

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
KLUB PADANG ADIOS KOTA PADANG**

SKRIPSI



Oleh:

**JULIKA PUTRA
1206864/ 2012**

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

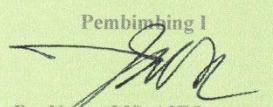
PERSETUJUAN PEMBIMBING

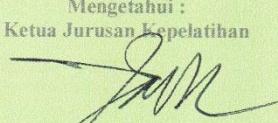
SKRIPSI

Judul : **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
KLUB PADANG ADIOS KOTA PADANG**
Nama : Julika Putra
NIM/BP : 1206864 / 2012
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

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

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan

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

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI KLUB PADANG ADIOS KOTA PADANG

Nama : Julika Putra
NIM/TM : 1206864/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO

1.

2. Sekretaris : Drs. Witarsyah, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios Kota Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai bahan acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Julika Putra
NIM. 1206864 / 2012

ABSTRAK

Julika Putra. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios Kota Padang". Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Rendahnya prestasi atlet Bolavoli putri klub padang adios terbukti dari seringnya klub tersebut mangalami kekalahan di babak penyisihan dan jauhnya dari kategori juara, adapun beberapa pertandingan yang diikuti oleh klub Bolavoli putri padang adios adalah: FKAN Cup pada tanggal 17 Maret 2019, dan mengalami kekalahan di 8 besar melawan POLDA SUMBAR, dan POLTA Cup pada tanggal 28-31 Juli 2019, tereliminasi dari grup B, dimana grup B tersebut adalah, Dharmasraya dan Kota Solok, padahal klub Bolavoli putri padang adios mempunyai postur badan yang cukup ideal dan kemampuan teknik yang baik, tetapi hal ini terbukti dari naik turunnya prestasi yang mereka dapatkan dalam setiap pertandingan yang diikuti, inilah yang menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli putri klub padang adios yang terdiri dari daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif. Populasi penelitian adalah klub Bolavoli putri padang adios yang brjumlah 28 orang (15 putra dan 13 putri). Sampel penelitian hanya pada putri saja sebanyak 13 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan Pada penelitian ini adalah *Bleep-test*, *Vertical-Jump*, *Two hand medicine ball push*, *sit up* dan *Shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik Deskriptif

Hasil penelitian: (1) Rata-rata tingkat daya tahan *aerobic* atlet Bolavoli klub padang adios adalah 31,46 tergolong kategori cukup. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli klub padang adios adalah 93,84 tergolong kategori baik. (3) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolavoli klub padang adios adalah 278,07 yang tergolong kategori sedang. (4) Rata-rata tingkat kekuatan otot perut atlet Bolavoli klub padang adios adalah 39,77 yang tergolong kategori sempurna (5) Rata-rata tingkat kelincahan atlet Bolavoli klub padang adios adalah 12,09 yang tergolong kategori baik sekali.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios Kota Padanng”**. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita pada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku Ayahanda Arisman dan Ibunda Mastini sangat kucintai dan kusayangi, yang telah mencerahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO. Selaku pembimbing akademik (PA) yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi sesuai diskusi.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. Dan Bapak Drs Witarsyah, M.Pd. Selaku kontributor atau penguji pada ujian skripsi.

5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, dorongan dan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT lah tempat berserah diri semoga Allah SWT mempermudahkan peneliti, peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu peneliti menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama bagi peneliti sendiri.

Padang, Agustus 2019

Peneliti

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 Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolavoli	10
2. Kondisi Fisik	19
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Konseptual	38
D. Pertanyaan Penelitian	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional.....	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Tim Penganambilan Data.....	51
G. Teknis Analisis Data	52

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	53
1. Daya Tahan <i>aerobic</i>	53
2. Daya Leda Otot Tungkai	55
3. Daya Ledak Otot Lengan	56
4. Kekuatan Otot Perut.....	58
5. Kelincahan.....	59
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	61
C. Pembahasan.....	62

