

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET TIM BOLAVOLI
PUTRA SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh
NICO DWI AGUSMAN
NIM. 1104732/2011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET TIM BOLAVOLI
PUTRA SEMEN PADANG**

Nama : Nico Dwi Agusman
Nim/Bp : 1104732/2011
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2017

Pembimbing I



Dr. Bafirman, HB, M.Kes. AIFO
NIP. 195911041985101001

Pembimbing II



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009121004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes
NIP.19700512 199903 2 001



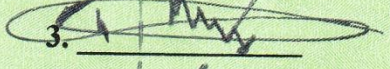
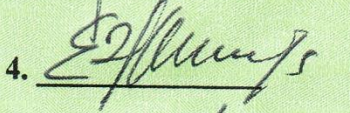

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tim Bolavoli Putra
Semen Padang
Nama : Nico Dwi Agusman
Nim/Bp : 1104732/2011
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2017

Tim penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Bafirman, HB, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	4. 
5. Anggota : Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Semen 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 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, Juni 2017

Yang membuat pernyataan



Nico Dwi Agusman
NIM. 1104732

ABSTRAK

Nico Dwi Agusman (2017): Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Semen Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kondisi fisik atlet bolavoli putra semen Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet bolavoli putra Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2017 di GOR PT Semen Padang. Populasi adalah seluruh atlet putra Semen Padang yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu sebanyak 20 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test* untuk mengukur daya tahan, 2) *flexiometer test* untuk mengukur kelentukan, 3) *Zig-Zag Run Test* untuk mengukur kelincahan, 4) tes lempar tangkap untuk mengukur koordinasi mata-tangan, 5) *medicine ball* untuk mengukur daya ledak otot lengan, dan 6) *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kemampuan Daya Tahan atlet bolavoli dikategorikan cukup dengan rata-rata 39.60 /mls/Kg/mnt, dengan persentase sebesar 35% 2). Kemampuan Kelentukan atlet bolavoli dikategorikan baik dengan rata-rata 12.9 cm, dengan persentase sebesar 70% 3). Kemampuan Kelincahan atlet bolavoli dikategorikan baik dengan rata-rata 6.26 detik, dengan persentase sebesar 45% 4) Kemampuan Koordinasi mata-tangan atlet bolavoli dikategorikan baik dengan rata-rata 33.9, dengan persentase sebesar 45% 5) Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan atlet bolavoli dikategorikan baik dengan rata-rata 5.61m, dengan persentase sebesar 65% 6) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai atlet bolavoli dikategorikan baik dengan rata-rata 83.37, dengan persentase sebesar 65%.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Bolavoli

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmad dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Semen Padang**”.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kondisi Fisik yang dimiliki atlet bolavoli Putra Semen Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan hal ini 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 skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan 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 skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sudah membantu kelancaran dalam urusan akademik penulis.

2. Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes, selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah member izin dalam pembuatan skripsi dan melakukan penelitian sesuai judul skripsi ini.
3. Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO, sebagai pembimbing I, dan Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si M.Pd, selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Abu Bakar, M.Si, Nuridin Widya Paranoto, S.Pd., M.Or, dan Endang Sepdanius, S.Si., M.Or, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Agusman dan ibunda Warmanetti yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materi serta do'a yang tulus dan ikhlas.

Dan untuk semua yang sudah hadir dalam hidupku terima kasih telah memotivasi, memberi semangat, menguatkan dan menyadarkan, semoga kita semua dalam lindungan dan rhido Allah SWT, amiiin.

Padang, Mei 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Permainan Bolavoli	10
2. Kondisi Fisik Dalam Permainan Bolavoli.....	13
B. Kerangka Konseptual	36
C. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis dan Sumber Data	40
E. Defenisi Operasional	41
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	50

