

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA

PERSATUAN PEMUDA KAMPUNG BARU (PPKB)

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan*



**FAUZI ISKANDAR
15087136**

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

2020

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

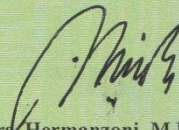
JUDUL : **TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA
PERSATUAN PEMUDA KAMPUNG BARU (PPKB)**

Nama : Fauzi Iskandar
Nim/BP : 15087136/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

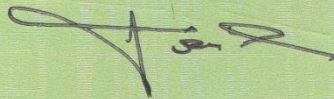
Disetujui Oleh:

Pembimbing,



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S. Pd., M. Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

JUDUL : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA
PERSATUAN PEMUDA KAMPUNG BARU (PPKB)
Nama : Fauzi Iskandar
NIM/BP : 15087136/2015
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Hermanzoni, M. Pd

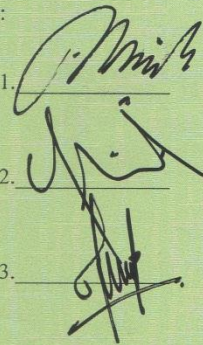
1.

Anggota : Drs. Maidarman, M. Pd

2.

Anggota : Yogi Setiawan, S. Pd., M. Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fauzi Iskandar
Nim/Bp : 15087136/2015
Jurusan : Kepelatihan
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain BolaVoli Putra Persatuan
Pemuda Kampung Baru (PPKB)

Dengan ini mengatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplatan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Desember 2020

Saya yang menyatakan



-Fauzi Iskandar

15087136/2015

ABSTRAK

Fauzi Iskandar. 2020. “Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki pemain bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB), mungkin diduga rendahnya kondisi fisik yang pemain miliki seperti : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan otot pinggang, dan kecepatan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki pemain bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).

Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dari populasi penelitian seluruh pemain bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB) yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan dengan tes *one hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, kelincahan dengan *agility test*, kelentukan otot pinggang dengan *bridge-up test*, dan kecepatan dengan tes *sprint* 30 meter. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Diperoleh hasil penelitian sebagai berikut; (1) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 4,98 meter dikategorikan cukup sebanyak 7 orang (44%); (2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 107,48 kg m/sec dikategorikan cukup sebanyak 3 orang (19%); (3) kelincahan diperoleh skor rata-rata 11,08 detik dikategorikan cukup sebanyak 5 orang (31%); (4) kelentukan otot pinggang diperoleh nilai rata-rata 75,00 cm dikategorikan cukup sebanyak 3 orang (19%); dan (5) kecepatan diperoleh nilai rata-rata 4,96 detik dikategorikan cukup sebanyak 7 orang (44%).

Kata kunci: Kondisi fisik, bolavoli.

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA
PERSATUAN PEMUDA KAMPUNG BARU (PPKB)**

Nama : Fauzi Iskandar
Nim/BP : 15087136/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing,

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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Donie, S. Pd., M. Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan*

Universitas Negeri Padang

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA

PERSATUAN PEMUDA KAMPUNG BARU (PPKB)

Nama : Fauzi Iskandar
NIM/BP : 15087136/2015
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Hermanzoni, M. Pd 1. _____
Anggota : Drs. Maidarman, M. Pd 2. _____
Yogi Setiawan, S. Pd., M. Pd 3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)” 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 dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
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 telah berlaku.

