

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



OLEH:

**SAFNIDAR
NIM. 18839**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah
Datar

Nama Safnidar
NIM 18839
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

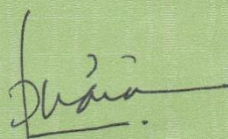
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Muhammad Fazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197900704 200912 1 004

Pembimbing II



dr. Padia M. Indika, M.Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui;

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

NAMA : SAFNIDAR
NIM : 18839

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Studi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
dengan Judul

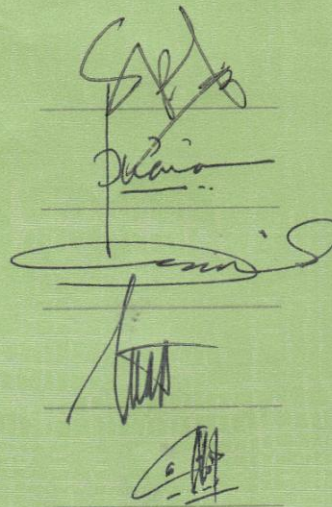
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI
KABUPATEN TANAH DATAR

Padang, 23 Januari 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
(Ketua)
2. dr. Pudia M. Indika, M.Kes
(Sekretaris)
3. Drs. Hanif Badri, M.Pd
(Anggota)
4. Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
(Anggota)
5. Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd
(Anggota)



The image shows five handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are arranged vertically, corresponding to the list of examiners on the left. The first signature is the most prominent and appears to be 'Sazeli Rifki'. The second signature is 'Pudia M. Indika'. The third signature is 'Hanif Badri'. The fourth signature is 'Anton Komaini'. The fifth signature is 'Anggun Permata Sari'.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 23 Januari 2018

Saya Yang Menyatakan



SAFNIDAR
NIM. 18839

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Juhan memberikan hikmah (ilmu yang bermamfaat)
Kepada yang di kehendaki-Nya. Barang siapa mendapat Hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapat kebijakan yang banyak
Dan tiadalah yang menerima peringatan
Melainkan orang-orang berakal.
(Q.S Al Baqarah : 269)*

*"sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan
Sungguh-sungguh(urusan) yang lain. Dan hanya kepada Juhanmulah
Hendaknya kamu berharap"
(Q.S Alam Nasyrat : 6-8)*

*Ada tetesan air mata, tetesan keringat, dan lantunan do'a
Ku tempuh tetesan keringat yang mengalir dari wajah orangtuaku
Yang mengiringi sebuah perjuangan yang berujung sebuah asa,
Pernah ingin ku hentikan langkah,
Pernah ingin hilangkan asa,
Namun cinta dari orangtua buktikan seluruh asa.....*

Ya...Allah...

Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat sampai saat ini belum mampu

Untuk membalas walau setetes keringat orangtuaku

Ya...Allah...

Hamba mohon jadikanlah tetesan keringat mereka menjadi kilauan ditengah kegelapan, air mata yang telah menetes menjadi penyejuk dikala dahaga, dan lautan do'a mereka menjadi pengingat dikala lupa.

Dan kini secercah cahaa telah ku raih

Seteguk kesuksesan telah ku capai

Namun ku tau perjuangan belum selesai

Dalam menelusuri lorong waktu yang tak kunjung usai

Ku harus terus melangkah

Melanjutkan perjuangan hidup dalam menggapai asa dan cita-cita

For My Family yang selalu dihati,

Dengan segenap kerendahan hati dan ketulusan jiwa, ku persembahkan sebuah karya kecil ku ini buat amak tesayang (Nurbaidah) dan ayah tercinta (Syafrudin) sebagai tanda cinta dan baktiku padamu. Ku tau apa ku berikan takkan sebanding dengan apa yang telah engkau limpahkan padaku. Jerimahkasih atas dukungan dan semangatnya selama ini, sehingga aku bias berada pada titik ini. Buat adikku semata wayang (Syafri), ku ucapkan terimakasih atas dukungan dan dorongannya selama ini. Walaupun kita sering brantem, pnya banyak perselisihan, tapi ketika itu dalam hal positif, kita masih saling mendukung dan mensupport satu sama lain.

