

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI KLUB ACTIVA
KECAMATAN LINTAU BUO UTARA KABUPATEN
TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



ANNISA MAWADDAH

NIM. 21086140

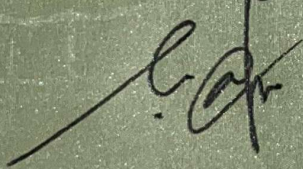
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan
Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar
Nama : Annisa Mawaddah
NIM : 21086140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

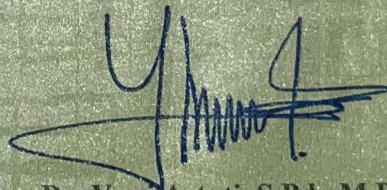
Padang, 31 Oktober 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd
NIP. 19880608201932012

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

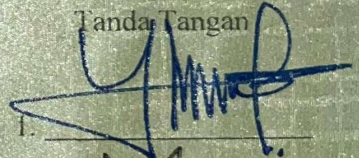
Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan
Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar
Nama : Annisa Mawaddah
NIM : 21086140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

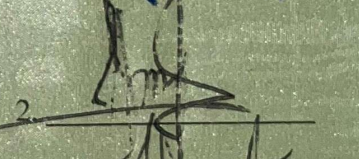
Padang, 31 Oktober 2025

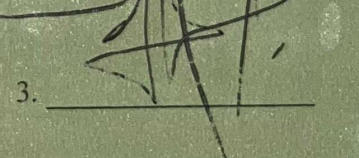
Tim Penguji:

	Nama
1. Ketua	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd
2. Anggota	: Drs. Yaslindo, MS
3. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd., M.P.d

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

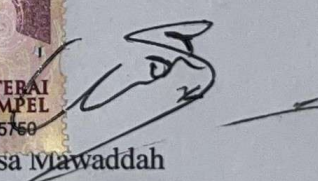
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar**”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 31 Oktober 2025
Yang membuat pernyataan




Annisa Mawaddah
NIM 21086140

ABSTRAK

Annisa Mawaddah. 2025 : “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar”.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kondisi fisik atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara. Kondisi fisik merupakan komponen penting dalam menunjang kemampuan atlet dalam melaksanakan teknik dasar, koordinasi gerak, serta menghadapi tuntutan permainan bolavoli yang bersifat dinamis. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, yang difokuskan pada pengukuran langsung setiap komponen kondisi fisik atlet.

Instrumen penelitian meliputi: (1) antropometri (tinggi badan dan berat badan), (2) daya tahan melalui *Multistage Fitness Test*, (3) daya ledak otot tungkai melalui tes *vertical jump*, (4) daya ledak otot lengan menggunakan *two-hand medicine ball put*, (5) kelentukan melalui tes *bridge up test* dan (6) koordinasi melalui tes *Alternate-Hand Wall Tost Test*. Subjek penelitian berjumlah 16 orang atlet yang dipilih melalui *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata serta kategori hasil berdasarkan standar tes masing-masing komponen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet bervariasi pada setiap komponen. Beberapa aspek berada dalam kategori baik, namun terdapat komponen yang memerlukan peningkatan agar performa atlet dalam latihan dan pertandingan lebih optimal. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan atlet.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Antropometri, Daya Tahan, Daya Ledak Otot, Kelentukan, Koordinasi, Bolavoli

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah Kepada Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat, Taufiq, dan hidayah-Nya, serta kemudahan-kemudahan yang diberikan-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Penulis mengucapkan Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan banyak kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan pada waktu yang telah ditentukan. Pada kesempatan ini izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih serta penghargaan kepada yang terhormat:

1. Kedua orang tua saya Ayahanda Hefinarson dan Ibunda Yasmianti, yang banyak memberikan dukungan moral dan material serta bimbingan doanya yang tukus dan tak kunjung hentu kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
5. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.PD., M.Pd, selaku dosen pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Bapak Drs. Yaslindo, MS dan ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd, selaku dosen penguji satu dan dua yang senantiasa mengarahkan penulis untuk lebih baik dalam menyelesaikan skripsi.
7. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu, mendukung dan membersamai penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga bimbingan, bantuan, dan dukungan yang diberikan dapat balasan dari Allah SWT, Aamiin. Penulis menyadari masih banyak terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis sangat menerima kritikan dan saran yang membangun dari pembaca. Untuk kritik dan saran penulis ucapkan terimakasih.

