

STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMP NEGERI 5 GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**DICHKY FEBRIANTO PUTRA
NIM. 55970**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

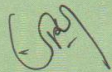
**STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMP NEGERI 5
GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

Nama : Dichky Febrianto Putra
NIM : 55970
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

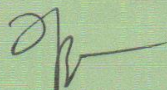
Disetujui Oleh

Pembimbing I



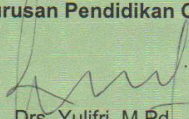
Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 196205201987031001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMP Negeri 5
Gunung Talang Kabupaten Solok

Nama : Dichky Febrianto Putra

NIM : 55970

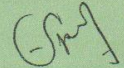
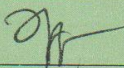
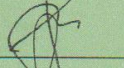
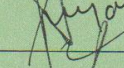
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs.Hendri Neldi, M.Kes AIFO	2. 
3. Anggota	Atradinal, S.Pd. M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN



Ketahuiilah ...

“bahwa pertolongan itu ada bersama dengan kesabaran,
dan jalan keluar itu selalu beriringan dengan cobaan”

(Q.S. Al-A'raf:56)

”dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah,
sedang dia orang yang berbuat kebaikan,
maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh.

Dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan

(Q.S. Luqman:22)

TUHAN.....

Suatu amanah telah aku laksanakan

Namun perjalanan masih panjang

Rintangannya beribu menghalang

Duri-duri kehidupan akan selalu mengadang

Dicelah ranting pohon kehidupan

Yang akan datang.

Ya Robby.....

Hanya dengan rahmat-Mu lah daku mampu meraih semua ini

Dan berhasil menggapai cita-cita

Untuk meniti masa depan yang cerah

Ayahanda Rustam Chan & ibunda Gusmadeti

Ribuan terimakasih ananda lapaskan

Hanya untukmu aku berjanji

Kelak akan menghapus keringat yang membasahi tubuhmu

dengan sapu tangan Keberhasilan

Tiada yang dapat menandingi jasa dan kasih sayangmu

Meskipun emas permata

Yang sungguh kuberikan hanyalah seuntai do'a dan seutur

Harapan semoga ayahanda dan ibunda panjang umur dan

Bahagia meniti hari tua.

Begitu juga dengan kakakku

Bimantara Eka Putra Yang sangat aku sayangi,

keberhasilan inilah yang bisa Ku persembahkan.

Yang teristimewa.....

Buat sahabatku yang kicintai & kusayangi di kelompok SARFIK UNP

Serta Rekan-rekanku yang senasip dan Seperjuangan dengan Ku khususnya

PO'C 10, dan Adik2 Junior ku Dila, Isto, Ranti, Febrinas, Ana, Yani Dkk...

smoga Bisa nyusul !!!!!!! Aaaamiiiiiiiiin.....

Dan Tak lupa pula ucapan terima kasih buat Pelatih ,Guru Olahraga serta

Kepala Sekolah SMPN 5 GUNTAL

Yang Terkhusus.....

Buat orang yang tersayang S. K.D terima Kasih atas semuanya yang telah pengertian dan perhatian dengan ku, semoga dengan keberhasilanku menjadi penyemangat dalam kuliah mu. Dan semoga semuanya akan indah pada Waktunya tuk kehidupan kita berdua hendaknya Aaaaamiiiiin....

UNTUKMU AYAHANDA DAN IBUNDA

Ayahanda.....

Engkau berikan semangat juang yang tiada henti

Untuk menghadang badai kehidupan Dalam tabir hidupku.

Ibunda.....

Kau lautan kasih sayang yang merengkuh lelahku

Yang menabur asaku saat menghempas badai

Nyaris runtuhkan ketegaranku.

Tahun demi tahun telah berlalu Tanpa terasa bermacam cobaan
menghadang Kini awal cita telah kuraih

Dengan mengucapkan ALHAMDULILLAH, mengharap ridho Allah SWT

Ku persembahkan keberhasilan ini diantara rangkaian kehidupan yang harus
kucapai

Tiada yang dapat kuberikan kecuali do'a.

