingga berada pada kategori sda, 3) Tingkat kelincahan 1 atlet (8.33%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (16.67%) berkategori kurang, 6 atlet (50.00%) berkategori sedang, 2 atlet (16.67%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali sehingga berada pada kategori sda.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok”**.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. 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. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd, pembimbing sekaligus Penasehat Akademik dan orang tua saya di kampus.
5. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO. Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
6. Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd dan Dr. Tjung Hauw Sin M. Pd, Kons tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.

7. Bapak/Ibu Pengaji Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pelatih Klub Sentral Olahraga Kota Solok yang telah memberikan izin penelitian kepada peneliti.
9. Atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok yang telah bekerjasama dalam proses penelitian.
10. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2014 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Juli 2019

Arif Jummadi

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BABI I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Evaluasi Olahraga Bolavoli .....	11
2. Hakekat Kondisi Fisik .....	17
a. Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>explosive power</i> ) .....	18
b. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut .....	20
c. Kelincahan.....	22
B. Penelitian Relevan .....	23
C. Kerangka Konseptual .....	25
D. Pertanyaan Penelitian .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan .....	29
E. Teknik Analisis Data .....	34

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	35
B. Pembahasan .....	41
<b>BAB IV SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	47
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	49
<b>LAMPIRAN</b> .....	51

## **DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Nama-nama Atlet .....	28
Tabel 2. Data Hasil Perhitungan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok .....	35
Tabel 3. Kategori Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok .....	36
Tabel 4. Data Hasil Perhitungan Daya Tahan Otot Perut Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok.....	37
Tabel 5. Kategori Daya Tahan Otot Perut Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok .....	38
Tabel 6. Data Hasil Perhitungan Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok .....	39
Tabel 7. Kategori Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok .....	40

## **DAFTAR GAMBAR**

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lapangan Permainan Bolavoli .....	14
Gambar 2. Kerangka Konseptual .....	26
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan <i>Tes Vertical Jump</i> .....	30
Gambar 4. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i> .....	32
Gambar 5. Tes Kelincahan Lari Bolak Balik .....	33
Gambar 6. Gambar Histogram Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Kota Solok .....	37
Gambar 7. Gambar Histogram Hasil Daya Tahan Otot Perut Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Kota Solok .....	39
Gambar 8. Gambar Histogram Hasil Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Kota Solok .....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Kasar Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump Test</i> ).....	51
Lampiran 2. Data Kasar Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut ( <i>Sit Up</i> )....	52
Lampiran 3. Data Kasar Tes Kelinchan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	53
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Kasar.....	54
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontinu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsadan negara. Untuk itu olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 (2007:6) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4 menyebutkan bahwa:

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”.

Berdasarkan kutipan, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut bisa dilakukan di sekolah, di perguruan tinggi maupun di

perkumpulan (klub) yang merupakan wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Menurut Wibowo (2018:3), “olahraga pada dasarnya merupakan aktifitas gerak yang sangat digemari dikalangan anak-anak, remaja, dan dewasa diseluruh dunia. Olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga juga satu diantara cara utama untuk mengurangi stress, di Indonesia olahraga merupakan kebutuhan bagi semua orang terlebihnya pada zaman sekarang ini, karena semua orang menginginkan tubuh yang sehat jasmani dan rohani agar dapat melakukan kegiatan setiap hari. Oleh karenanya olahraga sangat disarankan kepada semua orang untuk melakukan aktifitas olahraga dengan teratur.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga Bolavoli. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, melibatkan banyak orang dan bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan dan kemajuan olahraga bolavoli pada saat ini dapat kita lihat pada media cetak dan elektronik yang selalu memberitakan tentang pertandingan bolavoli, namun demikian kemajuan ini hendaknya diiringi dengan prestasi yang membanggakan.

Menurut Bachtiar (1999) “permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan sebanyak 6 (enam) orang dalam 1 (satu) regu, setiap regu berusaha

bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, mematikan bola ke daerah lawan serta bertahan ke daerah lapangan sendiri”. Sedangkan ide dasar permainan ini, memurut Erianti (2004:2) yaitu “memasukkan bola ke daerah lawan melewati rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan”.

