

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRI FORUM  
KOMUNIKASI ANAK NAGARI KURANJI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**



**Oleh:**

**MARDHARETA SULISTRI  
NIM.18086162**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAMRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

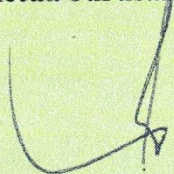
**SKRIPSI**

**Judul** : Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Forum  
Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang

**Nama** : Mardhareta Sulistri  
**NIM** : 18086162/2018  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Padang)

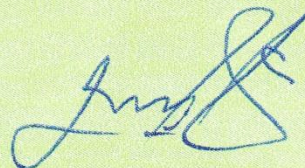
**Padang, Maret 2022**

**Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1003**

**Disetujui Oleh,  
Pembimbing**



**Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO**  
**NIP. 19620702 198703 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Mardhareta Sulistri**  
**NIM : 18086162/2018**

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


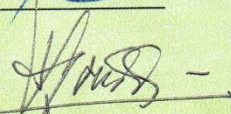
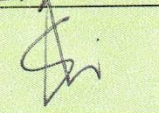
**Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi**  
**Anak Nagari Kuranji Kota Padang**

**Padang, Maret 2022**

**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO**
- 2. Sekretaris : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd**
- 3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd**

**Tanda Tangan**

- 1.**   
\_\_\_\_\_
- 2.**   
\_\_\_\_\_
- 3.**   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji 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 dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2022  
Yang membuat pernyataan



**Mardhareta Sulistri**  
**NIM. 18086162**

## ABSTRAK

### **Mardhareta Sulistri. 2022. Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang didapatkan oleh atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli putri forum komunikasi anak nagari kuranji kota padang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang atlet putri yang terdiri dari 10 orang atlet senior dan 5 orang atlet junior. Instrument dalam penelitian ini menggunakan: 1) bleep test 2) tes *Sit and Reach Using Tape Measure*, 3) vertical jump, 4) tes lempar tangkap bola, dan 5) Tes *Two Hand Medicine Ball*.

Teknik analisis data dianalisis dengan menggunakan rumus analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Kondisi fisik dari 15 orang pemain bola voli putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang pada atlet senior berada pada kategori sedang dan atlet junior berada pada kategori sedang

**Kata kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang”. Skripsi ini diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Orang tua dan beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
2. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO, selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd. Besera staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dan memberikan dorongan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D, Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan dan bimbingan yang telah Bapak dan Ibu serta semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal oleh Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempatan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Kajian Teori .....	11
B. Kerangka Konseptual.....	32
C. Pertanyaan Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi Dan Sampel .....	34
D. Jenis Dan Sumber Data.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	43

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	45
1. Daya tahan aerobik Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	45
2. Kelentukan Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	48
3. Daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	52
4. Koordinasi mata tangan Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	55
5. Daya ledak otot lengan Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	58
B. Pembahasan.....	61
1. Dayatahan aerobik Atlet Bola Voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	61
2. Kelentukan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	64
3. Dayaledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	66
4. Koordinasi mata tangan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	69
5. Dayaledak otot lengan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	71
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Standarisasi Dayatahan Aerobik Untuk Puteri.....	38
2. Norma Standarisasi Kelentukan Dengan Menggunakan Tabel Skala 5.....	39
3. Norma Standarisasi Daya ledak Otot Tungkai Dengan Menggunakan Tabel Skala 5.....	42
4. Norma Standarisasi Koordinasi Mata Tangan Dengan Menggunakan Tabel Skala 5.....	43
5. Norma Standarisasi Daya ledak Otot Lengan Dengan Menggunakan Tabel Skala 5.....	44
6. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan aerobik Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	46
7. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan aerobik Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang.....	48
8. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	50
9. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	51
10. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	53
11. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang.....	55
12. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata tangan Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	56
13. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata tangan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang.....	58
14. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	59
15. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang.....	61