By



Dichky Febrianto Putra

ABSTRAK

Dichky Febrianto Putra (2014) : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMP Negeri 5Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini yaitu atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok belum memiliki kondisi fisik dengan baik. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh atlet putra terdaftar yang ikut dalam ekstrakurikuler bola voli dan aktif berlatih di SMP Negeri 5 Gunung Talang yang berjumlah sebanyak 19 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 19 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet bolavoli. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian kondisi fisik atlet bolavoli, hanya 1 orang (5,26%) kategori baik sekali, 6 orang (31,58%) kategori baik, dan sebanyak 11 orang (57,89%) kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian atlet sebagai sampel dalam penelitian ini belum memiliki kondisi fisik dengan baik

Kata Kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok”. Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Dra. Erianti, M.Pd Pembimbing I dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Atradinal, S.Pd., M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes., tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua yaitu Ibunda Gusmadeti dan Ayahnda Rustam Chan serta kakanda Bimantara Eka Putra yang telah

memberikan dorongan, bantuan materil dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.

6. Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Gunung Talang yaitu Suardi S.Pd, serta Pelatih, Guru dan Atlet Bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang yaitu Afrinoldi S.Pd yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2014

Peneliti

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	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli	8
2. Kondisi Fisik.....	12
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Defenisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data	38
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Instrument Penelitian	39
H. Teknik Analisa Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 66

B. Saran..... 66

DAFTAR PUSTAKA 68

LAMPIRAN DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan Aerobik	47
2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kekuatan Otot Perut	49
3. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kelentukan	51
4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kelincahan.....	52
5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kondisi Fisik	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	33
2. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test</i>	39
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut	41
4. Bentuk pelaksanaan <i>flexiometertest</i>	43
5. Lintasan Kelincahan.....	44
6. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik.....	48
7. Histogram Kekuatan Otot Perut	50
8. Histogram Kelentukan.....	51
9. Histogram Kelincahan.....	53
10. Histogram Hasil Data Kondisi Fisik	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Kondisi Fisik.....	70
2. Rekap Data T-Skor Kondisi Fisik.....	71
3. Blangko Tes Vo2MAX	72
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	76
5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 5 Gunung Talang.....	77
6. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang di percaturan olahraga Indonesia adalah permainan bolavoli. Melalui pengamatan peneliti ternyata permainan bolavoli sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan aktif mengembangkan permainan bolavoli.

Pada saat sekarang, olahraga bolavoli tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 20 ayat 1 (2005:15) bahwa: "olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa".

Untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan

mental (psikis) nya". Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang dimaksud di atas harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya dan dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Namun hal lainnya juga dikemukakan para ahli seperti halnya Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Arsil (1999:17) mengatakan bahwa: "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus." Permainan bolavoli adalah olahraga tim yang punya banyak peminat. Menurut Syafruddin (1999:14):

"Perkembangan dalam permainan bolavoli ditandai dengan penampilan pemain dan daya saing antar tim bolavoli didunia yang meningkat pesat, berbagai kejuaraan nasional maupun internasional menuntut pemainnya harus siap dengan latihan-latihan yang berat untuk memantapkan teknik maupun taktik agar dapat bermain lebih baik lagi pada kejuaraan-kejuaraan lainnya".

Permainan bolavoli dapat dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin untuk mematikan permainan lawan tergantung pada tujuan permainan. Didalam olahraga bolavoli juga memerlukan kondisi fisik yang baik, karena memang pada olahraga permainan ini walaupun dimainkan oleh 6 orang dalam masing masing teamnya, ada

beberapa teknik gerakan yang memerlukan kemampuan yang benar benar baik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, dalam usaha meningkatkan prestasi atlet khususnya pemain bolavoli perlu ditingkatkan unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Permainan bolavoli berkemungkinan dapat terjadi selama lima set dan membutuhkan waktu lebih dari enam puluh menit, maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan daya tahan aerobik (VO_{2max}) yang baik. Selanjutnya pada gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai. Begitu pula dalam menghasilkan pukulan *smash* yang keras akan memerlukan *power* yang besar dari otot lengan dan kekuatan otot perut serta kelentukan togok. Sedangkan dalam melakukan *passing* kepada setiap pemain ataupun kepada *spiker* sewaktu melakukan pukulan *smash* agar memperoleh akurasi yang baik membutuhkan koordinasi mata-tangan. Sementara untuk pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga kondisi fisik khusus pemain bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang masih jauh dari yang diharapkan hal ini