Special buat pujaan hatiku (Fko Heri kurniawan),ku ucapkan terimakasih telah memberikan dukungan dan motivasi selama ini disaat aku mulai lelah,kamu ingatkan aku akan perjuangan orangtuaku. Walaupun kita sering brantem,tapi jadikan itu sebagai pelajaran kedepannya,agar kita lebih bisa saling mengerti dan memahami satu sama lain. Ku berharap kedepannya kita lebih mengerti arti sebuah hubungan dan lebih baik lagi. Amien...

Buat PA ku (dr. Pudia M. Indika M. Kes) terimakasih atas dukungan dan bimbingannya selama ini. Fngaku adalah orangtua terbaik ku di kampus. Fngaku selalu memberiku semangat ketika ku lelah dan tanyain aku setiap kali ketemu.

*Buat adik2 junior kesrek,yang lagi berjuang bimbingan demi acc dan sebuah tanda tangan, selamat berjuang dan tetap semangat,jangan menyerah karena menyerah bukanlah sifat dari anak olahraga. Dan buat yang masih duduk di bangku kuliah,yang hanya dating sesuai jadwal yang telah ditentukan,rajin belajar dan tetap semangat karena suatu saat kalian akan melalui hal seperti kami lalui.**SALAM OLAHRAGA..!!!!***

Buat anak kost jalan ngurahrai 2 no 06, buat Pikachu rajin belajar terus jangan pikirkan hal belum pasti terjadi,jgan banyak pikiran dan jaga kesehatan. Icha bomboom kuliah yang rajin,kak tau icha selama sering boong,tapi kak tau semuanya yang icha sembunyikan, jadi jangan terlalu jujur dan baik dalam pacaran. Buat Upin Upin (Irma,Imel) belajar yang rajin,perjuangan kalian masih jauh,tetap semangat jangan menyerah. Buat sikembar tapi beda (Untan,Ayla) hubungan yang diawali dengan kebencian berakhir dengan persahabatan,semoga kalian langgeng trus ya,rajin belajar semoga kalian bisa wisuda bereng-bareng, dan gapai cita-cita masing-masing.

Buat teman2ku yang paling kece, Dila S.Si dan Rina S.Hum,akhirnya kita sarjana juga, berkat usaha dan do'a selama ini. Demi mendapatkan sesuatu yang kita inginkan,harus ada ang kita korbankan. Demi mencapai gelar sarjana, kita

meninggalkan sementara hobi yang telah mempertemukan kita,yaitu perjalanan mengenal alam,anak jaman now bilang "Nanjak",kita vacum sesaat,demi masa depan. Thankz buat kalian..Walaupun kita beda kampuz tapi kita tetap saling memberi semangat dan saling memotivasi. Semoga persahabatan kita kekal selamanya.....

Selesai acara wisuda kita nanjak lagi yukk....

Buat ecaay, akhirnya kita bisa wisuda bareng-bareng ya cay,walaupun kita hanya kenal sebentar,tapi kita kayak udah kenal lama aja,kita lewatin semuanya bareng2,mulai dari seminar sampai foto ijazah kita juga barengan. Semoga ilmu yang selama ini kita tuntut dapat bermamfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Semoga kita menjadi sarjana yang berguna bagi nusa dan bangsa. AAMIIENN....

LOVE YOU KALJAN SEMUA....

RJNDU KEBERSAMAAN KJTA....



SAFNIDAR

ABSTRAK

Safnidar (2018) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar. Hasil observasi menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat pada saat latihan dan pertandingan. Para atlet ini tidak mampu mempertahankan kondisi fisik yang mereka miliki hingga akhir pertandingan. Sehingga menyebabkan pada babak-babak akhir pertandingan tim ini sering kehilangan angka.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli yang ada di Kabupaten Tanah Datar. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini bersifat primer, karena dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data secara langsung dengan cara melakukan tes pada unsur-unsur kondisi fisik yang terlibat dalam permainan bolavoli. Data kondisi fisik yang didapatkan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis skor ideal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, secara keseluruhan hasilnya menunjukkan bahwa: 1) Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet putra pada cabang bolavoli di Kabupaten Tanah Datar diperoleh bahwa kondisi fisik atlet tersebut berada pada klasifikasi “Sedang” dengan persentase 60%, 2) Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet putri pada cabang bolavoli di Kabupaten Tanah Datar diperoleh bahwa kondisi fisik atlet tersebut berada pada klasifikasi “Sedang” dengan persentase 56,66%.

