

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI
KLUB IKATAN TANJUNG RAYA MANINJAU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

FRENKI DS
2010 / 56067

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub
Ikatan Tanjung Raya Maninjau

Nama : Frenki DS

Nim/BP : 2010/56067

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

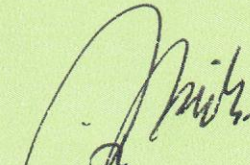
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Ketua Jurusan



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

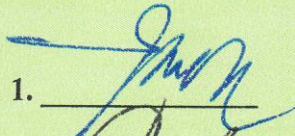
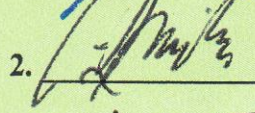
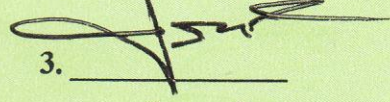
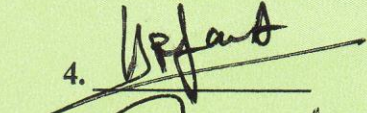
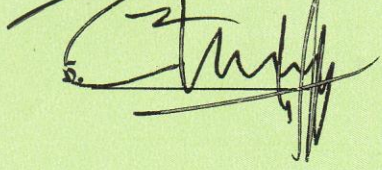
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Frenki DS
NIM : 2010/56067

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub
Ikatan Tanjung Raya Maninjau**

Padang , Februari 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Umar, MS. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Donie, S.Pd., M.Pd	3. 
4. Anggota	: Irfan Arifianto, S.Pd., M.Pd	4. 
5. Anggota	: Eko Purnomo, S.Or., M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau”**, 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, Februari 2018
Yang membuat pernyataan



Frenki DS
2010/56067

ABSTRAK

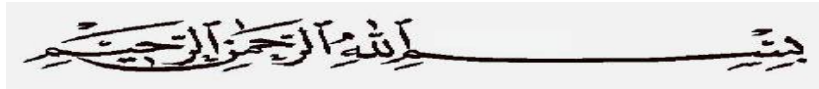
Frenki DS : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau kelompok prestasi yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 22 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau rata-rata adalah 4,64 m tergolong kategori cukup, (2) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau rata-rata adalah 47,43 kg-m/sec tergolong kategori cukup, (3) Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau rata-rata adalah 13 cm tergolong kategori cukup, (4) Tingkat keseimbangan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau rata-rata adalah 18 detik tergolong kategori cukup, (5) Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau rata-rata adalah 14,34 detik tergolong kategori cukup, dan (6) Tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau rata-rata adalah 31,74 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Pembimbing I dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Bapak Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd dan Bapak Eko Purnomo, S.Or, M.Pd tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

3. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Permainan Bolavoli	9
2. Kondisi Fisik	11
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli.....	14
B. Kerangka Konseptual	35
C. Pertanyaan Penelitian	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
C. Defenisi Operasional	40
D. Populasi dan Sampel	42
E. Jenis dan Sumber Data	43
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik pengumpulan data	44
H. Teknik Analisis Data.....	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Deskripsi Data	59
1. Daya Ledak Otot Lengan	59
2. Daya Ledak Otot Tungkai	61
3. Kelentukan	62
4. Keseimbangan	64
5. Kelincahan	65
6. Dayatahan Aerobik	67
B Analisis Data	69
C Pembahasan	70

BAB V PENUTUP

A Kesimpulan.....	77
B Saran – Saran	77

DAFTAR PUSTAKA.....	79
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	42
Tabel 2. Norma Standarisasi untuk Daya Ledak Otot Lengan dengan <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	46
Tabel 3. Norma Kekuatan Otot Tungkai dengan “ <i>Vertical Jump</i> ”	49
Tabel 4. Norma Standarisasi untuk Kelentukan dengan <i>Flexiometer</i> <i>Test</i>	50
Tabel 5. Norma Standarisasi untuk Keseimbangan dengan <i>Stork</i> <i>Stand Test</i>	52
Tabel 6. Norma Standarisasi untuk Kelincahan dengan Tes <i>Shuttle</i> <i>Run</i> (4 x 10 meter).....	54
Tabel 7. Norma Standarisasi Tes Daya Tahan Aerobik dengan <i>Bleep</i> <i>Test</i>	57
Tabel 8. Tenaga Pelaksanaan Tes	57
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	60
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	61
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	63
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	64
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	66
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	68
Tabel 15. Hasil Analisis Data Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	38
Gambar 2. <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	46
Gambar 3. Tes Loncat Tegak	47
Gambar 4. Bentuk Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	50
Gambar 5. Bentuk Pelaksanaan <i>Stork Stand Test</i>	52
Gambar 6. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test (Multistage Fitness Test)</i>	57

DAFTAR HISTOGRAM

	Halaman
Histogram 1. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	60
Histogram 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	62
Histogram 3. Data Kelentukan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	63
Histogram 4. Data Keseimbangan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau....	65
Histogram 5 Data Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	66
Histogram 6 Data Dayatahan Aerobik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 2 Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	84
Lampiran 3 Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	85
Lampiran 4 Hasil Pengukuran Kelentukan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	86
Lampiran 5 Hasil Pengukuran Keseimbangan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	87
Lampiran 6 Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.....	88
Lampiran 7 Hasil Pengukuran Daya tahan Aerobik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau	89
Lampiran 8 Distribusi Frekuensi	90
Lampiran 9 Dokumentasi	94

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bebolavoli bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang bermain bolavoli setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub bolavoli yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi.