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data.....	51
B. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rekapitulasi hasil Pertandingan tim Bolavoli Putra Semen Padang	5
2. Daftar Jumlah Populasi	39
3. Norma Standarisasi <i>Vo2 max</i>	43
4. Norma Standarisasi Kelentukan	45
5. Kateori Kelincahan (<i>Zig-zag Run</i>) Putra	46
6. Norma penilaian lempar tangkap bola	47
7. Norma standarisasi untuk <i>explosive power</i> otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	49
8. Norma Tes Daya Ledak Otot Lengan dengan Tes <i>one Hand Medicine Ball</i>	50
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	52
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	53
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	55
12. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	56
13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	58
14. Distribusi Frekuensi <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli	11
2. Kerangka Konseptual	37
3. Lintasan <i>Zig-Zag Run Test</i>	46
4. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-tangan	47
5. Pelaksanaa <i>Vertical Jump Test</i>	49
6. Histogram Distribusi Data Dayatahan Aerobik atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	52
7. Histogram Distribusi Data Kelentukan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	54
8. Histogram Distribusi Data Kelincahanatlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	56
9. Histogram Distribusi Data Koordinasi Mata-Tangan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	67
10. Histogram Distribusi Data Daya Ledak Otot Lengan atlet Bola Voli Semen Padang Kota Padang	58
11. Histogram Frekuensi <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak negara-negara yang berkembang di Dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Pembangunan Daerah kepada peningkatan kualitas Manusia terampil, berpengetahuan, berkepribadian, sportifitas, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Salah satu aspek pembangunan Negara Indonesia di antaranya adalah dibidang olahraga.

Saat sekarang olahraga bolavoli tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Hal ini sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 20 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:11) bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan 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. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999: 23) yaitu “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, keempat komponen kondisi fisik tersebut mutlak harus dimiliki atlet. Di antara komponen tersebut adalah komponen kondisi fisik, hal ini sangat penting artinya dalam mencapai prestasi. Misalnya saja tanpa persiapan kondisi fisik, seorang atlet bolavoli tidak akan mampu bermain dengan baik. Di samping itu dengan kondisi fisik yang baik, maka kemampuan teknik dapat dikembangkan atau ditingkatkan.

Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki 4 komponen prestasi yang baik, yang meliputi teknik, taktik, mental, dan persiapan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang dimaksud di atas harus mendapatkan perhatian serius dari pembina, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lain. Selanjutnya komponen kondisi fisik dapat dikatakan sebagai syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksud disini adalah olahraga permainan bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik, taktik dan mental.

Teknik merupakan cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara *efisien* dan *efektif*. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan *efisien* dan *efektif* sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Selanjutnya taktik dalam permainan bolavoli merupakan

tindakan pelaksanaan strategi yang sudah direncanakan atau dirancang untuk mengikuti suatu perlombaan atau pertandingan. Sedangkan mental merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan baik yang disadari ataupun tanpa disadari.

Agar dapat meningkatkan prestasi bolavoli ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen tersebut, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi. Syafruddin (1996:5). Baley dalam Arsil (1999:5). Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: 1) daya tahan (*endurance*), 2) Kekuatan (*strength*), 3) daya ledak (*power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelenturan (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Keseimbangan (*balance*), dan 8) Koordinasi (*Coordination*). Ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari aerobic dan anaerobic.

Berdasarkan kutipan di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi.


Syafruddin (1992:34) mengemukakan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Begitu juga dengan olahraga bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan pada saat melakukan teknik *smash*, serta kekuatan otot tungkai untuk melakukan *jumping smash*.

Menurut Syafruddin (2004:71) “dalam permainan bolavoli berkemungkinan terjadi selama lima set dan membutuhkan waktu lebih dari enam puluh menit” maka dalam hal ini seorang atlet harus memiliki daya tahan yang baik. Selanjutnya pada bermain bolavoli dibutuhkan daya tahan agar otot berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang *relative* lama dengan beban tertentu. 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* atau daya ledak dari otot lengan, dan kekuatan otot perut serta kelentukan pinggang. Sedangkan dalam melakukan *Passing* kepada *spikers* sewaktu melakukan pukulan *smash* agar memperoleh akurasi yang baik membutuhkan koordinasi mata tangan, kelentukan tubuh, sementara untuk pertahanan atau kelincahan belakang diperlukan kecepatan untuk mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang telah dilakukan di lapangan, terlihat bahwa hasil latihan atlet tim Bolavoli Semen Padang belum menunjukkan hasil yang memuaskan, dimana atlet tim Bolavoli Semen Padang hanya sampai ke babak delapan besar. Dimana atlet tim bolavoli Semen Padang