Perkembangan Bolavoli di Sumatera barat terbilang sudah mulai maju, terbukti dengan banyaknya turanamen-turnamen yang diadakan oleh daerah yang ada di Sumatera Barat, baik oleh Instansi resmi ataupun oleh klub yang tersebar di Sumatera Barat. Pembinaan juga sangat bagus berkembang di Sumatera Barat, karena hampir semua daerah yang ada di Sumatera Barat sudah memiliki Klub binaan yang di fasilitasi oleh pemerintah daerah masing-masing. Untuk Kota Solok sendiri, perkembangan dalam cabang Bolavoli sangatlah bagus,dilihat dari banyaknya klub yang ada di Kota Solok, baik putra maupun putri. Pembinaan usia dini dan untuk tingkat pelajar sangat bagus, karena adanya klub sentral yang merupakan klub dibawah naungan pemerrintah Kota Solok, mulai dari tingkat SD, SMP dan SMA. Sedangkan untuk prestasi ditingkat Indonesia, Sumatera barat masih belum bisa berbicara banyak dikarenakan faktor-faktor tertentu.

Untuk memperoleh prestasi olahraga yang maksimal ada banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Erianti (2004:109), “dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding”. Kerja sama ketujuh faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik.

Hampir semua cabang olahraga permainan memerlukan kebugaran fisik (kondisi fisik), seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya ledak, kecepatan, kelentukan dan daya tahan aerobic untuk mendukung penampilannya dalam berolahraga. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aerobi kondisi fisik sangat penting untuk pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan bolavoli. Tanpa adanya kondisi fisik, maka prestasi yang diharapkan seorang atlet itu pun akan sulit dicapai. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka seorang atlet akan cepat mengalami kelelahan sehingga dalam mengatur irama permainan tidak akan maksimal.

Unsur-unsur kondisi fisik penting yang perlu dikembangkan dalam permainan bolavoli antara lain: kekuatan (strength) dan daya tahan otot (local endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan dan daya tahan *aerobic*. Dalam permainan bola voli kekuatan otot digunakan untuk mempertahankan posisi badan agar tetap stabil. Daya ledak digunakan ketika atlet harus melompat untuk atau ketika melakukan gerakan memukul bola dengan keras. Kecepatan dibagi menjadi tiga jenis, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan sprint digunakan ketika atlet berlari cepat untuk mengambil posisi atau mengejar bola. Kecepatan reaksi digunakan ketika atlet harus mengambil bola-bola cepat. Kecepatan bergerak digunakan ketika atlet harus melakukan gerakan sesuai dengan arah bola dan tugas yang harus diselesaikan. Daya tahan otot diperlukan atlet ketika melakukan gerakan berulang-ulang sepanjang pertandingan. Kelentukan diperlukan atlet ketika atlet harus melakukan berbagai *aerobic* seperti teknik passing, smash, servis, maupun

blok. Jika memiliki fleksibilitas yang optimal, maka akan menambah efisiensi dalam melakukan gerakan. Dengan demikian setiap pelatih harus memahami bagaimana cara mengembangkan unsur-unsur fisik tersebut. Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkata teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Penigkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain uga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain.

Kejuaraan yang diselenggarakan oleh PBVSI tertuju pada pertandingan antar klub bolavoli. Pertandingan yang diselenggarakan diantaranya untuk remaja, misalnya: Liga Remaja. Kejuaraan remaja diikuti oleh pemain bolavoli usia maksimal 17 tahun untuk putri dan 18 tahun untuk putra. Kejuaraan untuk usia yunior, misalnya: Kejurda Yunior (Kejuaraan Daerah Yunior), Kejurnas Yunior (Kejuaraan Nasional Yunior) dan Yunior ASEAN. Kejuaraan usia yunior diikuti oleh pemain bolavoli yang berusia maksimal 18 tahun untuk putri dan 19 tahun untuk putra. Kejuaraan senior, misalnya: Livoli Divisi II, Livoli Divisi I, Livoli Divisi Utama dan Proliga. Kejuaraan untuk senior ini tidak ada erobic usia maksimal. Kejuaraan yang diselenggarakan oleh Dinas tertuju pada tim pelajar dan tim daerah