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. lapangan bola voli .....	13
2. Piramida viierobi-faktor latihan .....	29
3. Kerangka Konseptual .....	32
4. Gambar Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> .....	41
5. Pengukuran Berat Badan.....	41
6. Gambar Posisi Pelaksanaan Lempar Tangkap Bola.....	43
7. Gambar Pelaksanaan Tes <i>Two Hand Medicine Ball</i> .....	44
8. Histogram Data Daya tahan viierobic Atlet Bola Voli Putri Senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	47
9. Histogram Data Daya tahan viierobic Atlet Bola Voli Putri Junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	47
10. Histogram Kelentukan Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	51
11. Histogram Kelentukan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	52
12. Histogram Daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	54
13. Histogram Daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	56
14. Histogram Koordinasi mata tangan Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	57
15. Histogram Koordinasi mata tangan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	59
16. Histogram Daya ledak otot lengan Atlet Bola Voli Putri senior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	60
17. Histogram Daya ledak otot lengan Atlet Bola Voli Putri junior Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Daya Tahan Aerobik.....	81
2. Data Kelentukan .....	82
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	83
4. Koordinasi Mata Tangan.....	85
5. Data Daya Ledak Otot Lengan.....	86
6. Konversi <i>Bleep Test</i> .....	87
7. Dokumentasi penelitian.....	92
8. Surat izin penelitian.....	96
9. Surat balasan penelitian.....	97

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Olahraga juga sering diartikan sebagai suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Menurut Hans Tandra, olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dan sesuai irama dengan tujuan untuk memperbaiki kebugaran tubuh. Ia juga berpendapat bahwa aktivitas ini berguna meningkatkan imunitas tubuh supaya terjaga kesehatannya. Dalam hal kesehatan, olahraga secara rutin dapat membantu menjauhkan Anda dari beragam penyakit. Hal ini terjadi karena olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga juga dapat merangsang pertumbuhan ideal dan membuat tubuh menjadi lebih tegap. Gerakan fisik dalam olahraga juga dapat memperlancar peredaran darah. Bukan hanya itu saja, olahraga juga bermanfaat meningkatkan daya pikir dan kinerja otak sebagai pengendali gerak sadar. Selain itu, orang yang berolahraga secara teratur lebih terbiasa bergerak dan mengekspresikan dirinya sehingga bisa lebih percaya diri. Bagi sebagian orang, olahraga juga bisa menjadi aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres.

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 dapat melahirkan pemain yang berprestasi baik ditingkat daerah, nasional, internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi

yang dijelaskan 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 menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan’’. Dari uraian diatas, dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan dan pengembangan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dalam persatuan olahraga prestasi Indonesia adalah bola voli.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang di kalangan olahraga Indonesia adalah bolavoli. Melalui pengamatan peneliti ternyata permainan bolavoli sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat bahkan pada instansi sekolah, masyarakat semua kalangan juga aktif mengembangkan permainan bolavoli. Artinya olahraga bola voli tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi.

Olahraga permainan bola voli diberi nama *Mintonette*. Olahraga ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Phsycal Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, Olahraga Mintonette ini sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan menggabungkan beberapa jenis permainan, yaitu bola basket, bisbol, tenis, dan bola tangan (*handball*)Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal

tahun 1896 tersebut, Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Bola voli adalah yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh kekuatan otot kaki yang eksplosif.

Bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, bahwa saat ini menduduki peringkat kedua setelah sepak bola, maka tidak heran lagi jika permainan yang sebagian besar ini menggunakan tangan ini dimainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, masyarakat, perkotaan, bahkan sekolah-sekolah dasar sampai perguruan tinggi (Indahwati dkk, 2011). Bola voli bukan hanya olahraga untuk mengisi waktu luang bagi masyarakat, tetapi juga dijadikan tolak ukur prestasi olahraga di suatu daerah

tingkat Desa, Kecamatan, Kabupaten, Provinsi, dan bahkan Nasional. Untuk dapat bertanding di cabang olahraga bola voli dibutuhkan kondisi fisik yang prima dan juga ketrampilan teknik dasar bola voli yang baik.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bola voli. Syafrudin (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 diatas, 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.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan energi (WHO, 2010). Lebih lanjut dijelaskan bahwa aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, bermain, angkat beban serta berbagai latihan fisik lainnya merupakan salah satu upaya preventif berbagai jenis penyakit. Gaya hidup, khususnya aktivitas fisik merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan usia harapan hidup (Langhammer dalam Nopiyanto, 2020).