Salah satu bentuk tujuan olahraga bolavoli adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bolavoli Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik. Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolavoli, artinya olahraga bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (1999:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus"

Lebih lanjut, seorang atlet harus dapat memukul bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bolavoli memiliki daya ledak otot lengan, diharapkan pemain dapat memukul bola dengan kuat, cepat dan tepat tanpa dapat dikembalikan oleh pemain lawan sehingga dapat menghasilkan poin untuk penambahan angka. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

Selanjutnya, sebelum melakukan *blocking* dan *jump smash*, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot tungkai. Kemudian, agar semua pergerakan dapat efektif dan efisien, maka dibutuhkan kelentukan sendi. kelentukan yang baik dapat menjadi modal utama untuk mengembangkan pergerakan dengan luas.

Semua pergerakan teknik dasar dalam permainan bolavoli mesti dapat dilakukan dengan baik. Seseorang yang dapat melakukan pergerakan yang baik tidak akan mudah kehilangan keseimbangan. Sebaliknya, orang yang mudah kehilangan keseimbangan tidak akan dapat melakukan pergerakan teknik dengan baik. Oleh sebab itu, keseimbangan penting peranannya dalam permainan bolavoli.

Pergerakan teknik bermain bolavoli yang baik ditandai dengan lincahnya pergerakan pemain saat menyusun serangan dan mempertahankan daerah dari serangan lawan. Oleh sebab itu, kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Pemain yang memiliki Daya tahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, Daya tahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan bolavoli peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti perlombaan, atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik.

Lemahnya daya ledak otot lengan dan otot tungkai mempengaruhi penampilan atlet saat melakukan *jump smash* dan blocking. Tungkai kaki tidak dapat kuat dan cepat melompat sehingga atlet sering terlambat dalam memukul bola dan bolapun jatuh di daerah sendiri. Kemudian, pergerakan teknik atlet bolavoli sering kaku dan tidak efektif hampir pada semua penampilan sehingga tujuan yang diinginkan tidak tercapai. hal ini diduga tidak lentuknya persendian atlet sehingga mempengaruhi penampilan teknik bermain.

Hampir setiap kesempatan memukul bola dengan teknik *smash* gagal dilakukan karena atlet mengalami ketidakseimbangan tubuhnya saat berada di udara dalam memukul bola *smash*. begitu juga saat terjadinya bola serangan dari daerah lawan, atlet tidak mampu membendung serangan dengan baik karena

kehilangan keseimbangan disaat bola menyentuh tangan pemain. akhirnya, bola jatuh di daerah sendiri.

Tidak lincahnya pergerakan pemain mengakibatkan pemain terlambat dalam mengatasi bola serangan yang datang sehingga kesulitan mengembalikan bola ke daerah lawan dan mati di daerah sendiri. Kejadian ini dapat merugikan pemain karena banyak kehilangan poin sehingga angka terus bertambah bagi regu lawan.

Banyaknya kesalahan pemain dalam setiap mengatasi bola yang datang dari lawan juga diakibatkan kelelahan yang berarti. Kebanyakan pemain yang sudah lelah, maka dapat merugikan regu sendiri akibat kesalahan-kesalahan yang dilakukan karena fisik tidak mampu lagi merealisasikan teknik sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Disamping itu, dikarenakan keterbatasan lapangan bolavoli yang digunakan untuk melakukan proses latihan, hal ini menghambat kemajuan prestasi bolavoli. Lapangan bolavoli yang sesuai standar kelayakan nasional untuk bolavoli hanya satu sedangkan jadwal pemakaian bergantian dengan klub bolavoli lainnya sehingga tidak mendapatkan waktu yang efektif dalam pemakaian lapangan.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk memperoleh prestasi bolavoli yang maksimal, maka kondisi fisik atlet bolavoli diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk

mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.
2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.
3. Taktik dan strategi dapat meningkatkan prestasi atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.
4. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada ” Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau yang meliputi: Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan Daya tahan aerobik”.

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut, ”Bagaimanakah Kondisi fisik atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau” yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau?
3. Bagaimanakah tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau?
4. Bagaimanakah tingkat keseimbangan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau?
5. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau?
6. Bagaimanakah tingkat Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau” meliputi:

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.

3. Kelentukan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.
4. Keseimbangan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.
5. Kelincahan yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.
6. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina atlet Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet bolavoli untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau adalah 4,64 m tergolong kategori cukup.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau adalah 47,43 kg-m/sec tergolong kategori cukup.
3. Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau adalah 13 cm tergolong kategori cukup.
4. Tingkat keseimbangan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau adalah 18 detik tergolong kategori cukup.
5. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau adalah 14,34 detik tergolong kategori cukup.
6. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau adalah 31,74 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan daya ledak otot lengan melalui latihan *one hand medicine ball put test*, daya ledak otot tungkai melalui metode latihan *vertical jump test*, kelentukan melalui *flexiometer test*, keseimbangan melalui latihan *stork stand test*, kelincahan melalui latihan *shuttle run test* dan dayatahan aerobik melalui metode latihan *bleep test*.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan dayatahan aerobik melalui kegiatan latihan yang sudah terprogram secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putera Bolavoli Klub Ikatan Tanjung Raya Maninjau, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet bolavoli di klub atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Offset.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannnya*. Padang: UNP Press.
- Jhonson. L. Barry & Nelson. J. 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*. New York : Milan Publishing Company.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Presiden RI.
- Pearce, Evelyn C. 2002. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Pesurney, Paulus. 2004. *Latihan Fisik Olahraga*. Yogyakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Mas Agung.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Suharno. H. P. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.