

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 RANAH PESISIR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



OLEH:

**MUSTAKIM
NIM : 02998**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 RANAH PESISIR**

Nama : Mustakim
BP/NIM : 2008/02998
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hanif Badri
NIP. 19580502 2198403 1 006

M Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M.kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 00

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 1 RANAH
PESISIR**

Nama : Mustakin
Bp/Nim : 2008/02998
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Hanif Badri	
Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	
Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	
Anggota	: Drs. Abu Bakar	
Anggota	: Anton Komaini, S.SI. M.Pd	

ABSTRAK

MUSTAKIM (2013). PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI DI SMA NEGERI 1 RANAH PESISIR

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, bahwa kondisi fisik yang dimiliki masih rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan kekuatan otot perut. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan kondisi fisik yang dimiliki pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada September-Oktober 2013 dan bertempat di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi penelitian berjumlah 30 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 siswa. Sumber data adalah pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir yang dijadikan sampel melakukan beberapa tes. Teknik analisis data yaitu dengan distribusi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: variabel daya ledak otot tungkai di peroleh nilai rata-rata 124 kg m/ceken, tingkat pencapaian tersebut tergolong ke dalam kategori baik, variabel daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 3,71 meter, tingkat pencapaian tersebut tergolong ke dalam kategori cukup, variabel kelincahan diperoleh nilai rata-rata 16,5 detik, tingkat pencapaian tersebut tergolong ke dalam kategori baik, variabel koordinasi mata-tangan diperoleh nilai rata-rata 10 kali pantulan tingkat pencapaian tersebut tergolong ke dalam kategori sedang, dan variabel kekuatan otot perut diperoleh nilai rata-rata 18 kali tingkat pencapaian tersebut tergolong ke dalam kategori baik. Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan kondisi fisik SMA Negeri 1 Ranah Pesisir belum maksimal.

Kata kunci: Kondisi Fisik Bolavoli

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul ” **Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli di SMAN 1 Ranah Pesisir.**”

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kondisi Fisik yang dimiliki pemain bolavoli di SMAN 1 Ranah Pesisir.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan proposal ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya proposal ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hanif Badri sebagai Pembimbing I, dan Bapak M Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan proposal ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian proposal ini.
4. Bapak Drs. Rasyidin Kam, M.pd, Drs. Abu Bakar, dan Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku Dosen Penguji
5. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Desember 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolavoli.....	10
2. Kondisi Fisik dalam permainan Bolavoli	17
B. Kerangka Konseptual.....	37
C. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Defenisi Operasional.....	41
E. Jenis dan Sumber Data.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Intrument Penelitian.....	44
H. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	52
1. Daya ledak otot tungkai	52
2. Daya ledak otot lengan	54
3. Kelincahan	54
4. Koordinasi mata-tangan	57
5. Kekuatan Otot Perut	58
B. Pembahasan	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	64
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA	66
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sampel penelitian.....	41
3. Norma Untuk Standarasi untuk Daya Ledak otot Tungkai.....	45
4. Norma Untuk Standarasi untuk Daya Ledak otot Lengan.....	46
5. Norma Untuk Standarasi untuk Kelincahan	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bola Voli	11
2. Lapangan Permainan Bola Voli	12
3. Lapangan Permainan Bola Voli	12
4. Lapangan Permainan Bola Voli	12
5. Bentuk Pelaksanaan Smash.....	15
6. Otot Lengan Atas.....	23
7. Otot Lengan Bawah	23
8. Otot Tungkai	25
9. Bagan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli di SMAN 1 Ranah Pesisir.....	37
10. Tes <i>Vertical Jump</i>	45
11. Tes <i>Two Hand Medicine Ball-Push</i>	47
12. Tes <i>Shuttle-Run</i>	48
13. <i>Test Ball Warfen Und-fangen</i>	49
14. tes <i>sit-up</i>	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

“ Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara

terpusat dan menumbuh-kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan, menumbuh-kembangkan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah Bolavoli. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli diantaranya faktor pembinaan, faktor pengadaan sarana dan prasarana, faktor gizi, faktor teknik, faktor mental dan faktor kondisi fisik. Untuk mewujudkan harapan tersebut PBVSI selaku organisasi yang mewadahi kegiatan olahraga bolavoli menetapkan tahapan-tahapan pembinaan sebagai berikut (1) pembinaan kondisi fisik umum dan khusus; (2) teknik dasar (3) pembinaan mental terutama disiplin, sportivitas, dan minat/perhatian terhadap bolavoli (PBVSI, 1995: 29-42).

