

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTERA
SMA NEGERI 1 GUNUNG TULEH KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YUSHAINIL FITRI
NIM. 21086110**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera
SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman
Barat**

Nama : Yushainil Fitri

NIM/BP : 21086110 / 2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

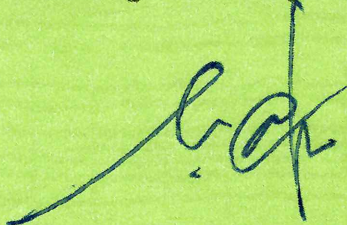
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025



Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga/Prodi Penjaskesrek



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Drs. Deswandi M.Kes., AIFO
NIP. 196207021987031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

“Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan tim penguji skripsi”
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat**
Nama : Yushainil Fitri
NIM/BP : 21086110/ 2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

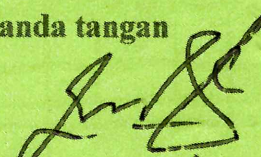
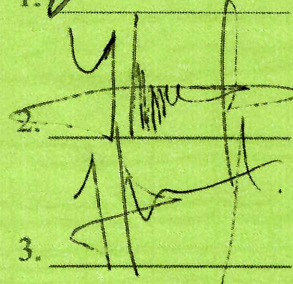
Padang, Agustus 2025

Tim penguji

Nama

Tanda tangan

1. Ketua : Drs. Deswandi .M.Kes., AIFO
2. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd


1. 
2. 
3.

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yushainil Fitri
NIM/TM : 21086110/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat**” adalah benar dan merupakan hasil karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini sepenuhnya adalah tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sesungguhnya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Padang, 18 November
2025 Saya yang



Yushainil Fitri
NIM. 21086110

ABSTRAK

Yushainil Fitri (2025) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi pemain bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat Belum Maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik pemain bolavoli putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian di lapangan SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan teknik sampling jenuh, melibatkan seluruh populasi sebanyak 12 pemain aktif. Data diperoleh melalui tes *vertical jump*, *one hand medicine ball put*, *bridge-up test*, *T-test*, dan *bleep test*, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan tabulasi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik pemain berada pada kategori sedang hingga baik, dengan sebagian kecil pada kategori baik sekali maupun kurang. Pada daya ledak otot tungkai, 8,33% pemain berada di kategori baik sekali dan 16,67% pada kategori sedang. Daya ledak otot lengan mayoritas pada kategori sedang (25%), sedangkan kelentukan didominasi kategori sedang (33,33%). Kelincahan terbagi merata pada kategori sedang dan kurang (masing-masing 33,33%), sedangkan daya tahan sebagian besar berada di kategori sedang (33,33%). Secara keseluruhan, kondisi fisik tim berada pada kategori kurang (58,34%) dengan 25% pada kategori baik.

Kesimpulannya, kondisi fisik pemain bolavoli putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat tergolong cukup baik namun belum merata di semua komponen, sehingga diperlukan peningkatan khususnya pada daya ledak otot tungkai, otot lengan, dan daya tahan. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pelatih, pemain, dan pihak sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih efektif.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTERA SMA NEGERI 1 GUNUNG TULEH KABUPATEN PASAMAN BARAT”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan pada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Bapak Drs. Deswandi M.Kes., AIFO sebagai pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk

membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd dan Ibu Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan juga masukan selama pembuatan proposal dan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada kepala sekolah, guru mata pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru-guru yang mengajar di SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, dan pelatih tim bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Kepada kedua orang tua saya tercinta yaitu (Alm) ayah Agusman saya teringat dengan perjalanan yang kita lalui ayah mulai dari awal sakit sampai ayah terlebih dahulu dipanggil oleh yang kuasa, perjalanannya ternyata rumit banget ayah pada saat pada saat penulisan skripsi berlangsung sebelum penulis melihat toga yang ayah impikan. *ingin sekali rasanya ayah melihat anaknya segera lulus dan mengenakan toga* dan sekarang penulis kehilangan ayah, banyak hal yang menyakitkan saya lalui namun saya berusaha sekuat tenaga, ayah memang tidak bisa menemani skripsiku tapi ayah bisa menghantarkan ku sejauh ini ayah dan ibu Nue Emmi, yang telah memberikan penuh kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga, dan juga menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.