Kata kunci: kondisi fisik, bolavoli, atlet

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian dengan judul ”**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar**”. Tujuan penulisan dan penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sain (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan Penelitian ini Penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang dan
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin sehingga skripsi ini selesai.
3. Dr. MuhammadSazeli Rifki, S.Si., M.Pd dan Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kesselaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Skripsi ini siap dilaksanakan.
4. Drs. Hanif Badri, M.Pd,Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd, dan Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd selaku kontributor dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Skripsi ini selesai dilaksanakan.

5. Dosen staf pengajar pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Skripsi ini.
6. Karyawan tata usaha yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga penulisan Skripsi ini selesai.
7. Kedua orang tua serta saudara tercinta atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
8. Rekan- rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Terima kasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya Rabbal'alam.

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iii
ASBTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Bolavoli	10
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pertanyaan Penelitian.....	31

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Defenisi Operasional.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Tempat dan waktu Penelitian.....	34

E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Hasil Penelitian Atlet Bolavoli Putera	44
2. Deskripsi Hasil Penelitian Atlet Bolavoli Puteri	57
3. Uji Normalitas Data Penelitian	71
B. Pembahasan	74

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	77
B. Saran	79

DAFTAR RUJUKAN	81
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN.....	83
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Tes Lari 2,400 meter	36
2. Norma Penilaian Kekuatan Otot Tangan Kanan.....	37
3. Norma Penilaian Kekuatan Otot Tangan Kiri.....	37
4. Norma Penilaian Kekuatan Otot Kaki	38
5. Norma Penilaian <i>Power</i> Otot Tungkai	41
6. Interpretasi Skor Untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian.....	43
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putera	44
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan Kanan Atlet Putera	46
9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan Kiri Atlet Putera	48
10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Kaki Atlet Putera.....	50
11. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putera	51
12. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Putera.....	53
13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putera	55
14. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Puteri.....	57
15. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan Kanan Atlet Puteri	59
16. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan Kiri Atlet Puteri	61
17. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Kaki Atlet Puteri	63
18. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Puteri	65
19. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Puteri.....	67
20. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Puteri.....	69
21. Rangkuman Uji Normalitas Kondisi Fisik Atlet Putera.....	72
22. Rangkuman Uji Normalitas Kondisi Fisik Atlet Puteri	73

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	33
2. <i>Two Hand Medicine Baall Put</i>	42
3. Histogram Daya Tahan Atlet Putera.....	45
4. Histogram Kekuatan Otot Tangan Kanan Atlet Putera.....	47
5. Histogram Kekuatan Otot Tangan Kiri Atlet Putera.....	49
6. Histogram Kekuatan Otot Kaki Atlet Putera	51
7. Histogram <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putera.....	53
8. Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Putera.....	55
9. Histogram Kelentukan Atlet Putera	57
10.Histogram Daya Tahan Atlet Puteri.....	59
11.Histogram Kekuatan Otot Tangan Kanan Atlet Puteri	61
12.Histogram Kekuatan Otot Tangan Kiri Atlet Puteri	63
13.Histogram Kekuatan Otot Kaki Atlet Puteri.....	65
14.Histogram <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Puteri.....	67
15.Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Puteri	69
16.Histogram Kelentukan Atlet Puteri.....	71
17.Histogram Kecepatan Atlet Puteri	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	83
2. Data Kondisi Fisik	85
3. Uji Normalitas Data.....	91
4. Dokumentasi Penelitian	105
5. Surat Ijin Penelitian	115

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi, seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak”.

Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram. Selain itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2012:57) : “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, keluarga dan sebagainya”.