Mengacu pada tahapan di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Syafruddin (1999:5) menyatakan bahwa ” kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Hal ini senada dikatakan Yunus (1992:1) bahwa “ persiapan fisik harus di pandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi .”

Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Faktor-faktor kondisi fisik yang

mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36), antara lain: ‘‘ kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*daya ledak*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).’’

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas. Namun yang sering dilupakan adalah kondisi fisik khususnya.

Para atlet cenderung melatih kondisi fisik umum saja sehingga terjadi ketimpangan dalam kondisi fisik atlet. Sementara itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting untuk mengembangkan kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan. Syafruddin dalam Erianti (2004:96) mengemukakan ‘‘Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga bolavoli’’.

Tingkat prestasi yang ingin dicapai semakin tinggi sehingga memerlukan dukungan kondisi fisik khusus yang tinggi pula, agar mampu

melakukan gerak-gerak teknik dan taktik yang tinggi. Sesuai dengan pendapat Syafruddin dalam Erianti,2004:97) mengatakan bahwa:

“komponen-komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Komponen- komponen kondisi fisik khusus dalam bolavoli untuk menyempurnakan gerak teknik dan taktik antara lain: daya ledak otot tungkai atas (lengan), daya ledak otot tungkai bawah, kecepatan reaksi, kelincahan. yang semua itu di dapat tentu saja harus melalui proses latihan yang kontinyu”.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir adalah salah satu sekolah yang memiliki pemain yang berprestasi baik dalam bidang olahraga terutama bolavoli. Hal ini dapat di lihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan tingkat SMA/SMK tingkat kabupaten yang dimenangkan oleh SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Akan tetapi untuk tingkat provinsi SMA Negeri 1 Ranah Pesisir masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Ketika penulis langsung turun ke lapangan untuk memantau jalannya pertandingan, penulis melihat para pemain pada babak pertama dapat bekerjasama dengan baik berdasarkan posisinya masing-masing serta dapat mengatur tempo permainan, sehingga pada babak pertama dimenangkan oleh SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Namun, pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi seperti bola sering keluar pada saat melakukan *servis* dan penempatan-penempatan bola pada daerah yang kosong tidak terlaksana dengan baik, pemain tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga sering terlambat dalam mengantisipasi serangan lawan.

Disini terlihat jelas bahwa daya ledak otot lengan pemain pada saat melakukan *servis*, pukulan tidak lagi sekeras di awal sehingga pukulan mudah diantisipasi oleh lawan, mudah di terima lawan, dan sering keluar. Di samping itu daya ledak otot tungkai pemain tidak terlihat lagi sebaik di awal ini terlihat pada saat melompat pemain tidak tinggi maka pada saat melakukan *smash* mudah *diblock* oleh lawan, sehingga bola sering menyangkut di *net* dan mudah diterima lawan serta lawan lebih mudah melakukan penyerangan dan mendapatkan poin. Kelincahan pada saat bermain juga sangat di perlukan oleh pemain, yaitu pada saat pertahanan belakang dan mengambil bola kelincahan berperan penting untuk menghadapi situasi yang dihadapi.

Selain itu pada saat pertandingan berlangsung pukulan *smash* yang dihasilkan masih lemah dan kurang terarah sehingga mudah *diblock* oleh lawan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena masih rendahnya koordinasi mata-tangan dan kekuatan pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir. Hal ini menyebabkan kualitas *smash* menurun dan juga mengakibatkan pukulan *smash* yang dihasilkan masih belum keras dan masih jauh dari yang diharapkan. Pada saat melakukan *smash* penempatan-penempatan bola pada posisi yang kosong tidak terlaksana dengan baik, sehingga *smash* yang dilakukan dapat dengan mudah *dipassing* oleh lawan. Melihat perkembangan permainan pada tiap-tiap pertandingan sering terjadi kegagalan dalam melakukan serangan, terutama pada saat melakukan *smash* ke daerah lawan. Diantara kesalahan itu berupa kurangnya koordinasi mata-tangan dan