Salah satu komponen penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik. Kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam

menyelesaikan tugas kerja yang di lakukan. Kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari, kondisi fisik yang baik merupakan syarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga (Syafudin, 2011). Contohnya seorang spiker dalam permainan bola voli tidak akan dapat memukul bola dengan baik dan keras di atas net bila pemain tersebut tidak memiliki kekuatan lompat yang tinggi, kecepatan gerakan dan fleksibilitas tubuh yang baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu modal utama dalam meningkatkan kemampuan fisik. unsur – unsur kondisi fisik dalam bola voli seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, power dan fleksibilitas, perlu dilatih untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Mengacu pada uraian diatas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi pemain tersebut. Irawandi (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 bola voli. Komponen –komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Hidayat Syarif (2014:53), 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 dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi

fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bola voli. Maka pemain harus memuali latihan 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.

Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) adalah sala satu club bola voli yang ada di Kota Padang Provinsi Sumatra Barat, yang melakukan pembinaan dan pelatihan terhadap atlet bola voli. Adapun tujuan dari pembinaan dan pelatihan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat mengharumkan nama Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang dimata masyarakat Sumatra Barat khususnya dan Indonesia umumnya. Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang di bentuk pada tahun 2016. Akan tetapi prestasi yang diraih masih belum seperti yang diharapkan. Hal ini terlihat dalam klub dalam mengikuti kejuaraan – kejuaraan antar klub, akan tetapi prestasi tim voli putri masih belum stabil karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Rendahnya prestasi pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor seperti : mental, taktik, teknik, kondisi fisik, dan lain-lain. Pada dasarnya satu unsur atau faktor yang mempengaruhi pretasi dalam olahraga adalah kondisi fisik , disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Sejauh ini belum pernah diketahui melalui pengukuran ilmiah bagaimana keadaan kondisi fisik atlit bolavoli putri club Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang.

Adapun prestasi yang dicapai tim voli putri club Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang Dari Awal dibentuk 2016 sampai pada saat ini sebagai berikut :

<b>Tahun</b>	<b>Prestasi Yang Dicapai</b>
2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juara 1 piala nagari cup</li> </ul>
2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juara 2 piala nagari cup</li> </ul>
2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mewakili Sumatra barat dalam kejuaraan nasional (KEJURNAS) di jakarta</li> </ul>
2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juara 2 open turnamen bola voli antar club se-kota kota padang,</li> <li>• Juara 2 piala walikota cup antar club se-kota padang</li> </ul>

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh bagaimana tingkat kondisi fisik atlit bolavoli putri club Forum Komunikasi Anak Nagari FKAN Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut.

1. Belum diketahuinya Tingkat kondisi fisik atlet voli Putri Club Forum Komunikasi Anak Nagari FKAN Kuranji Kota Padang
2. Sarana dan prasarana untuk kegiatan latihan bola voli Club Bola Voli Forum Komunikasi Anak Nagari.
3. Belum ada standar kondisi fisik untuk atlet voli putri Club Forum Komunikasi Anak Nagari FKAN Kota Padang
4. Belum diketahuinya waktu latihan fisik yang efektif untuk tim voli Putri Forum Komunikasi Anak Nagari FKAN Kuranji Kota Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan, dan karena terlalu banyak faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah, maka penelitian haya membatasi tentang : ‘’Analisis kondisi fisik atlet bola voli putri club voli Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang’’. Yang terdiri dari :

1. Daya tahan aerobik (VO2max)
2. Kelentukan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Koordinasi mata tangan
5. Daya ledak otot lengan