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA 68

LAMPIRAN 70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	42
2. Form Perhitungan Level dan <i>Shuttle</i>	44
3. Norma Klasifikasi Tingkat VO2Max Perempuan.....	45
4. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	46
5. Kategori Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	47
6. Kategori Tes Sit-Up Untuk Tes Kekuatan Otot Perut.....	49
7. Norma Standarisasi wanita untuk Kelincahan dengan <i>Shuttle Run Test</i> (4 x 10 meter).....	50
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	54
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	55
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	57
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli	12
2. Lapangan Permainan Bolavoli 2	13
3. Gerakan Teknik Smash dan Posisi Badan.....	18
4. Otot Tungkai Dari Belakang dan Dari Depan.....	29
5. Otot Lengan Belakang dan Otot Lengan Depan	32
6. Kerangka Konseptual.....	39
7. Lintasan Pelaksanaan Test Daya Tahan Aerobik.....	44
8. Pelaksanaan Test <i>Vertical Jump</i>	46
9. <i>Tes Two Hand Medicine Ball Put</i>	48
10. <i>Sit-Up</i> Untuk Kekuatan Otot Perut	49
11. Test Shuttle-run.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	70
2. Tabulasi skor daya tahan <i>aerobic</i> atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	71
3. Tabulasi skor daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	72
4. Tabulasi skor daya ledak otot lengan atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	74
5. Tabulasi skor kekuatan otot perut atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	75
6. Tabulasi skor kelincahan atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios	76
7. Dokumentasi Peneliti	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga juga merupakan media bagi individu untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Hal ini tercermin jelas pada saat sekarang, sebagian kalangan rela menghabiskan waktu dan uang mereka untuk berolahraga ke permusatan olahraga (*sport center*), Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah kebiasaan di sebahagian besar kalangan elit bahkan telah sampai ke pelosok-pelosok bangsa. Selain meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang telah ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“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 meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai kesempurnan tujuan tersebut seorang atlet harus memproses diri dalam latihan yang berkesinambungan. Dalam proses tersebut di butuhkan kontrol diri yang tinggi sehingga terwujudnya proses latihan yang berkesinambungan. Proses latihan terkontrol merupakan jalan menuju

prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan tersebut. Ini diperkuat dalam Undang-Undang Kaeolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: "Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Di dalam kehidupan sehari-hari mungkin tidak semua olahraga menjadi pilihan sebagian masyarakat lebih memilih olahraga keompok/tim dari pada olahraga individu, diantara sekian banyak olahraga kelompok/tim yang di minati masyarakat, Bolavoli termasuk olahraga yang di minati, bahkan Bolavoli juga di minati/tekuni masyarakat untuk dapat meraih prestasi, puncak pada cabang olahraga prestasi bolavoli diperlukan pembinaan dan latihan yang intensif untuk semua unsur-unsur prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting untuk penunjang prestasi olahraga. Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, termasuk cabang olahraga bolavoli, dan olahraga lain yang dipertandingkan. Permainan Bolavoli cukup banyak diminati oleh masyarakat karena nilai-nilai norma yang terkandung didalam permainan Bolavoli

tersebut diantaranya melatih kerja sama tim, rasa memahami karakter satu sama lain, disiplin dan sportifitas.

Prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka terbuka sebuah harapan peluang untuk berprestasi yang maksimal, bahkan Bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang cukup dominan membutuhkan aktifitas fisik yang prima.

Dalam uraian diatas di perkuat dalam sebuah pendapat Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi”. Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan Bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004:95), antara lain: “Kekuatan (*strength*), Daya Tahan (*endurance*), Daya Ledak (*explosive power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*).” 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. Menurut Erianti (2004:9) menyatakan bahwa “Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik”.

Dalam permainan Bolavoli misalnya gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *smash* dan blok memerlukan power otot tungkai. Begitu pula dalam menghasilkan pukulan *smash* yang keras akan memerlukan power yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibelitas dari pergelangan tangan. Untuk memperoleh Daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak ledak otot lengan kekuatan otot perut dan Kelincahan yang baik diperlukan bentuk-bentuk latihan yang bisa membentuk daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan tersebut.

Menurut Arsil (2009:5) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, dan apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dari pengembangan komponen kondisi fisik sebagai yang telah dikemukakan.

Kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan Bolavoli harus diberikan sesuai dengan latihan kecepatan dan kelincahan dan kematangan bertanding kerena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang

diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasikan untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang atlet Bolavoli memerlukan kondisi fisik yang prima. Sedangkan menurut Irawadi (2013:1) bahwa "Kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang". Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat penulis simpulkan bahwa kondisi fisik bagian yang sangat penting dalam kesempurnaan gerak dalam pencapaian prestasi. kondisi fisik yang maksimal sangat berperan penting dalam pencapaiaan hasil latihan, dan kondisi fisik juga sebagai daya penggerak yang berasal dari dalam (*intrinsik*) seseorang untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Setelah melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih klub Bolavoli Padang Adios kota Padang pada tanggal 20 Februari 2018. Didapatkan hasil wawancara bahwa dalam satu tahun terakhir ini adanya prestasi yang di raih oleh atlet Bolavoli putri padang adios, dan dari hasil observasi tersebut peneliti melihat bahwa pada saat latihan peneliti melihat beberapa kekurangan yang dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios. Dalam melakukan serangan baik pada *passing*, *service* maupun *blocking* dan masih banyak lagi kekurangan yang dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios kota Padang.

Mungkin ini dipengaruhi beberapa faktor di antaranya Kecepatan, Daya Tahan Aerobik, Kelincahan, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Tidak hanya itu saja kelebihan yang lain juga dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios, saat menerapkan latihan taktik yang diberikan oleh pelatih para pemain tampak kompak dalam melakukan arahan yang diberikan oleh pelatih.