kekuatan otot perut pemain, sehingga *smash* yang dihasilkan kurang keras dan tidak terarah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dikatakan bahwa prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir masih rendah. Ini terlihat dari setiap kali mengikuti pertandingan tingkat sekolah sekabupaten tidak pernah mendapat juara 1. Rendahnya prestasi pemain bolavoli ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : kondisi fisik umum dan khusus, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, pelatih. Terutama kondisi fisik khusus seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan koordinasi serta kekuatan otot perut.

Bertolak dari uraian di atas, maka masalah tersebut harus dicarikan solusinya, sebab jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Dengan demikian untuk mengetahui apa yang dialami Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir'', maka penulis merasa perlu melibatkan diri untuk mensikapinya. Dalam hal ini perlu dilakukan suatu penelitian tentang ''Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir''.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
3. Kelincahan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

4. Koordinasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
5. Kecepatan reaksi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
6. Daya tahan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
7. Kekuatan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
8. Teknik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyak permasalahan yang berhubungan dengan kondisi fisik dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penulis ini menjadi jelas, terarah dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka penulis ini hanya meneliti tentang: ‘ ‘ Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
3. Kelincahan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
4. Koordinasi pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
5. Kekuatan otot perut pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?

2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?
3. Bagaimanakah kelincahan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?
4. Bagaimanakah koordinasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?
5. Bagaimanakah kekuatan otot perut pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
3. Kelincahan pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
4. Koordinasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
5. Kekuatan otot perut pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pemain dan pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.

4. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI Pengcab Pesisir dalam pembinaan boalvoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Rata-rata hasil tes daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir 124 kg m/ceken dikategorikan baik.
2. Rata-rata hasil tes daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir 3,71 meter dikategorikan cukup.
3. Rata-rata hasil tes kelincahan yang dimiliki pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir 16,5 detik dikategorikan baik.
4. Rata-rata hasil tes koordinasi mata-tangan yang dimiliki pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir 10 kali pantulan ke dinding dikategorikan sedang.
5. Rata-rata hasil tes kekuatan otot perut yang dimiliki pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir 18 kali dikategorikan sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada keimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli:

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir disarankan pada pelatih voli untuk tidak mengabaikan kondisi

fisik pemain, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bola voli dengan cara latihan terstruktur dan terprogram.

2. Untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir disarankan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti latihan *single leg stride jump* dan latihan *double leg-butt kick* (melompat dengan satu kaki dan melompat dengan dua kaki)
3. Untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir disarankan untuk meningkatkan daya ledak lengan tungkai seperti latihan *push-ups*, *pull-ups* dan lain-lain.
4. Untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir disarankan untuk meningkatkan kelincahan seperti latihan Zig-zag, latihan lari bolak-balik, dan lain-lain.
5. Untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir disarankan untuk meningkatkan koordinasi mata-tangan seperti latihan dan lain-lain.
6. Untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir disarankan untuk meningkatkan kekuatan otot perut seperti latihan sit-up kaki lurus dan kaki ditekuk, latihan angkat tungkai dan lain-lain

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
-, 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Sukabina
- Arsil. 2000. *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*. Departemen Pendidikan Nasional UNP.
- Durrwachter, G. (1967). *Volleybal*. Schorndorf by Stuttgart: Verlag Karl Hofmann.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang. FIK UNP Padang
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat
- <http://amsuenathan.com2013/16/writersblog/the-shuttle-run>
- <http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/definisi-istilah-agility-kelincahan.html>
- <http://raztafara.wordpress.com/2009/12/20/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kelincahan/>
- <http://suarapublikntbgroun.blogspot.com/p/i-k-l-n.html>
- <https://www.mozilla.com/en-US/plugincheck/>
- Irawadi Hendri. 2011. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang : FIK UNP
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press
- Kiram Yanuar (1999). *Belajar Motorik*. FIK UNP.
- _____ (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klarifikasi Aktifitas Olahraga*. Padang. FPOK IKIP.