Padang, Agustus 2020
Yang membuat pernyataan

FAUZI ISKANDAR
NIM. 15087136

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA PERSATUAN PEMUDA KAMPUNG BARU (PPKB)”. selanjutnya syalawat beserta salam diucapkan kepada Nabi besar 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu peneliti 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. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

2. Drs. Hermanzoni, M. Pd pembimbing yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
4. Bapak Dr. Donie, S. Pd., M. Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Roma Irawan, S. Pd., M. Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd dan Yogi Setiawan, S. Pd., M. Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritikan agar skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Kepada teman-teman Bp 2015 yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2020

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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli	8
2. Kondisi fisik.....	13
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Pertanyaan Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47

1. Daya Ledak Otot Lengan.....	47
2. Daya Ledak Otot Tungkai	49
3. Kelincahan	50
4. Kelentukan Otot Pinggang.....	51
5. Kecepatan	53
B. Pembahasan.....	54
1. Daya Ledak Otot Lengan.....	54
2. Daya Ledak Otot Tungkai	55
3. Kelincahan	56
4. Kelincahan Otot Pinggang.....	57
5. Kecepatan	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skala Lima	37
2. Norma Standarisasi untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	39
3. Norma Standarisasi untuk Kelincahan dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	41
4. Norma Standarisasi Kelentukan dengan Menggunakan Tabel Skala Lima.....	42
5. Norma Standarisasi Kelentukan dengan Menggunakan Tabel Skala Lima.....	44
6. Tim Pengumpul Data.....	46
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru	48
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru	49
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru.....	50
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru.....	52
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru	53

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli.....	9
2. Otot Lengan Depan.....	19
3. Otot Lengan Belakang	19
4. Otot Tungkai Bagian Belakang dan Bagian Depan	22
5. Bagan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri UNP.....	32
6. Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	37
7. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	39
8. Pelaksanaan <i>Agility T-Test</i>	41
9. Pelaksanaan <i>Bridge-Up Test</i>	42
10. Pengukuran kecepatan dengan (<i>Sprint</i> 30 Meter).....	44
11. Histogram daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru.....	48
12. Histogram daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru.....	50
13. Histogram kelincahan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru.....	51
14. Histogram kelentukan otot pinggang pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru	52
15. Histogram kecepatan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru.....	54
16. Pelaksanaann Tes Daya Ledak Otot Lengan	75
17. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	76
18. Pelaksanaan Test Kelincahan	77
19. Pelaksanaan Tes Kelentukan Otot Pinggang	78
20. Pelaksanaan Tes kecepatan.....	79
21. Alat Ukur/Instrmen Penelitian.....	80
22. Foto Bersama Pemain Bolavoli Putra PPKB.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan	65
Lampiran 2. Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	67
Lampiran 3. Analisis Data Kelincahan.....	69
Lampiran 4. Analisis Data Kelentukan Otot Pinggang.....	71
Lampiran 5. Analisis Data Kecepatan.....	73
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

bersifat nasional dan daerah sehingga dapat menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah Bolavoli.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli. Syafruddin (2011:57) 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, pembina, iklim dan cuaca, sarana prasarana, penonton, wasit, organisasi, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Berdasarkan pendapat di atas, 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 pemain tersebut. Irawadi (2014:7) menyatakan bahwa “untuk mencapai prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kondisi fisik yang dimiliki pemain, semakin baik kondisi fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi, begitu juga sebaliknya.”

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*)”. 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.

Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntunan cabang olahraga bolavoli”.

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

Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB) adalah salah satu klub yang ada di Kota Pariaman Provinsi Sumatera Barat, yang melakukan pembinaan dan pelatihan terhadap cabang olahraga bolavoli. Adapun tujuan dari pembinaan dan pelatihan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat mengharumkan nama Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB) dimata masyarakat Sumatera Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat klub PPKB dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar klub, akan tetapi prestasi tim bolavoli putra PPKB masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Berdasarkan observasi di lapangan dengan pelatih bolavoli PPKB yaitu Bapak Muhammad Miftahur Rizky, bahwa prestasi klub bolavoli PPKB dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada kejuaraan Turnamen se-Sumatera Barat Pasir Pariaman pada tahun 2013, klub PPKB mampu meraih juara 1. Pada tahun 2015 mengikuti kejuaraan Nagari Cup se-Kota Pariaman hanya mampu sampai penyisihan grup, sedangkan pada tahun 2016 mengikuti kejuaraan HAORNAS se-Kota Pariaman, klub PPKB meraih juara 1. Setelah itu pada tahun yang sama, klub PPKB mengikuti kejuaraan Nagari Cup se-Kota Pariaman hanya mampu juara 3. Sementara pada tahun 2018 dan 2019, klub bolavoli PPKB mengikuti kejuaraan-kejuaraan seperti Turnamen Malalak, Turnamen Lintau se-Sumatera Barat, dan Nagari Cup 2019 di Kota Pariaman, klub PPKB hanya mampu sampai penyisihan grup. Ketika peneliti mengamati langsung pada saat tim bolavoli putra klub PPKB sedang bermain, banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim itu sendiri. Seperti saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering nyangkut di *net* dan mudah di-*block* lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati *net* terlihat jelas lawan lebih mudah menerimanya, sehingga lawan dapat menyusun serangan dengan baik.

Redahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB), diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan kecepatan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, gizi, iklim dan cuaca serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB), karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan

penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB) ”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kondisi fisik dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
2. Teknik dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
3. Taktik dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
4. Mental dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
5. Intelegensi pemain dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
6. Pelatih dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
7. Sarana dan prasarana dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
8. Dukungan orang tua dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).

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 Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)”, yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot lengan,
2. Daya ledak otot tungkai,
3. Kelincahan,
4. Kelentukan otot pinggang, dan
5. Kecepatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)?
3. Bagaimanakah kelincahan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)?
4. Bagaimanakah kelentukan otot pinggang pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)?
5. Bagaimanakah kecepatan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
3. Kelincahan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
4. Kelentukan otot pinggang pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).
5. Kecepatan pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).

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 Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pemain 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 Pariaman dalam pembinaan bolavoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru dengan rata-rata 4,98 meter dikategorikan cukup terdapat sebanyak 7 orang (44%).
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru dengan rata-rata 107,48 kg m/sec dikategorikan cukup terdapat sebanyak 3 orang (19%).
3. Kelincahan yang dimiliki pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru dengan rata-rata 11,08 detik dikategorikan cukup terdapat sebanyak 5 orang (31%).
4. Kelentukan yang dimiliki pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru dengan rata-rata 75,00 cm dikategorikan cukup 3 orang (19%).
5. Kecepatan yang dimiliki pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru dengan rata-rata 4,96 cm dikategorikan cukup 7 orang (44%).

B. Saran

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

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik pemain bolavoli seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan pinggang, dan kecepatan yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Karena kelima unsur kondisi fisik ini merupakan unsur kondisi fisik dominan yang harus dimiliki pemain bolavoli. Jadi kelima unsur ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki pemain.
2. Diharapkan kepada pemain agar dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.
3. Kepada pihak yang berkepentingan untuk selalu memperhatikan kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam olahraga bolavoli, dengan alasan supaya bisa meraih prestasi yang maksimal.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain bolavoli putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB), untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain bolavoli yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., & -, Maidarman. (2019). Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 773-785.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian. Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arista, S., & -, Hermanzoni. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(2), 429-437.
- Arsil. 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, 2012. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Budayasa, dkk. (2014). “Implementasi Pembelajaran Kooperatif STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli”. *e-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol I. No 1, Juli 2014.
- Buku Panduan. 2014. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Departemen Pendidikan Nasional UNP.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : FIK UNP.
- Firdaus, Hidir & Taufiq Hidayat.(2014). “Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bolavoli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol II. No 2, Juli 2014. Hal 363-369.
- Gazali, Novri. (2016). “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli”. *Journal of Physical Education, Health and Sports*. Vol 3. No 1, Juni 2016. Hal 1-6.
- Hasmara, Puguh Satya. (2007). “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bolavoli Menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, efektif, dan Menyenangkan”. *Bravo's Jurnal*. Vol V. No 4, Agustus 2017.
- Herdadi, D., & -, Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.