# TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI KLUB SEMEN PADANG

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh*
*Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*


**Oleh :**

**SELVI ARISTA**
**NIM. 1203450**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**
**JURUSAN KEPELATIHAN**
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

| | | |
|---|---|---|
| **Judul** | : | **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang** |
| **Nama** | : | **Selvi Arista** |
| **Nim** | : | **1203450/2012** |
| **Program Studi** | : | **Pendidikan Kepelatihan Olahraga** |
| **Jurusan** | : | **Kepelatihan** |
| **Fakultas** | : | **Ilmu Keolahragaan** |
| **Universitas** | : | **Universitas Negeri Padang** |

**Padang, November 2019**

**Disetujui Oleh**

**Pembimbing**

**Drs. Hermanzoni, M.Pd**
**NIP. 19610414 198603 1 007**

**Ketua Jurusan Kepelatihan**

**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**
**NIP: 19720717 199803 1 004**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Selvi Arista**
**NIM : 1203450/2012**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji**
**Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
**Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan**
**Universitas Negeri Padang**
**dengan judul**

**Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang**

**Padang , November 2019**

| | Nama | Tanda Tangan |
|---|---|---|
| 1. Ketua | : Drs. Hermanzoni, M.Pd | 1. |
| 2. Anggota | : Drs. Masrun, M.Kes. AIFO | 2. |
| 3. Anggota | : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd | 3. |

*Sesungguhnyasesudahkesulitanituadakemudahan*

*Makaapabilakamutelahselesai (darisuatuurusan )maka*

*kerjakanlahdengansungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanyakepada*

*Tuhanlahkamuberharap (QS : Al- Insyirah ; 6-8)*

Allahuakbar… Alhamdulillah yaallah..rasa syukur yang sangat mendalam

Untuk-Mu Ya Allah, atas segala kekuasaan, rahmat, dan karunia-Mu

Hamba benar yakin kalau pertolongan-Mu ada, jika kami meminta dan

Memohon hanya pada-Mu engkau telah memperlihatkan itu

Mustahil rasanya hamba menyelesaikan ini semua, jika tidak atas

Pertolongan-Mu, hingga kini hamba menyelesaikan pendidikan Sarjana ini

Semoga ini menjadi awal untuk meraih segala impianku

Menjadi orang berguna bagi orang lain, sukses Dunia Akhirat menurut jalan-

Mu berkati dan beri hamba kekuatan untuk menggapai ini ya Allah.

Terimakasih kepada kedua orang tuaku tercinta Pak Son dan Buk Yen

Dimasa Tuanya masih melawan kelelahan

Melawan panas dan hujan, dari pagi hingga petang, bahkan malam

Mencari sedikit rezeki demi anak-anaknya, demi kelangsungan pendidikan kami

Dengan sedikit harapan, hidupku lebih baik darinya

Terimakasih pengorbanan dan Do'amu untuk ku pa ma,

Yaallah semoga hasilku ini bisa menjadi sedikit penawar

Atas segala kesusahan yang mereka hadapi

Semoga hamba memiliki kesempatan untuk membalas jasa mereka

Beri mereka umur yang panjangYa Allah, Aamiin

Hingga aku dapat membalas jasanya, Yang sebenarnya tak kan bisa terbalas dengan apapun

Selanjutnya terimakasih teruntuk semua keluargaku dan orang yang ter Cinta

Saudaraku Boni Pranata, S.Pd, Syautri Tiara Sakti

Semoga nanti kakak bisa membahagiakan kalian adek-adekku

Teruntuk mas Nora Afryandi, A.Md terimakasih atas dukungannya selama ini

Begitu juga semua keluargaku, Terimakasih atas bimbingannya

Kemudian terimakasih untuk semua dosen, pembimbing, penguji saya,

Dan semua keluarga FIK UNP yang telah membimbing saya

Demi selesainya pendidikan sarjana saya ini

Selanjutnya terimakasih kepada teman petualangku

Yona, Komeng, Kk siska, Use, Ucok, Vevi, Idham,Susan, Alex, Fachri, Paula, Putri

Terimakasih atas bantuan kalian semua, perhatian kalian semua

Terimakasih atas kelapangan hati kalian, Semoga menjadi ibadah untuk mu

Saya doakan kita sama-sama menjadi orang sukses

Aamiin… YaRobbalalamin…

By : Selvi Arista, S.Pd

**SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, November 2019
Yang Membuat Pernyataan,

**Selvi Arista**
**NIM. 1203450**

# ABSTRAK

**Selvi Arista. 2019. ”Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK - UNP**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri klub Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putri klub Semen Padang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet bolavoli putri sebanyak 11 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan (1) *Vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) *One hand medicine ball put test* untuk mengukur daya ledak otot lengan, (3) *Sit and reach test* untuk mengukur kelentukan, (4) *Zig zag run test* untuk mengukur kelincahan, (5) Tes lempar tangkap bola tenis untuk mengukur koordinasi mata tangan, (6) Tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Daya ledak otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 64,179 kg.m/sec. (2) Daya ledak otot lengan berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 3,678 m. (3) Kelentukan berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 18,818 cm. (4) Kelincahan berada pada tingkat sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 7,195 detik. (5) Koordinasi mata tangan berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 14,363 kali. (6) Kecepatan berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,192 detik.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul "**Tingkat Kondisi Fisik Atlet BolavoliPutri Klub Semen Padang**". Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk melakukan sebuah penelitian pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Donie ,S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) dan

sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.

4. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO, Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
6. Kepada teman-teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.
7. Terspesial saya ucapkan terima kasih kepada Nora Afryandi, A.Md, yang selalu memberi dukungan penuh agar skripsi ini cepat selesai.
8. Kepada sahabat sesama pendaki terima kasih atas dukungan dan do'a nya agar saya cepat segera wisuda.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, November 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

**Halaman**

**ABSTRAK** ..... **i**

**KATA PENGANTAR** ..... **ii**

**DAFTAR ISI** ..... **iv**

**DAFTAR TABEL** ..... **vi**

**DAFTAR GAMBAR** ..... **vii**

**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **viii**

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 6

C. Pembatasan Masalah ..... 7

D. Perumusan Masalah ..... 7

E. Tujuan Penelitian ..... 8

F. Manfaat Penelitian ..... 8

**BAB II KERANGKA TEORITIS**

A. Kajian Teori ..... 10

1. Permainan Bolavoli ..... 10

2. Kondisi Fisik ..... 15

a. Kondisi Fisik Umum ..... 17

b. Kondisi Fisik Khusus ..... 18

1) Daya Ledak Otot Tungkai ..... 20

2) Daya Ledak Otot Lengan ..... 26

3) Kelentukan ..... 30

4) Kelincahan ..... 32

5) Koordinasi Mata Tangan ..... 34

6) Kecepatan ..... 38

B. Penelitian Relevan ..... 40

C. Kerangka Konseptual ..... 41

D. Pertanyaan Penelitian ..... 44
**BAB III METODE PENELITIAN**
A. Desain Penelitian..... 45
B. Definisi Operasional..... 45
C. Populasi dan Sampel Penelitian ..... 47
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data..... 48
E. Teknik Analisis data..... 58
**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**
A. Deskripsi Data..... 60
B. Hasil Penelitian ..... 61
C. Pembahasan..... 73
D. Keterbatasan Penelitian..... 81
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**
A. Kesimpulan ..... 82
B. Saran ..... 83
**DAFTAR PUSTAKA..... 84**
**LAMPIRAN..... 86**

## DAFTAR TABEL

**Tabel** **Halaman**


1. Hasil Pertandingan ..... 4
2. Populasi Penelitian ..... 47
3. Norma Standarisasi *Vertical Jump Test* ..... 50
4. Norma Standarisasi*One Hand Medicine Ball Put* Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima ..... 51
5. Norma Standarisasi *Sit and Reach Test* ..... 52
6. Norma Standarisasi *Zig-Zag Run Test* ..... 54
7. Norma Standarisasi Tes Lempar Tangkap Bola Tenis..... 55
8. Norma Standarisasi Tes Lari 30 Meter ..... 56
9. Tim Pengumpul Data ..... 58
10. Distribusi Data Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang... 60
11. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 62
12. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 64
13. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 66
14. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 68
15. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata TanganAtlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 70
16. Distribusi Frekuensi Data KecepatanAtlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 72

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar** **Halaman**


1. Lapangan Permainan Bolavoli ..... 11
2. Gerakan Teknik *Smash* dan Posisi Badan ..... 14
3. *Musculus Quadriceps Femoris dan Sartosis* ..... 22
4. *Musculus Gastroenemius dan Tibialis Anterior* ..... 23
5. Otot Lengan Depan ..... 28
6. Otot Lengan Belakang ..... 28
7. Kerangka Konseptual ..... 44
8. Pelaksanaan *Vertical Jump Test* ..... 49
9. *One Hand Medicine Ball Put Test* ..... 51
10. Bentuk Pelaksanaan *Sit and Reach Test* ..... 52
11. Lintasan *Zig-Zag Run Test* ..... 53
12. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan ..... 55
13. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter ..... 57
14. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 63
15. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 65
16. Histogram Batang Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 67
17. Histogram Batang Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 69
18. Histogram Batang Data Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 71
19. Histogram Batang Data Kecepatan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang ..... 73

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran** **Halaman**

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang Berdasarkan *Vertical Jump Test* ..... 86
2. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang Berdasarkan *One Hand Medicine Ball Put Test* ..... 87
3. Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang Berdasarkan *Sit and Reach Test* ..... 88
4. Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang Berdasarkan *Zig Zag Run Test* ..... 89
5. Data Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang Berdasarkan Tes Lempar Tangkap Bola Tenis ..... 90
6. Data Kecepatan Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang Berdasarkan Tes Lari 30 Meter ..... 91
7. Dokumentasi Penelitian ..... 92
8. Surat – Surat Izin Penelitian ..... 101

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga merupakan kegiatan yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social. Olahraga memiliki peran penting untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani, pembinaan generasi muda, bahkan bersosialisasi. Bagi sebagian orang, olahraga bukan hanya untuk mengisi waktu kosong saja, tetapi sudah termasuk dalam kebutuhan.

Hal ini sesuai dengan undang-undang RI No 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional (2007:16) yang berbunyi: "Pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelengggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Sesuai dengan Undang - undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas, dapat diketahui bahwa Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan di bidang olahraga, khususnya olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dikembangkan saat ini dan mendapat perhatian khusus adalah bolavoli

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli. Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa:

> "Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal

> tersebut adalah 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".

Berdasarkan pendapat diatas, untuk meraih prestasi dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Disamping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Mengacu pada uraian di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa "Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi". Hal senada dikatakan Yunus (1992:95) bahwa "Persiapan fisik harus di pandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi".

Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004:95), antara lain: "Kekuatan *(strength*), daya tahan *(endurance*), daya ledak (*exsplosive power*), kecepatan *(speed*), kelentukan *(flexibility*), kelincahan (*agilit*y), reaksi *(reaction)*".

Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang

sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Daya ledak adalah gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet bolavoli, baik itu sewaktu melakukan *service* maupun *smash*. Daya ledak otot tungkai yang gunanya untuk mencapai ketinggian lompatan vertical. Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelincahan *(agility)* merupakan komponen dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet tenis lapangan serta cabang-cabang olahraga lainya.Salah satu hal penting dalam kelincahan adalah penempatan posisi tubuh.

Yunus (1992:99) mengemukakan "Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsurkondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntunan cabang olahraga bolavoli".

> "Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bolavoli, seperti melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan *smash* yang keras memerlukan power yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan" (Erianti, 2004:97).

Klub Semen Padang adalah salah satu klub yang ada di kota Padang, yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli. Adapun tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat mengharumkan nama klub Semen Padang dimata masyarakat Sumatera Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar klub, akan tetapi prestasi tim bolavoli putri klub Semen Padang masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa prestasi tim bolavoli putri klub Semen Padangdapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada tahun 2018 pada Open *Tournamen* di Sicincin Kab. Padang Pariaman dan tahun 2019 pada Open *Tournamen* di Polsek Kuranji Kota Padang, timbolavoli putri klub Semen Padang mengalami kekalahan di awal babak penyisihan. Adapun hasil pertandingan dapat dilihat dalam tabel di bawah :

**Tabel 1. Hasil Pertandingan**

| No | Pertandingan | Skor | Tahun |
|---|---|---|---|
| 1 | Semen Padang vs KTS | 3 : 2 | 2018 |
| 2 | Semen Padang vs OPEL | 1 : 3 | 2018 |
| 3 | Semen Padang vs Polda Sumbar | 3 : 1 | 2019 |
| 4 | Semen Padang vs POK | 3 : 0 | 2019 |

Kekalahan tersebut terlihat dikarenakan sulitnya membangun serangan balik yang disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Pada saat bermain banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli putri klub Semen Padang. Seperti pada saat melompat untuk melakukan *smash* lompatan atlet jauh lebih rendah dibandingkan lompatan atlet lawan padahal,

tinggi antara atlet putri klub Semen Padang dengan atlet lawan memiliki tinggi dengan rata-rata sama. Selain itu pada saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering nyangkut di net dan mudah diblock lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati net terlihat jelas lawan lebih mudah menerimanya, sehingga lawan dapat menyusun serangan dengan baik.

Rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dimana rendahnya lompatan atlet saat melakukan *smash*, daya ledak otot lengan terlihat dari lemahnya saat atlet melakukan pukulan *smash* maupun servis, kelincahan terlihat dari sulit nya atlet mengantisipasi bola yang datang dari pukulan lawan, kelentukan terlihat pada saat atlet melakukan pukulan, koordinasi mata tangan karena seringnya pukulan yang tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, dan kecepatan dalam mengejar bola yang berada jauh dari jangkauan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih juga sangat mempengaruhi dan menentukan suatu prestasi atlet. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang".

## B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
2. Daya ledak otot lengan yang menyebakan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
3. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
4. Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
5. Koordinasi mata tangan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
6. Kecepatan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
7. Daya tahan aerobik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
8. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
9. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
10. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.

11. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
12. Program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang.

## C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah, dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga maka penelitian ini hanya meneliti tentang: "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang". yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
2. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
3. Kelentukan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
4. Kelincahan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
5. Koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
6. Kecepatan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub Semen Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub Semen

Padang?

3. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli putri klub Semen Padang?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli putri klub Semen Padang?
5. Bagaimana tingkat koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri klub Semen Padang?
6. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bolavoli putri klub Semen Padang?

## E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
2. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
3. Kelentukan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
4. Kelincahan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
5. Koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.
6. Kecepatan atlet bolavoli putri klub Semen Padang.

## F. Manfaat Penelitian

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

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih bolavoli klub Semen Padanguntuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.

3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.
4. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI Kota Padang dalam pembinaan bolavoli.
5. Sebagai masukan bagi penulis selanjutnya.