### **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan aerobik pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang
2. Bagaimana kelentukanpemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang
4. Bagaimana koordinasi mata tangan pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang

5. Bagaimana daya ledak otot lengan pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah penelitian yang di angkat, maka yang ingin di capai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang :

1. Daya tahan aerobik pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang
2. Kelentukan pemain pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang
3. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang
4. Koordinasi mata tangan pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang
5. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putri Forum Komunikasi Anak Nagari (FKAN) Kuranji Kota Padang

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sebuah gambaran untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Club Forum Komunikasi Anak Nagari FKAN Kuranji Kota Padang

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebuah gambaran tentang kondisi fisik atlet sesungguhnya.

- b. Bagi atlet, penelitian ini dapat membuat atlet agar lebih semangat lagi dalam meningkatkan kemampuan dan lebih semangat lagi dalam mengikuti latihan bola voli.
- c. Bagi Jurusan Pendidikan Olahraga, sebagai bahan bacaan dan literatur (sumber) bagi perpustakaan

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Kondisi Daya tahan aerobik atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang pada atlet senior berada pada kategori kurang atau hampir mendekati kategori sedang dan atlet junior berada pada kategori kurang.
2. Kondisi kelentukan atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang pada atlet senior berada pada kategori sedang dan atlet junior berada pada kategori sedang.
3. Kondisi daya ledak otot tungkai atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang pada atlet senior berada pada kategori sedang dan atlet junior berada pada kategori sedang.
4. Kondisi koordinasi mata tangan atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang pada atlet senior berada pada kategori sedang dan atlet junior berada pada kategori kurang.
5. Kondisi daya ledak otot lengan atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang pada atlet senior berada pada kategori sedang dan atlet junior berada pada kategori sedang.

## **B. Saran**

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

1. Pelatih Bolavoli Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang untuk lebih banyak meberikan latihan unsur-unsur kondisi fisik seperti dayatahan aerobik, kelentukan, dayalekdak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan dayaledak otot lengan. Kemudian latihan tersebut dalam pelaksanaannya betul-betul dikontrol sehingga kesalahan dalam melakukan latihan dapat dihindarkan.
2. Atlet atlet putri Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang agar: lebih disiplin dan kontiniu melakkan latihan fisik, terutama unsur-unsur kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan bolavoli seperti dayatahan aerobik, kelentukan, dayalekdak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan dayaledak otot lengan. Dan menambah latihan mandiri dirumah diluar jam latihan yang telah ditentukan oleh pelatih.
3. Pembina bolaboli Forum Komunikasi Anak Nagari Kuranji Kota Padang, memberikan perhatian dan dukungan, baik secara moril dan materil pada atlet dalam melakukan latihan, sehingga atlet lebih bertanggung jawab dan giat melakukan latihan yang diberikan pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohendi, Etor Suwandar, (2018). *Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum Bandung* : Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010), *prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Budayasa, (2014). “ Implementasi Pembelajaran Kooperatif STAD Untuk Bola Voli. e-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi “Universitas Pendidikan Ganesha. Vol I. No 1, Juli 2014
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197
- Deswandi, (2021). *Buku Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Erianti, Yuni Astusi, (2019), *Bola Voli*. Padang : Sukabina Press
- Erianti, (2011). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : FIK UNP
- Erianti (2004). *Buku Ajar BolaVoli*. Padang : Sukabina Press
- Firdaus, Taufiq Hidayat. (2014). “Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-method) dan Metode pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Terhadap Bola Voli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. Vol II. No 2, Juli 2014. Hal 363-369
- Firdaus, Efendi, (2017). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Harsono, (2018), *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Aktif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- [https://www.google.com/search?q= Gambar Pelaksanaan Tes Two Hand Medicine Ball](https://www.google.com/search?q=Gambar+Pelaksanaan+Tes+Two+Hand+Medicine+Ball).
- Indahwati, Sunardi, D & W.(2013). *Bola Voli*. Surakarta : UNS Press.
- Ismaryanti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jateng: Sebelas Maret University Press.