Berdasarkan kutipan di atas, dikemukakan bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, oleh karena itu faktor-faktor tersebut tidak dapat diabaikan dalam mencapai prestasi dalam berolahraga. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan masyarakat Indonesia adalah bolavoli. Permainan bolavoli ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Bolavoli ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaan atlet berbakat tidak terlalu sulit. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di masyarakat.

Dalam permainan bolavoli setiap atlet harus menguasai teknik dasar, taktik dan memiliki kondisi fisik yang bagus. Kedua hal ini memiliki peranan yang sangat penting dan tidak bisa dipisahkan antara yang satu dengan yang lainnya. Seorang atlet yang memiliki teknik dasar yang bagus saja tidak akan berguna apabila tidak memiliki taktik bermain dan kondisi fisik yang bagus. Hal yang sama juga terjadi, apabila seorang atlet memiliki taktik bermain yang bagus namun tidak memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang baik maka juga akan nihil dapat menunjukkan pola permainan yang bagus. Oleh karena itu, sebagai seorang atlet bolavoli sudah sepatutnya memiliki ketiga aspek tersebut.

Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah program dan jenis latihan yang dijalani oleh atle bolavoli. Program latihan yang baik adalah suatu rangkain latihan latihan yang dilakukan ssecara berkala dan berkesinambungan dengan memperhatikan faktor-faktor penunjang dna penghambat suatu keberhasilan dalam latihan. Jika program latihan yang dibuat oleh pelatih telah memperhatikan faktor-faktor tersebut, maka hasilnya tidak akan mengecewakan. Namun sebaliknya, jika seorang pelatih hanya memberikan program latihan tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut maka hasilnya bisa saja mengecewakan. Begitu juga dengan jenis latihan yang diberikan. Jika jenis latihan sudah tepat, maka hasil latihan yang dijalani oleh atlet tidak akan bertolak belakang dengan usaha yang dilakukan. Namun sebaliknya apabila jenis latihan yang diberikan ala kadarnya, maka hasilnya juga akan ala kadarnya. Dengan menjalani program dan jenis latihan yang tepat akan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam bertanding.

Sarana dan prasarana yang digunakan saat latihan dan bertanding juga akan berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet bolavoli. Jika sarana dan prassarana yang digunakan sudah tidak layak pakai, tentu saja hal ini akan memberikan efek yang berbeda jika dibandingkan dengan sarana dan prassarana yang baru serta memenuhi standar yang ditetapkan. Misalnya saja sepatu yang digunakan atlet, jika sepatu yang digunakan dalam kondisi yang sudah rusak tentunya akan menurunkan peformas si atlet serta juga akan menurunkan konsentrasi atlet saat bertanding. Selanjutnya yang juga berpengaruh terhada

prestasi seorang atlet adalah kualifikasi pelatih. Jika sebuah tim bolavoli memiliki pelatih yang memiliki pengalaman yang cukup lama dan memiliki lisensi yang baik, maka latihan-latihan yang beliau berikan tentunya akan mampu membaca kelemahan-kelemahan yang dimiliki oleh anak asuhnya. Beliau akan mencari cara dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh anak didiknya.

Dalam menjalani sebuah latihan dan pertandingan, seorang atlet juga harus memiliki motivasi. Motivasi ini bisa saja berasal dari dalam maupun dari luar diri atlet itu sendiri. Motivasi ini memiliki pengaruh yang besar terhadap pencapaian prestasi. Jika seorang atlet atau sekelompok atlet tidak memiliki dorongan (dalam dan luar) maka ia akan menjalani sebuah pertandingan seperti menjalani kewajiban saja, tidak ada hasrat untuk menang atau sebagainya. Namun sebaliknya jika seorang atlet memiliki motivasi yang tinggi untuk berlatih dan bertanding maka saat menjalani sebuah pertandingan mereka akan sangat bersungguh-sungguh serta mengerahkan seluruh kemampuan yang mereka miliki agar bisa mencapai kemenangan.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Dalam permainan bolavoli unsur kondisi fisik ini tidak dapat dihilangkan begitu saja. Karna dalam berbagai gerakan yang dilakukan dalam permainan bolavoli seperti *passing*, *servis* dan *smash* sangat membutuhkan komponen kondisi fisik. Misalnya dalam *passing*,