Padang, 15 November 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Permainan Bolavoli	11
2. Kondisi Fisik.....	13
3. Daya Tahan.....	18
4. Daya Ledak Otot Tungkai	20
5. Daya Ledak Otot Lengan.....	24
6. Kelentukan.....	26
7. Koordinasi	29
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Jenis dan Sumber Data	37
E. Defenisi Operasional	38
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data	55
B. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	37
2. Kategori berdasarkan IMT	41
3. Data Normatif <i>Bleep Test</i> untuk Laki-Laki.....	43
4. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
5. Norma Penilaian One-Hand Medicine Ball Put Test.....	50
6. Penilaian Tes Kelentukan Dengan Tabel Skala Lima.....	51
7. Penilaian Tes Koordinasi Dengan Tabel Skala Lima.	52
8. Hasil Tes Antropometri.....	56
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	57
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan	59
11. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	60
12. Distribusi Frekuensi Koordinasi	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Net dan Lapangan Bolavoli.....	12
2. Kerangka Konseptual.....	34
3. Bentuk pelaksanaan <i>bleep test (multistage fitness test)</i>	43
4. Pelaksanaan <i>test vertical jump</i>	47
5. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	49
6. Bentuk pelaksanaan tes kayang.....	51
7. Bentuk pelaksanaan tes koordinasi	53
8. Tes Antropometri	78
9. Tes Daya Tahan (<i>bleep test</i>).....	79
10. Raihan dalam Tes Daya Ledak Otot Lengan	79
11. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>vertical jump</i>)	80
12. Tes Daya Ledak Otot Lengan (<i>one hand medicine ball test</i>).....	80
13. Tes Kelentukan (kayang)	81
14. Tes Koordinasi (<i>hand wall toss test</i>).....	81
15. Foto Bersama Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar	82

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Tes Antropometri	56
2. Tes Daya Tahan	57
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	58
4. Daya Ledak Otot Lengan	59
5. Kelentukan	60
6. Koordinasi.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Antropometri.....	72
2. Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar	73
3. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar	74
4. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar	75
5. Kelentukan Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar	76
6. Koordinasi Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar	77
7. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bidang pembangunan di Indonesia yang meningkatkan kualitas manusia. Kualitas yang baik tersebut dapat terlihat dari keberhasilan para atlet Indonesia yang mendapatkan suatu penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik bersifat daerah, nasional, maupun internasional. Prestasi yang diraih tersebut tentu tidak terlepas dari pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan.

Menurut Undang-Undang Republik Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Olahraga juga mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan

solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu.

Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga Bolavoli. Cabang Bolavoli diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di *event* internasional. Banyak elemen yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga Bolavoli diantaranya kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental.

Permainan Bolavoli adalah sebuah permainan yang mudah dilakukan, menyenangkan dan bisa dilakukan di halaman/lapangan. Permainan Bolavoli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar. Bisa dikatakan, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Hal ini membuat klub Bolavoli di berbagai daerah Indonesia berusaha melakukan pembinaan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi. Kegiatan olahraga Bolavoli meliputi gaya pertandingan, penguasaan teknik dan strategi. Maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif.

Untuk meraih dan mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang dilaksanakan tersebut harus dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkesinambungan. Serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni sebuah olahraga.

Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yaitu faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi dan sebagainya (Wismiarti & Hermazoni, 2020).

Karakteristik olahraga bolavoli membutuhkan komponen biomotorik seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya tahan dan kelincahan. Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kontraksi otot sangat berperan dalam keterampilan olahraga, bagaimana otot bekerja untuk menghasilkan gerak. Seperti berlari, melompat, melempar, mendorong, dan memukul (Putra, R., & Mardela, R. 2019).

Kejuaraan Bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim Bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain Bolavoli. Seorang pemain Bolavoli akan menjadi yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menurut Hendri Irawadi (2019: 2), merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh.

Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik. Kondisi fisik terdiri dari sembilan komponen (Syarifudin, 2011): a) Kekuatan (*Strength*) Kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Kekuatan sangat penting sebagai dasar untuk mengembangkan komponen kondisi fisik lainnya , seperti daya tahan dan daya ledak. b) Daya Tahan (*Endurance*) Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan. c) Daya Ledak (*Power*) Kombinasi antara kekuatan dan kecepatan; kemampuan untuk mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu singkat. d) Kecepatan (*Speed*) Kemampuan untuk bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. e) Kelincahan (*Agility*) Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. f) Kelenturan (*Flexibility*) Kemampuan persendian untuk bergerak secara maksimal sesuai ruang gerak sendi. g) Koordinasi (*Coordination*) Kemampuan mengintegrasikan gerakan beberapa bagian tubuh agar menghasilkan gerakan yang efisien dan harmonis. h) Keseimbangan (*Balance*) Kemampuan untuk

mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam atau bergerak. i) Reaksi (*Reaction Time*) Kemampuan untuk merespons rangsangan secepat mungkin.

Kondisi fisik dan teknik yang baik dijadikan sebagai salah satu kategori dalam pembentukan tim. Salah satu pembinaan klub Bolavoli di Kabupaten Tanah Datar yang sering mengikuti kejuaraan Bolavoli yakni pembinaan atlet Bolavoli klub Activa Lintau yang prestasinya menurun. Hal ini ditandai dalam setiap kejuaraan Bolavoli yang diikuti klub Activa Lintau mengalami penurunan. Pada saat mengikuti pertandingan terlihat penampilan kondisi fisik pemain pada saat pertandingan menurun. Klub Bolavoli Activa mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan tim sendiri seperti kurang baiknya kondisi fisik pemain. Hal tersebut mengakibatkan kekalahan klub Bolavoli Activa Lintau pada akhir pertandingan. Hal ini seharusnya menjadi evaluasi untuk meningkatkan prestasi klub.

Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019), untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor *internal* (dalam) dan faktor *eksternal* (luar) (Syafuruddin, 2019:43). Faktor *internal* adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor *eksternal* adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya.

Sesuai dengan pendapat tersebut untuk mencapai prestasi terbaik/tinggi

pada olahraga Bolavoli dipengaruhi oleh faktor *internal* (dalam) dan faktor *eksternal* (luar), faktor yang paling dominan yaitu faktor *internal* atlet tersebut seperti fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji semua komponen tersebut harus dimiliki setiap atletnya.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Selain itu, antropometri menjadi penunjang karena merupakan cabang ilmu yang mempelajari pengukuran dimensi tubuh manusia, seperti tinggi badan, panjang tungkai, panjang lengan, lingkar tubuh, serta komposisi tubuh. Antropometri banyak digunakan dalam bidang olahraga, kesehatan, ergonomi, pendidikan, hingga industri, karena karakteristik tubuh manusia berkaitan erat dengan kemampuan fungsional, performa, dan risiko cedera.

Dalam konteks olahraga, antropometri memegang peranan penting karena setiap cabang olahraga membutuhkan karakteristik fisik tertentu yang dapat menunjang kemampuan atlet dalam melakukan gerakan spesifik. Misalnya, cabang olahraga yang membutuhkan lompatan tinggi cenderung menguntungkan individu dengan panjang tungkai yang baik, sedangkan olahraga yang menuntut stabilitas postural membutuhkan proporsi tubuh yang

seimbang. Oleh karena itu, analisis antropometri sangat penting untuk mengetahui kondisi fisik, menentukan potensi atlet, serta membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang tepat.

Selain itu, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mendorong semakin luasnya penggunaan data antropometri dalam mengidentifikasi tingkat kebugaran, mengevaluasi profil fisik, dan memprediksi kemampuan performa atlet. Pemahaman yang baik tentang karakteristik antropometri dapat menjadi landasan bagi pembinaan atletik yang lebih terarah dan efektif. Dengan demikian, kajian mengenai antropometri perlu dilakukan sebagai bagian dari upaya meningkatkan mutu pembinaan dan pencapaian prestasi olahraga.

Dalam setiap pertandingan dibutuhkan kondisi yang prima agar dapat menjadi yang terbaik dalam pertandingan atau kejuaraan. Kondisi fisik pemain yang prima tidak bisa datang dengan sendirinya tetapi harus dilatih. Maka dari itu dalam setiap latihan para pelatih dituntut agar dapat membuat program latihan yang terorganisir dengan baik, supaya dalam setiap pertandingan dapat diharapkan hasil yang memuaskan adalah dapat menjadi juara dalam pertandingan yang diikuti.

Dari permasalahan yang ada, maka peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian ilmiah, dimana peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, identifikasi

masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan
2. Daya Tahan
3. Daya ledak otot
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Kelentukan
7. Koordinasi
8. Keseimbangan
9. Reaksi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dibatasi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Antropometri
2. Daya tahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya ledak otot lengan
5. Kelentukan
6. Koordinasi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan dan agar peneliti ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah profil kondisi fisik atlet Bolavoli Klub

Activa Kecamatan Lintau Buo Utara berdasarkan komponen antropometri, daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan koordinasi?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan atlet klub Bolavoli Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
2. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
3. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot lengan atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
4. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
5. Untuk mengetahui kemampuan koordinasi atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Peneliti, sebagai persyaratan untuk mendapat gelar sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
3. Bagi Atlet: Memberikan gambaran mengenai profil kondisi fisik masing-masing atlet, sehingga dapat dijadikan dasar untuk memperbaiki kekurangan dan mengoptimalkan keunggulan fisik.
4. Bagi Pelatih: Memberikan informasi penting untuk menyusun program latihan yang lebih terarah dan efektif, sesuai dengan kebutuhan fisik setiap atlet.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan teoritis dalam meneliti kajian yang sama secara ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat tentang Bolavoli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab sebelumnya dapat ditemukan kesimpulan yaitu :

1. Klasifikasi antropometri atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori normal secara umum berada pada kategori normal, ditinjau dari tinggi badan, berat badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Sebagian besar atlet memiliki proporsi tubuh yang mendukung performa olahraga bolavoli.
2. Daya tahan aerobik atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sangat rendah. Atlet hanya mampu mencapai level menengah pada *bleep test*, sehingga kapasitas $VO_2\text{Max}$ perlu ditingkatkan.
3. Daya ledak otot tungkai sebagian besar atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan perlunya latihan eksplosif yang lebih spesifik.
4. Daya ledak otot lengan atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar menunjukkan hasil yang relatif sangat baik. Hal ini sudah cukup mendukung kekuatan *servis* dan *smash*.
5. Kelentukan (*flexibility*) atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar secara umum berada pada kategori cukup. Hal ini masih kurang sehingga dapat memengaruhi gerakan teknik yang

mebutuhkan mobilitas tinggi.

6. Koordinasi atlet Bolavoli Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori cukup. Hal ini masih memerlukan latihan pengulangan gerak.

Secara keseluruhan, profil kondisi fisik atlet Klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar belum optimal dan masih perlu ditingkatkan terutama pada aspek daya tahan dan daya ledak otot tungkai karena kedua komponen ini sangat berpengaruh terhadap performa dalam permainan bolavoli.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang di temui di lapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet Bolavoli klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sebagai berikut:

1. Setelah mengetahui kemampuan kondisi fisik pada atlet diharapkan agar atlet bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya melalui latihan-latihan yang diinstruksikan oleh pelatih.
2. Kepada pelatih diharapkan selalu memperhatikan kondisi fisik para atletnya agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik seperti daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi. Karena kelima unsur kondisi fisik tersebut merupakan bagian kondisi fisik khusus dan dominan yang harus dimiliki atlet Bolavoli klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar. Jadi kelima variabel

ini akan mempengaruhi terhadap skill yang dimiliki atlet.

3. Kepada pihak yang berkepentingan agar selalu memperhatikan kondisi fisik dominan yang di butuhkan dalam olahraga Bolavoli agar bisa meraih prestasi yang maksimal.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet Bolavoli klub Activa Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet bolavoli yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Adiputra. (2021). Pendekatan deskriptif dalam penelitian sosial: Analisis fenomena dan implikasinya. *Jurnal Ilmiah Sosial*, 10(1), 45–57.
- Ahmad, R. (2020). Material engineering and its applications. *Journal of Material Science*, 15(3), 45–58. Elsevier.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Akbar, A., dkk. (2021). Kelentukan dalam Olahraga. *Skripsi*, Universitas Negeri Padang.
- Ambarwati, D. R. (2017). Daya Ledak Otot Lengan dalam Permainan Bolavoli. *Skripsi*, Universitas Negeri Padang.
- Andika, T. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 1 Malang. *Skripsi*, Universitas Negeri Malang.
- Apri Agus, dkk. (2019). *Tes Pengukuran Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Press.
- Ardiah Juita. (2013). Daya Ledak Otot Lengan terhadap Servis Voli. *Skripsi*, Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, & Adnan, A. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Atmojo, B. (2007). *Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Bafirman. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Barbara, L. (2000). *Volleyball: Steps to Success*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2000). *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Cetrin, S., Beyleroglu, M., & Suna, G. (2018). The importance of coordination in sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(6), 110–115.
- Chandra, B., & Mariati, S. (2020). Kelentukan pinggang dalam olahraga bolavoli. *Jurnal Olahraga*, 12(1), 55–62.

- Chu, D. (1996). *Explosive Power and Strength*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Standar Tes Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI. (2010). *Pedoman Pengukuran Antropometri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dirman. (2021). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djoko Pekik Irianto. (2021). *Pedoman Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Erianti. (2004). *Permainan Bolavoli*. Padang: FIK UNP Press.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hendri, L. (2011). *Tes Pengukuran dan Evaluasi dalam Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Mulyadi, R., & Pratiwi, A. (2020). Sejarah dan perkembangan permainan bolavoli di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 6(2), 101–108.
- Nurul Syamsi. (2021). *Kamus besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- PBVS. (2004). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVS.
- Rian Putra. (2020). Kondisi Fisik dalam Pembinaan Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 45–53.
- Sharkley, B. J. (2011). *Physiology of Fitness*. Human Kinetics.
- Singh, R. (2005). *Motor Learning and Human Performance*. New Delhi: Friends Publications.
- Suharno, H. P. (2015). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syarifudin, A. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Talovic, N., & Munir, M. (2018). Physical preparation in football: Strength and conditioning. *International Journal of Sports Studies*, 3(2), 85–90.
- TopendSports. (2022). Alternate-hand wall toss test. Diakses dari <https://www.topendsports.com/testing/tests/alternate-hand-wall-toss.htm>