Peneliti juga melihat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios, saat latihan para atlet putri kurang bersemangat dan banyak dari atlet yang tidak mengikuti secara baik instruksi dari seorang pelatih tersebut, mungkin itu dipengaruhi oleh daya tahan yang kurang bagus dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios. Selain dari teknik dasar para atlet juga kurang menguasai beberapa keterampilan lain seperti saat *passing*, dan juga pergerakan-pergerakan serangan yang dilakukan untuk mematikan bola di daerah lawan.

Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis ingin mengetahui profil kondisi fisik yang meliputi Daya Tahan Aerobik, Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut dan Kelincahan pada atlet Bolavoli putri Padang Adios kota Padang

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dikemukakan indentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios

2. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios
3. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios
4. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios
5. Kekuatan otot perut yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios
6. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios
7. Daya Tahan *aerobik* yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios
8. Daya Ledak Otot Lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios
9. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios.
10. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi klub Bolavoli putri Padang Adios.

C. Pembatasan Masalah

Mengingatkan banyak yang mempengaruhi kondisi fisik atlet Bolavoli dan juga keterbatasan yang ada penulis, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih jelas, terarah dan terfokus pada suatu pencapaian, maka penelitian ini hanya penelitian tentang:

1. Daya Tahan *aerobic* atlet Bolavoli putri klub Padang Adios
2. Daya Ledak Otot Tungkai atlet Bolavoli putri klub Padang Adios
3. Daya Ledak Otot Lengan atlet Bolavoli putri klub Padang Adios
4. Kekuatan Otot Perut atlet Bolavoli klub Padang Adios
5. Kelincahan atlet Bolavoli putri klub Padang Adios

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkatan Daya Tahan *aerobic* klub Bolavoli putri Padang Adios ?
2. Bagaimanakah tingkatan Daya Ledak Otot Tungkai klub Bolavoli putri Padang Adios ?
3. Bagaimanakah tingkatan Daya Ledak Otot Lengan klub Bolavoli putri Padang Adios ?
4. Bagaimanakah tingkatan Kekutan Otot Perut klub Bolavoli putri Padang Adios ?
5. Bagaimanakah tingkatan Kelincahan klub Bolavoli putri Padang Adios ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat

1. Daya Tahan *aerobic* klub Bolavoli putri Padang Adios.
2. Daya Ledak Otot Tungkai klub Bolavoli putri Padang Adios.
3. Daya Ledak Otot Lengan klub Bolavoli putri Padang Adios.

4. Kekuatan Otot Perut klub Bolavoli putri Padang Adios.
5. Kelincahan klub Bolavoli putri Padang Adios.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

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 atlit dan pelatih klub Bolavoli putri Padang Adios untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga Bolavoli yang lebih baik untuk kedepannya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta Bolavoli.
4. Sebagai tambahan koleksi pustaka di Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan dan acuan bagi penelitian selanjutnya.

BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan

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

1. Kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet Bolavoli putri klub padang adios di kategorikan cukup dengan rata-rata 31,46
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolavoli putri padang adios dikategorikan baik dengan rata-rata 93,84
3. Kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolavoli putri padang adios dikategorikan sedang dengan rata-rata 278,07 cm
4. Kemampuan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet Bolavoli putri klub padang adios dikategorikan sempurna dengan rata-rata 39,77
5. Kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet Bolavoli putri klub padang adios dikategorikan baik sekali dengan rata-rata 12,09 detik

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan sedikit saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain Bolavoli:

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli putri klub padang adios disarankan kepada atlet untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan latihan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar dan komponen semua cabang olahraga, khususnya

2. bolavoli. Latihan terstruktur, terprogram dan berkesinambungan itulah tugas besar bagi pelatih dan atlet bolavoli putri klub padang adios.
3. Untuk mendapatkan daya ledak otot lengan yang sempurna hendaknya atlet bolavoli putri klub padang adios menambah latihan diluar jam latihan yang sudah diprogramkan, untuk meningkatkan daya ledak otot lengan yang di inginkan karena kategori yang diperoleh dinyatakan sedang.
4. Untuk para offisial, pelatih dan atlet hendaknya lebih bersatu lagi dalam menangani hal-hal yang menghambat program latihan.
5. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada atlet Bolavoli putri klub padang adios agar prestasi yang diinginkan bisa tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
-,2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
Padang : Sukabina.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang:
Sukabina.
- Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta :
Renika Cipta.
- Bachtiar. 1997. *Pengetahuan Dasar-Dasar Bolavoli*. Padang :
Perpustakaan UNP.
- Buku Panduan. 2011. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*,
Dapartemen Pendidikan Nasional UNP.
- Durrwachter, G. (1967). *Volleyball*. Schorndorf by Stuttgart:
Verlag Karl Hofmann.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang. FIK UNP Padang.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga,
KONI Pusat.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahrga*, Surakarta: UNS
Press.
- Lutan. 1991. *Belajar Keterampilan Motorik*, Pengantar Teori Metode. Derektorat
Jendral Pendidikan Tinggi; Jakarta.