tidak lolos untuk mengikuti pertandingan antar Klub sering mengalami kelelahan yang disebabkan salah satu faktornya yaitu menurunnya kondisi fisik pada saat bertanding. Pada set pertama dimana atlet tim Bolavoli Semen Padang bermain dan bekerja sama dengan baik berdasarkan posisinya masing-masing serta dapat menguasai jalannya pertandingan, namun pada set kedua kondisi atlet mulai menurun. Hal ini disebabkan karena menurunnya *performa* atlet pada saat bertanding.

Table 1. Rekapitulasi hasil Pertandingan tim Bolavoli Putra Semen Padang

No	Atlet	Pertandingan	Skor	Tanda Tangan Pelatih
1		Open Turnamen Payakumbuh		Diketahui Pelatih Bolavoli Semen Padang  Ali Mesri
		Semen Padang VS Padangpanjang	2 - 3	
		Semen Padang VS ekuador Riau	2 - 3	
		Open Turnamen Padang Pariaman		
		Semen Padang VS ABG Bukittinggi	1 - 3	
		Semen Padang VS Pariaman	2 - 3	
		Open Turnamen Polsek Kuranji		
		Semen Padang VS Guntur	2 - 3	
		Semen Padang VS Polda Sumbar	1 - 3	
		Semen Padang VS Kilat Padang	3 - 0	
		Semen Padang VS Bank Nagari	3 - 1	
		Semen Padang VS POK	0 - 3	
		Semen Padang VS Ipiritas	3 - 1	
		Open Turnamen Wanmil Padang		
		Semen Padang VS Kejora	3 - 0	
		Semen Padang VS Bank BNI	3 - 0	
		Semen Padang VS Bank Mandiri	3 - 0	
Semen Padang vs Ipiritas	1 - 3			
Semen Padang vs Permata	3 - 2			

Dilihat dari beberapa hasil pertandingan terlihat tim Semen Padang sering mengalami kelelahan pada set-set akhir sehingga tidak bisa menciptakan permainan dengan *maximal* sehingga masih belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, hal ini juga terlihat pada saat mengikuti latihan cenderung mudah lelah dan tidak memiliki energi yang cukup pada saat mengikuti latihan sehingga mempengaruhi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet tim Bolavoli Semen Padang.

Berangkat dari permasalahan tersebut di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui apa yang menyebabkan menurunnya prestasi atlet bolavoli putra Semen Padang. Peneliti menduga yang menyebabkan menurunnya prestasi tersebut adalah masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet, terutama daya tahan *aerobic*, kelentukan, kelincahan, koordinasi mata tangan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan. karena dilihat pada saat bertanding banyak atlet pada saat melakukan serangan masih lemah, kurang cepat dan tidak tepat sasaran sehingga mudah di blok oleh lawan oleh lawan, dan menyebabkan tidak mendapatkan poin. Di samping itu dalam pertandingan atlet susah mengontrol emosi dan tidak lagi disiplin dalam mempertahankan serangan lawan.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Dengan adanya solusi tersebut maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi baik itu prestasi atlet putra Semen Padang sendiri maupun atlet bolavoli Sumbar pada umumnya.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul

”tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli putra Semen Padang”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi olahraga bolavoli di Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui gambaran daya tahan atlet tim Bolavoli Semen Padang
2. Belum diketahui gambaran kelentukan atlet tim Bolavoli Semen Padang
3. Belum diketahui gambaran kelincahan atlet tim Bolavoli Semen Padang
4. Belum diketahui gambaran koordinasi mata tangan atlet tim Bolavoli Semen Padang
5. Belum diketahui gambaran daya ledak otot tungkai atlet tim Bolavoli Semen Padang
6. Belum diketahui gambaran daya ledak otot lengan atlet tim Bolavoli Semen Padang
7. Belum diketahui gambaran mental atlet tim Bolavoli Semen Padang
8. Belum diketahui gambaran kemampuan teknik atlet tim Bolavoli Semen Padang
9. Belum diketahui gambaran kemampuan taktik atlet tim Bolavoli Semen Padang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor mempengaruhi kondisi atlet bolavoli dan juga keterbatasan pada penulis, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar

penelitian ini lebih jelas, terarah dan fokus pada suatu pencapaian, maka penelitian ini hanya meneliti tentang tinjauan kondisi fisik atlet tim Bolavoli Semen Padang yang terdiri dari 1) Daya Tahan, 2) Kelentukan, 3) Kelincahan, 4) Koordinasi mata tangan, 5) Daya ledak otot tungkai, dan 6) Daya ledak otot lengan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka rumusan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat daya tahan Pemain Bolavoli Semen Padang?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat kelentukan Pemain Bolavoli Semen Padang?
3. Bagaimanakah gambaran tingkat kelincahan Pemain Bolavoli Semen Padang?
4. Bagaimanakah gambaran tingkat koordinasi mata tangan Pemain Bolavoli Semen Padang?
5. Bagaimanakah gambaran tingkat daya ledak otot tungkai Pemain Bolavoli Semen Padang?
6. Bagaimanakah gambaran tingkat daya ledak otot lengan Pemain Bolavoli Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan, selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran daya tahan Pemain Bolavoli Semen Padang.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran daya kelentukan Pemain Bolavoli Semen Padang.
3. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kelincahan Pemain Bolavoli Semen Padang.
4. Untuk mengetahui bagaimana gambaran koordinasi mata tangan Pemain Bolavoli Semen Padang.
5. Untuk mengetahui bagaimana gambaran daya ledak otot tungkai Pemain Bolavoli Semen Padang.
6. Untuk mengetahui bagaimana gambaran daya ledak otot lengan Pemain Bolavoli Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains.
2. Sebagai motivasi bagi atlet untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik khusus dalam permainan Bolavoli.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pecinta bola voli.
5. Sebagai masukan bagi pengurus Tim Semen Padang dalam pembinaan bola voli.
6. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: dari 6 unsur kondisi fisik yang diteliti ada 5 unsur kondisi fisik atlet voli putra Semen Padang dengan kategori baik yaitu: 1) Kemampuan Kelentukan dengan rata-rata 12.9 cm, 2) Kemampuan Kelincahan dengan rata-rata 6.26 detik, 3) Kemampuan Koordinasi mata-tangan dengan rata-rata 33.9 detik, 4) Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan dengan rata-rata 5.61, 5) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dengan rata-rata 83.37. satu-satunya unsur kondisi fisik dengan kategori cukup yaitu Kemampuan Daya Tahan dengan rata-rata 39.60 /cckg BB/mnt.

B. Saran

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

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli Putra Semen Padang disarankan kepada atlet untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bolavoli dengan cara latihan terstruktur dan terprogram.

2. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang sempurna pelatih hendaklah memberi latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik daya ledak otot tungkai.
3. Untuk atlet hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.
4. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada atlet Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri. 2012. *Olahraga kebugarann Jasmani*. Padang. Sukabina Press.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Yogyakarta: Era Pustaka Utama
- Arikonto, Sukarsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Reneka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- _____. *Tes pengukuran dan evaluasi*. Padang .FIK UNP.
- _____. 2010. *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang. FIK UNP.
- _____. 2010. *Kondisi Fisik* . Padang .FIK UNP.
- Bafirman. 2006. *Buku ajar Fisiologi Olahraga I*, Padang: FIK UNP
- Bafirman dan Apri Agus, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik* . Padang. FIK UNP.
- Bompa, 2000. *Theory and Methodology of Training* : Kendal / Hubpub Company.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Ismayarti. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: UNP
- Maidarman, 2013. *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang. FIK UNP.
- Nurhasan. 2001. *Tes pengukuran dalam penjas*. Cetakan pertama, Jakarta: Depdiknas.
- Pasurney. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah di sajikan dalam Penyelenggaraan atau penataran para pelatih olahraga. Bandung.
- PBVSJ. 1995. *Permainan Bola Voli*. Jakarta