gerakan ini membutuhkan unsur kondisi fisik seperti kekuatan, ketepatan dan koordinasi. Jika seorang atlet tidak memiliki kekuatan dalam melakukan *passing*, maka *passing* yang dilakukan tidak akan sampai pada si penerima. Begitu pula dengan unsur kecepatan dan koordinasi. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan prestasi maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik dalam tubuh manusia terdiri dari sepuluh komponen antara lain: 1) kekuatan (*Strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*Musculus Power*), 4) Kecepatan (*Speed*), 5) daya lentur (*Flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) Keseimbangan (*balance*), 8) Ketepatan (*accuracy*), 9) Reaksi (*Reaction*) dan 10) Koordinasi (*coodination*).

Ahmadi (2007:20) menyatakan bahwa bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan teknik dasar dan teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif, teknik-teknik tersebut meliputi *servis, passing, smash* dan sebagainya. Melalui olahraga bolavoli ini masyarakat memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tujuan orang melakukan permainan bolavoli pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar merupakan atlet yang selalu diturunkan untuk kejuarana bolavoli antar daerah yang diadakan pada

Sumatera Barat. Dulunya Timbolavoli Kabupaten Tanah Datar initelah memiliki prestasi yang cukup baik, mereka selalu bisa masuk hingga babak final kejuaraan.

Namun beberapa waktu terakhir ini perlahan menurun. Sebut saja Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) pada tahun 2014 di Dharmasraya, mereka hanya mampu mencapai babak 12 besar. Serta pada Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) di Padang tahun 2016 mereka hanya berhasil membawa pulang perunggu. Pada Praporprov yang baru saja dilaksanakan di GOR Agus Salim beberapa waktu lalu, pada 3 kali pertandingan yang dijalani oleh tim putra mereka hanya mampu memenangkan 1 kali pertandingan saat melawan Kabupaten 50 Kota. Sisanya 2 pertandingan lagi yaitu melawan Kabupaten Solok dan Solok Selatan mereka harus puas menahan kekalahan masing-masing 0-3 dan 1-3. Selanjutnya hal yang sama juga terjadi pada tim putri, dari 3 kali pertandingan yang mereka jalani, mereka hanya mampu satu kali meraih kemenangan yaitunya pada saat melawan tim dari Kotamadya Padang Pariaman dengan skor 3-2. Sedangkan pada pertandingan melawan Kota Bukittinggi dan Kabupaten Agam dengan skor masing-masing 0-3. Peneliti telah melakukan observasi serta wawancara dengan tim pelatih atlet Kabupaten Tanah Datar ini. Penurunan prestasi yang dialami oleh tim ini disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah kondisi fisik. Peneliti membenarkan bahwa menurunnya prestasi tim ini saat pertandingan berlangsung ditenggarai karna kondisi fisik yang kurang baik. Kondisi yang seperti ini terlihat bahwa para atlet putra ini hanya mampu mempertahankan

kondisi fisiknya hanya sampai pada saat set pertama usai. Mereka mampu mempertahankan angka yang mereka peroleh serta juga mampu mengimbangi permainan lawan. Namun ketika masuk pada set kedua, mereka mulai memperlihatkan penurunan kondisi fisik. Mereka terlihat mulai letih dan tidak mampu mengimbangi permainan lawan dan kebobolan banyak angka. Pada saat mampu membendung dan mengembalikan *smash* yang dilakukan oleh lawan, mereka malah tidak mampu menciptakan point karna *servis* dan *smash* yang mereka lakukan sering meleset. *Passing* yang mereka lakukan juga tidak tentu arah lagi dan bahkan malah memberi umpan bagi lawan agar melakukan *smash*.

Berdasarkan observasi serta wawancara yang telah peneliti lakukan dilapangan, peneliti menduga bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar belum sesuai dengan harapan. Apabila hal ini terus berlanjut, ditakutkan tim ini tidk akan bertahan lama dan prestasi maksimal seperti yang sama-sama kita harapkan tidak akan pernah tercapai. Oleh karena itu, kejadian seperti ini dapat dibuktikan secara ilmiah kebenarannya tentunya melalui jalan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dijabarkan pada bagian latar belakang masalah, maka masalah yang teridentifikasi dalam penelitian kali ini adalah:

1. Apakah kondisi fisik mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar?

2. Apakah teknik bermain mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar?
3. Apakah kualifikasi pelatih mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar?
4. Apakah sarana dan prasarana mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar?
5. Apakah motivasi mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar?
6. Apakah dukungan pihak terkait mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka masalah ini hanya dibatasi pada: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk penelitian ini adalah:”Bagaimanakah Gambaran Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi serta pembatasan masalah yang telah penulis jabarkan sebelumnya, maka tujuan dilakukanya penelitian ini adalah untuk mengetahui: “Gambaran Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar”.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Hasil temuan ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.
- c. Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Kabupaten Tanah Datar.

2. Manfaat Praktis

- a. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan kondisi fisik dan prestasi atlet bolavoli yang beliau bina setinggi-tingginya.
- b. Atlet, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang kondisi fisiknya saat ini
- c. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada Bab sebelumnya, maka adapun kesimpulan yang dapat peneliti uraikan adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisi atlet putera
 - a. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap daya tahan atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 11,7 menit yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Sedang”.
 - b. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap kekuatan otot tang atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa:
 - 1) Kekuatan otot tangan kanan, didapatkan nilai rata-rata sebesar 44,5 yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Sedang”.
 - 2) Kekuatan otot tangan kiri, didapatkan nilai rata-rata sebesar 32,0 yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Kurang”.
 - c. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap kekuatan otot kaki atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 152,2 yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Sedang”.
 - d. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap *power* otot lengan atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa nilai rata-rata sebesar 152,2 yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Sedang”.

- e. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap *power* otot tungkai atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 66,0 yang mana angka ini termasuk ke dalam klasifikasi “Sedang”.
 - f. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap kelentukan atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 15,8 cm yang mana angka ini termasuk ke dalam klasifikasi “Sedang”.
 - g. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar berada pada interpretasi “Sedang” dengan persentase 60%.
2. Kondisi fisik atlet putri
- a. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap daya tahan atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 15,2 menit yang mana angka ini termasuk ke dalam klasifikasi “Sedang”.
 - b. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap kekuatan otot tangan atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa:
 - 1) Kekuatan otot tangan kanan, didapatkan nilai rata-rata sebesar 24,6 yang mana angka ini termasuk ke dalam klasifikasi “Sedang”.
 - 2) Kekuatan otot tangan kiri, didapatkan nilai rata-rata sebesar 17,8 yang mana angka ini termasuk ke dalam klasifikasi “Kurang”.

- c. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap kekuatan otot kaki atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 121,9 yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Kurang”.
- d. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap power otot lengan atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 3,2 meteryang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Sedang”.
- e. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap power otot tungkai atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 38,3 cmyang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Sedang”.
- f. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap kelentukan atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar bahwa didapatkan nilai rata-rata sebesar 11,4 cm yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Sedang”.
- g. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli Kabupaten Tanah Datar berada pada interpretasi “Sedang” dengan persentase 56,55%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkans sebelumnya, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Pelatih, diharapkan agar bisa memberikan porsi latihan yang lebih bervariasi agar atlet yang bersangkutan tidak merasa cepat bosan serta meningkatkan kedisiplinan untuk prestasi yang lebih baik lagi.
2. Atlet, agar lebih memperhatikan lagi kondisi fisik yang dimiliki dan mampu meningkatkannya untuk mencapai prestasi yang lebih bagus lagi.
3. Peneliti selanjutnya agar dapat memperluas sampel penelitian dan meneliti variabel lain terkait dengan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet agar dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga terutama bolavoli.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman. 2012. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ertianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas. Pendidikan Indonesia.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- PB. PBVSI.2001-2004. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSI
- Suharno, HP. 2005. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.