Kejuaraan bolavoli yang diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan, diantaranya untuk usia dini yaitu: O2SN. Kejuaraan ini ditujukan untuk anak di bangku Sekolah Dasar (SD, SMP). Kejuaraan untuk yunior, misalnya: POPDA (Pekan Olahraga Daerah), POPWIL (Pekan Olahraga Wilayah), dan POPNAS

(Pekan Olahraga Nasional). Kejuaraan yunior hanya diikuti oleh siswa yang belum lulus Sekolah dan usia maksimal 18 tahun. Kejuaraan senior, misalnya: POMDA (Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah) dan POMNAS (Pekan Mahasiswa Nasional). Kejuaraan senior hanya diikuti oleh pemain yang berstatus mahasiswa tanpa ada erobic usia. Kejuaraan antar tim daerah, diantaranya: PORDA (Pekan Olahraga Daerah), Pra PON (Pra Pekan Olahraga Nasional) dan PON (Pekan Olahraga Nasional). Kejuaraan daerah dapat diikuti semua pemain bolavoli yang berusia maksimal 25 tahun.

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik seharusnya dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentukan tim. Pada kenyataannya kondisi fisik belum digunakan dalam seleksi. Seleksi pemain di klub maupun tim daerah, kondisi fisik pemain belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan pelatih tidak mengetahui kondisi fisik pemainnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum terstruktur dan belum ada patokannya. Untuk mencapai prestasi tinggi bukan pekerjaan yang mudah, akan tetapi bukan berarti tidak mungkin diwujudkan. Prestasi olahraga bolavoli dalam pembinaannya tidak berbeda dengan cabang

olahraga yang lain, dasar kualitas latihan yang merupakan penentu prestasi atlet juga dipengaruhi oleh banyak faktor.

Sentral olahraga kota Solok merupakan salah satu klub bolavoli putri yang ada di kota Solok. Sentral olahraga kota Solok membina atlet mulai dari usia dini di cabang olahraga bolavoli. Dengan dibentuknya pembinaan usia dini diharapkan bisa mencetak bibit-bibit yang unggul di kancah bolavoli terutamanya di kota Solok. Atlet yang dibina di level usia dini apabila sudah memiliki kemampuan yang matang dan dianggap sudah melebihi batas kemampuan dari teman-teman maka atlet tersebut masuk ke level senior. Klub bolavoli sentral olahraga kota Solok memiliki 3 pelatih inti yaitu Ismet, Eliza dan Reka. Untuk jadwal latihannya, di kodim 0309 Solok pada hari selasa, kamis dan sabtu pukul 16.00-18.00 dan untuk hari minggu pukul 08.00-12.00.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan belum diketahui seperti apa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok. Kondisi fisik menjadi faktor utama dalam setiap cabang olahraga, tanpa kondisi fisik yang baik tentu prestasi yang diharapkan tidak akan tercapai. Komponen biomotor yang saya ambil dari penelitian ini hanya berfokus pada 3 komponen yang dominan di pakai dipermainan bolavoli yaitu daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut dan kelincahan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli putri sentral olahraga kota Solok, untuk dijadikan evaluasi dalam peningkatan kondisi fisik. Sehingga dapat menjadikan proses untuk mencapai target terbaik atlet-atlet bolavoli di Sentral olahraga Kota Solok.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolavoli putri Klub Sentral Kota Solok diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini merupakan faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Adapun faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah atlet, beberapa komponen yang ada di dalam diri atlet seperti: kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya.

Kemudian faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri atlet seperti: faktor pelatih, aerobic, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya. Intinya adalah semua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet. Dalam permainan bolavoli kondisi fisik menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam permainan, kondisi fisik merupakan faktor utama yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya (Yuyun Yudiana, 2012:19).

## C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya komponen-komponen yang termasuk dalam penyebab rendahnya prestasi atlet dan oleh terbatasnya waktu, biaya, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan mengevaluasi tingkat kondisi fisik atlet bolavoli klub Bolavoli Sentral Olahraga Kota Solok, yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Daya Tahan Kekuatan otot perut.
3. Kelincahan

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

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahan yaitu:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok?
3. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok?
4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok?

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

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok.
3. Tingkat daya tahan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok.

4. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral Olahraga Kota Solok.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah diatas maka manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bahan masukan bagi atlet dan pelatih bolavoli Sentral Olahraga kota Solok demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan masukan bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil data penelitian, analisa dan pembahasan tentang Kondisi Fisikatlet bolavoli putri Klub Sentral Kota Solok maka, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Tungkai di atas dapat disimpulkan bahwa 1 atlet (8.3%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (25.00 %) berkategori kurang, 5 atlet (41.67%) berkategori sedang, 2 Satlet (17%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes *vertical jump* tersebut, diketahui pula bahwa hasil tes tersebut memiliki *mean* 106.48 sehingga tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok berada pada kategori sedang.
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut di atas dapat disimpulkan bahwa 0 atlet (0%) berkategori kurang sekali, 4 atlet (33.33%) berkategori kurang, 5 atlet (41.67%) berkategori sedang, 2 atlet (17%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes *Sit Up* tersebut, diketahui pula bahwa hasil tes tersebut memiliki *mean* 40.75 sehingga tingkat dayatahan kekuatan otot perut atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok berada pada kategori sedang.
3. Kelincahan di atas dapat disimpulkan bahwa 1 atlet (8.33%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (16.67%) berkategori kurang, 6 atlet (50.00%) berkategori sedang, 2 atlet (16.67%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes *Suttle Run* tersebut, diketahui

pula bahwa hasil tes tersebut memiliki *mean* 12,31 sehingga tingkat kelincahan atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok berada pada kategori sedang.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada:

### 1. Bagi Atlet

Setelah mengetahui Kondisi Fisik yang ada pada diri atlet itu sendiri, diharapkan agar para atlet lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dan prestasi bolavoli yang dimilikinya melalui.

### 2. Bagi Pelatih

Setelah mengetahui Kondisi Fisik yang dimiliki oleh setiap atlet, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh pelatih di dalam merancang serta mengembangkan setiap program latihan bolvoli yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap atlet.

### 3. Bagi Orang tua dan Masyarakat

Setelah mengetahui status Kondisi Fisik anak, diharapkan agar orang tua dan masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan serta mengembangkan Kondisi Fisik yang dimiliki oleh anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri dan Bafirman. (20012) *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP. Padang
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- \_\_\_\_\_. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- \_\_\_\_\_.2015. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bactiar. 1999. *Pengetahuan dasar-dasar permainan bolavoli*. Padang. Padang: FIK UNP
- Dian, Wibowo Septo. 2018. Profil Kondisi Fisik Dan Program Latihan Bolavoli Pantai Putra Smanor Sidoarjo. Ejurnal. Universitas Negeri Surabaya
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah disajikan dalam *Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung
- <https://id.m.wikipedia.org>
- Irawadi. Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. FIK. UNP. Padang  
\_\_\_\_\_. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2005:10).
- Lutan, Rusli. Dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- M. Ishak. 2015. Perbedaan pengaruh latihan doble leg speed hop dengan skipping terhadap power otot tungkai dan dayatahan otot tungkai pemain bolavoli buana putra kecamatan sei balai kabupaten batu bara. Ejurnal. Universitas Negeri Medan
- Muhadi, Aip Syafruddin. (1991/1992). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
- Sarumpaet, A. dkk. (1992) *Permainan Bola Besar*. IKIP. Padang