9. Teruntuk saudara & saudari sedarahku yaitu Ahmad Rifai, Rini Anriani, Miftahul Riski dan Maris Alfaujar terimakasih support dan motivasi kepada penulis dan selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
10. Dan seluruh teman dan sahabat seperjuangan penulis yang dari awal kuliah hingga saat ini telah banyak memberikan semangat, dukungan serta sudah banyak membantu memberikan motivasi penulis untuk lebih bersemangat sehingga akhir proses pengolahan skripsi, sehingga penulis sangat terbantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Padang, Agustus 2025

Yushainil Fitri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Bolavoli.....	8
2. Teknik Bolavoli	8
a. Teknik <i>Servis</i>	9
b. Teknik <i>Passing</i>	12
c. Teknik <i>Smash</i>	16
d. Bendungan (<i>Block</i>)	18
3. Kondisi Fisik	19
a. Pengertian Kondisi Fisik	19
b. Komponen-komponen Kondisi Fisik	22
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35

2. Sampel.....	36
D. Jenis dan Sumber Data	36
1. Jenis Data	36
2. Sumber Data.....	36
E. Defenisi Operasional.....	37
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Daya Ledak Otot Tungkai	38
2. Daya Ledak Otot Lengan	40
3. Kelentukan	41
4. Kelincahan.....	42
5. Daya Tahan.....	44
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	47
1. Daya Ledak Otot Tungkai	47
2. Daya Ledak Otot Lengan	49
3. Kelentukan	50
4. Kelincahan.....	52
5. Daya Tahan.....	54
6. Kondisi Fisik	55
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	57
1. Daya Ledak Otot Tungkai	57
2. Daya Ledak Otot Lengan	59
3. Kelentukan	61
4. Kelincahan.....	61
5. Daya Tahan.....	63
6. Kondisi Fisik	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
2. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Lengan	50
3. Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	52
4. Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan	53
5. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan	55
6. Distribusi Frekuensi Hasil Kondisi Fisik.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Servis Bawah bolavoli	11
2. Servis Atas bolavoli	12
3. <i>Passing</i> Bawah bola voli.....	14
4. <i>Passing</i> Atas bolavoli	16
5. <i>Smash</i> bolavoli	18
6. <i>Block</i> bolavoli	19
7. Kerangka Konseptual.....	34
8. Tes <i>Vertical Jump</i>	40
9. Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	41
10. Bentuk Pelaksanaan <i>bridge-up test</i>	42
11. <i>T-Test</i>	44
12. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	46
13. Formulir <i>Bleep Test</i>	46
14. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	49
15. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan	51
16. Histogram Hasil Data Kelentukan	52
17. Histogram Hasil Data Kelincahan	54
18. Histogram Hasil Data Daya Tahan	56
19. Histogram Hasil Data Kondisi Fisik	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Tabulasi Daya Ledak Otot Tungkai	75
Lampiran 2 Tabulasi Daya Ledak Otot Lengan	76
Lampiran 3 Tabulasi Kelentukan	77
Lampiran 4 Tabulasi Kelincahan	78
Lampiran 5 Tabulasi Daya Tahan	79
Lampiran 6 Tabulasi Kondisi Fisik	80
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan tempat dimana putera dan puteri bangsa Indonesia mengembangkan segala prestasi yang dimiliki. Melalui aktivitas belajar dan pembelajaran diharapkan semua siswa dan siswi di sekolah memiliki ilmu pengetahuan. Bagi siswa dan siswi yang memiliki bakat terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah menyalurkan bakat dan minat mereka melalui kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler).

Mengutip isi Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan mengatur berbagai aspek pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia. Peserta didik diharapkan berperan aktif dalam mengintegrasikan kegiatan olahraga ke dalam kurikulum dan ekstrakurikuler untuk membentuk karakter dan kesehatan peserta didik. Berdasarkan peraturan tersebut dapat disimpulkan bahwa sekolah sebagai lembaga pendidikan formal dapat berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dan siswi pada cabang olahraga untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

Di sekolah siswa tidak hanya dituntut untuk mengetahui tentang kegiatan pembelajaran dari segi formal saja melainkan juga dari segi non-formal yaitu seperti ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler biasanya dilakukan dan diadakan setiap sekolah guna mewadahi dan mengasah bakat atau hobi dari siswa itu sendiri. Contohnya yaitu ekstrakurikuler olahraga cabang bolavoli.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Salunta & Yendrizar, 2019).

Meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik, seperti daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan saat melakukan *smash* serta daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan untuk bisa menempatkan bola kepada sasaran yang diinginkan, disamping itu untuk melakukan servis atas tentu di dukung lebih kepada daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh serta koordinasi mata tangan. Begitu juga dalam melakukan *passing* atas tentu pemain lebih menguasai kekuatan otot jari-jari tangan dan koordinasi mata tangan, agar bola dapat di dorong ke atas dan diarahkan kepada pemain satu tim.

Pada saat *passing* bawah juga dibutuhkan kelentukan tubuh sehingga keluasaan gerak pada saat menerima bola lebih leluasa dan juga dibutuhkan kelincahan atau kemampuan seseorang untuk merubah-rubah posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh secara cepat dan tepat. Kelincahan seorang pemain sangat penting, terutama untuk penerimaan bola yang datangnya keras dan cepat serta tidak selalu jatuh di hadapan sipenerima bola, kadang pemain harus bergerak maju ke depan, ke samping kanan atau ke samping kiri, bahkan untuk mengambil bola yang jatuhnya di belakang, pemain harus mampu dengan cepat memutar tubuhnya agar bola dapat diterima. Kemudian terlihat

juga bahwa ketika penerimaan bola *smash* dari lawan sering tidak diterima dengan sempurna, ini mungkin disebabkan oleh kemampuan *passing* bawah yang belum bagus, hal ini tidak didukung oleh daya tahan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan observasi di lapangan yang peneliti lakukan terhadap penampilan para pemain waktu latihan ada beberapa teknik bermain bolavoli, sepertinya pemain belum memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan teknik. Begitu juga dengan teknik smash lompatan mereka kurang tinggi sehingga meraih bola pada titik tertinggi sering gagal, dan pukulan kurang dapat di arahkan dengan baik. Keberhasilan dari suatu pukulan smash didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, otot lengan, kelentukan tubuh keseimbangan badan di udara dan koordinasi gerakan.

Syafruddin (2017) mengatakan ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga yaitu “1) faktor kondisi fisik, 2) faktor teknik, 3) faktor taktik, dan 4) faktor mental. Di samping itu tentu untuk meraih sebuah prestasi perlu dilakukan latihan baik secara kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, baik dalam bentuk latihan maupun dalam situasi bermain. Kondisi fisik tidak hanya mempengaruhi peningkatan teknik tetapi juga peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika tekniknya tidak dikuasai dengan baik dan tidak didukung dengan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting di setiap usaha dalam peningkatan prestasi seseorang pemain bahkan dapat

dikatakan dasar landasan titik tolak awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan kondisi fisik. Keadaan tersebut meliputi kondisi awal, pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Memang tidak mudah untuk meraih juara atau prestasi dalam permainan bolavoli karena banyak faktor pendukung yang mempengaruhi para pemain bolavoli dalam pertandingan. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan kondisi fisik pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan dapat dijadikan sebagai langkah antisipasi bagi peningkatan persiapan kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Daya ledak otot lengan
4. Kelincahan
5. Kelentukan
6. Kecepatan

7. Keseimbangan
8. Koordinasi
9. Mental
10. Teknik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan berbagai wawasan peneliti, maka penelitian ini hanya meninjau kondisi fisik pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh yang terdiri dari beberapa komponen:

1. Daya Tahan
2. Daya Ledak Otot Tungkai
3. Daya Ledak Otot Lengan
4. Kelentukan
5. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang masih perlu dikaji, dianalisa dan selanjutnya diusahakan pemecahannya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?

3. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?
5. Bagaimanakah tingkat kelentukan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?
6. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui daya tahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.
4. Untuk mengetahui kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.
5. Untuk mengetahui kelentukan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.
6. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu cara untuk penulis mendapatkan Gelar Sarjana di Departemen Pendidikan Olahraga (FIK UNP).
2. Penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan untuk penulis sehingga dalam penelitian berikutnya dapat menjadi pertimbangan agar bisa lebih baik.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca untuk menambah pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan kondisi fisik dalam bolavoli.
4. Sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dalam bolavoli sehingga atlet terpacu untuk lebih meningkatkan latihannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan beberapa kesimpulan, dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat tentang:

1. Daya ledak otot tungkai, ditemukan hanya 1 orang (8,33%) kategori baik sekali, 1 orang (8,33%) kategori baik, 2 orang (16,67%) kategori sedang, 7 orang (58,34%) kategori kurang, dan 1 orang (8,33%) untuk kategori kurang sekali.
2. Daya ledak otot lengan, ditemukan tidak ada satu orang pun yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali, 3 orang (25,00%) kategori baik, 3 orang (25,00%) kategori sedang, 5 orang (41,67%) kurang dan 1 orang pemain (8,33%) untuk kategori kurang sekali.
3. Kelentukan, ditemukan tidak ada satu orang pun yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali, 2 orang (16,67%) kategori baik, 4 orang (33,33%) kategori sedang, sebanyak 1 orang (8,33%) kategori kurang dan 5 orang (41,67%) untuk kategori kurang sekali.
4. Kelincahan, ditemukan tidak ada satu orang pun yang memiliki kelincahan dalam kategori baik sekali, 2 orang (16,67%) kategori baik, sebanyak 4 orang (33,33%) kategori sedang, 4 orang pemain (33,33%)

kategori kurang dan 2 orang pemain (16,67%) untuk kategori kurang sekali.

5. Daya tahan, ditemukan tidak ada satu orang pun yang memiliki daya tahan dalam kategori baik sekali, 5 orang (41,67%) kategori baik, sebanyak 4 orang (33,33%) kategori sedang, 2 orang (16,67%) kategori kurang dan 1 orang (8,33%) untuk kategori kurang sekali.
6. Kondisi fisik, ditemukan tidak ada satu orang pun yang memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang (25,00%) kategori baik, 1 orang (8,33%) kategori sedang, 7 orang (58,34%) kategori kurang, dan 1 orang (8,33%) untuk kategori kurang sekali.

B. Saran

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

1. Pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat agar:
 - a. Memberikan latihan kondisi fisik disetiap latihan yang dibutuhkan cabang olahraga permainan bolavoli.
 - b. Mewajibkan kepada pemain untuk menambah waktu latihan kondisi fisik diluar jadwal latihan, yang diberikan pelatih.
2. Pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh agar:
 - a. Mengikuti latihan kondisi fisik sesuai dengan arahan pelatih, seperti latihan komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai, daya ledak otot legan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan

- b. Menjaga kesehatan, makan yang bergizi sebagai sumber energy penting untuk metabolisme, kerja tubuh, penyediaan tenaga (energy) pada waktu istirahat, latihan dan pertandingan.
- 3. Kepala Sekolah agar memberikan perhatian baik secara moril dan materil pada pemain untuk menambah semangat pemain dalam berlatih, dengan mengikut sertakan pemain dalam pertandingan yang ada dan melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan untuk latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (2019). Contribution of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power and Waist Flexibility Against Smash Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 83–91. <https://doi.org/10.24036/jpo98019>
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331–1343.
- Arsil & Despita Antoni (2018). *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2018). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Deswandi, D. (2021). *Fisiologi Olahraga: Konsep Dasar dan Penerapannya*. Bandung: Penerbit Widya Cipta.
- Dikdik Zafar Sidik (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Erianti & Yuni Astuti. (2019). *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Faruq, A. F. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV, Andi.
- Hakim, I., & Umar, U. (2019). Physical Conditions Of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211–1225.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668.
- Hidayat, K. (2011). Penggunaan Model Pembelajaran Reciprocal Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sinom Widodo 02 Kabupaten Pati Tahun Pembelajaran 2010-2011. *Universitas Negeri Semarang. Httplib. Unnes. Ac. Id7133110407a. Pdf*.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: SUKABINA Press.

- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jasmani, J. P., Rekreasi, K. D. A. N., Block, T., Permainan, P., & Voli, B. (2021). *Studi literatur latihan vertical jump terhadap teknik block pada permainan bola voli*. 6(2), 42–51.
- Lubis, M. R. (2023). *Analisis Komponen Dominan Kondisi Fisik Pada UKM Bola Voli IKIP Mataram Tahun Pelajaran 2018. March 2018*. <https://doi.org/10.58258/jisip.v2i1.602>
- Padli, P. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159-170.
- Pasaribu, A. M. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Prasetyo, W. E. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590–603.
- Pratiwi, D. Y. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Ridwan, M., (2020). “*Jurnal Performa Olahraga*.” 5(2018): 65–72
- Rosmawati, F.-U., Darni, F.-U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurangi kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44–52.
- Salunta, H., & Yendrizar, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012–1025.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64–73.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Syafrudin.(2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Trianto, R. A., & Rasyid, W. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 3(5), 1–6.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan mengatur berbagai aspek pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Winarno, M.E. Tomi, A. Sugiono, I. Shandy. D.(2013). Teknik dasar Bermain Bolavoli. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Yulifri, F.-U., & Sepriadi, F.-U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143–152.
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 1(2), 831–839.