terbukti dari: Kurangnya daya tahan aerobik (VO_2max) atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas permainan dan menurunnya percaya diri atlet. Lemahnya *power* otot tungkai mengakibatkan rendahnya daya lompat sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan *smash* dan *blocking* bola. Kemudian lemahnya *power* otot lengan dan kekuatan otot perut serta kelentukan togok mempengaruhi kualitas pukulan *smash* yang dilakukan sehingga pukulan *smash* yang dilakukan tidak terlalu keras atau mudah dikembalikan melalui *blocking* oleh lawan. Rendahnya koordinasi mata-tangan mengakibatkan *passing* dan *smash* yang dilakukan menjadi kurang terarah sehingga mempengaruhi penampilan. Rendahnya kecepatan reaksi dan kelincahan yang dimiliki atlet mengakibatkan lemahnya pergerakan dan lemahnya pertahanan yang dilakukan.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok". Sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi perbolavolian SMP Negeri 5 Gunung Talang ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan otot lengan
2. Kekuatan otot perut
3. Kecepatan
4. Daya tahan umum
5. Kelentukan
6. Kelincahan
7. Kekuatan otot tungkai
8. Kekuatan otot tangan
9. Daya tahan otot perut

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik yang meliputi :

1. Daya tahan umum
2. Kekuatan otot perut
3. Kelentukan
4. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat daya tahanyang dimiliki atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang
2. Bagaimanakah tingkat kekuatanotot perut yang dimiliki atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang
3. Bagaimanakah tingkat kelentukanyang dimiliki atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang
4. Bagaimanakah tingkat Kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk "mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang" yang meliputi:

1. Bagaimana daya tahan atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Kekuatan otot perut atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Kelentukan atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok.
4. Kelincahan atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang 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 Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 19 orang atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok, sesuai variabel yang diteliti, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik , hanya 1 orang (5,26%) kategori baik sekali, 7 orang (36,84) kategori baik, dan sebanyak 11 orang (57,89%) kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya masih banyak atlet yang belum baik daya tahan aerobiknya.
2. Kekuatan otot perut, 2 orang (10,53%) kategori baik sekali, 5 orang (26,32%) kategori baik, dan sebanyak 12 orang (63,16%) kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian atlet masih rendah kekuatan otot perut.
3. Kelentukan, 2 orang (10,53%) kategori baik sekali, 4 orang (21,05%) kategori baik, dan sebanyak 13 orang (%) kategori sedang, dan kurang. Artinya masih banyak atlet yang rendah kelentukannya.
4. Kelincahan, 2 orang (10,53%) kategori baik sekali, 3 orang (15,79%) kategori baik, dan sebanyak 14 orang (73,68%) kategori sedang, kurang, dan kurang sekali Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kelincahan dengan baik.

5. Kondisi fisik, hanya 1 orang (5,26%) kategori baik sekali, 6 orang (31,58%) kategori baik, dan sebanyak 11 orang (57,89%) kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian atlet sebagai sampel dalam penelitian ini belum memiliki kondisi fisik dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solokagar:
 - 1) Menyiapkan program latihan kondisi fisikdan atlet berlatih sesuai dengan program tersebut. 2) Evaluasi setiap latihan yang diberikan, minimal dua minggu sekali. 3) Menambah hari latihan, sehingga waktu untuk berlatih cukup bagi atlet.
2. Atlet bolavoli SMP Negeri 5 Gunung Talang Kabupaten Solok agar:1) Melakukan latihan kondisi fisik secara kontiniu dan sesuai dengan arahan serta petunjuk dari pelatih. 2) Menambah hari latihan kondisi fisik selain waktu yang telah ditetapkan di sekolah. 3) Menjaga kondisi fisik dengan tidak begadang dan tidak merokok.
3. Pihak sekolah, agar member kesempatan pada atlet bolavoli sekolah ini untuk mengikuti pertandingan, baik pertandingan yang sudah diagendakan Diknas Pendidikan maupun pertandingan antar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bactiar. 1999. *Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Padang : FIK UNP.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Erianti. (2004). *Buku ajar Bola voli*. Padang: FIK UNP.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang. Sukabina Press.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah disajikan dalam *Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI.