

**STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR ATLET BOLA VOLI
SMKN 1 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ALIF AYATUL CARLES
21087088/2021**

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

20

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli
Smkn 1 Solok

Nama : Alif Ayatul Carles

NIM/BP : 21087088/2021

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

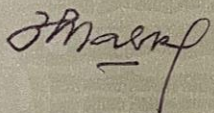
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2025

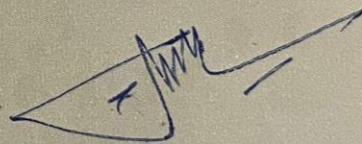
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002



Prof. Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 196004301986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alif Ayatul Carles

NIM / BP : 21087088 / 2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim
Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

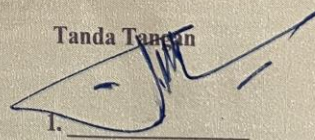
Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli Smkn 1 Solok

Padang, Oktober 2025

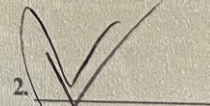
Nama

Tanda Tangan

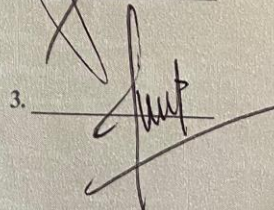
1. Ketua : Prof.Dr. Alnedral, M.Pd

1. 

2. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M. Pd

2. 

3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan akhir berupa skripsi dengan judul “STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR ATLET BOLAVOLI SMKN 1 KOTA SOLOK” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Aini Ayatul Carles

NIM.21087088

ABSTRAK

Alif Ayatul Carles (2025) : Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli SMKN 1 Kota Solok. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik dan teknik dasar pemain bola voli SMKN 1 Kota Solok. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik dan teknik dasar bola voli SMKN 1 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain bola voli putra SMKN 1 Kota Solok yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil hanya atlet putra berjumlah 12 orang dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *One Hand Medine Ball* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 2) *Vertikal Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 3) *Sit and Reach Test* untuk mengukur kelenturan, 4) Tes *Passing Bawah*, 5) Tes *Passing Atas*, 6) Tes Kemampuan *Passing*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain bola voli SMKN 1 Kota Solok menunjukkan bahwa: 1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain rata - rata 6,92 m dikategorikan sangat baik. 2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain 88,40 cm dikategorikan kurang sekali. 3) Kelenturan yang dimiliki pemain rata - rata 37,33 cm dikategorikan super. 4) *Passing bawah* yang dimiliki pemain rata - rata 34,83 dikategorikan kurang. 5) *Passing atas* yang dimiliki pemain rata - rata 5 dikategorikan baik. 6) Kemampuan *Smash* yang dimiliki pemain rata - rata 16,08 dikategorikan kurang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli SMKN 1 Kota Solok ”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang bapak dan ibu yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku ketua tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dan bapak Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd selaku Kontributor yang memberikan masukan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran saran yang membangun

kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini. Staf Pengajar Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.

5. Kepada Angkatan Kepelatihan 21 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah	6
C.Pembatasan Masalah	7
D.Rumusan Masalah	8
E.Tujuan Penelitian.....	8
F.Manfaat Hasil Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori	10
1. Hakikat Permainan Bola voli	10
2. Hakikat Kondisi Fisik	19
3. Unsur – Unsur Kondisi Fisik	20
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Pertanyaan Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pembahasan.....	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma <i>One Hand Medicine Ball</i>	38
2. Norma <i>Vertikal Jump</i>	40
3. Norma <i>Sit And Reazh</i>	42
4. Norma <i>Passing</i> Bawah.....	44
5. Norma Penilaian.....	45
6. Norma Kemampuan <i>Smash</i>	48
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	51
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	52
9. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	53
10. Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> Bawah.....	55
11. Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> Atas	56
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.Otot Lengan.....	23
2.Otot Tungkai	24
3.Kerangka Konseptual.....	31
4.Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball</i>	38
5.Papan Loncat.....	39
6.Gerakan Lompatan.....	40
7. <i>Sit And Reach</i>	41
8. <i>Passing</i> Bawah.....	44
9. <i>Passing</i> Atas.....	47
10.Lapangan Tes <i>Smash</i>	48
11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	51
12. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	53
13. Histogram Kelentukan	54
14. Histogram <i>Passing</i> Bawah	55
15. Histogram <i>Passing</i> Atas.....	57
16. Histogram Kemampuan <i>Smash</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan	71
2.Data Mentah Daya LedakOtot Tungkai	72
3.Data Mentah Kelentukan.....	73
4.Data Mentah <i>Passing</i> Bawah	74
5.Data Mentah <i>Passing</i> Atas	75
6.Data Mentah Kemampuan <i>Smash</i>	76
7.Dokumentasi Penelitian	77
8. Surat Izin Penelitian	81
9. Surat Balasan Penelitian.....	82
10.Validasi Alat.....	83

BAB I

PENDAHULIAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang mana dapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa. Oleh karena itu kualitas yang baik dapat terlihat dari keberhasilan para atlet yang memperoleh penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang di gelutinya. Prestasi yang diraih atlet tentu saja tidak terlepas dari pembinaan. Menurut Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, tentang olahraga prestasi yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahrgaan”.

Berdasarkan Undang-Undang tersebut, untuk mencapai prestasi tidak terlepas dari pembinaan dalam lingkup olahraga, sehingga dapat menunjang prestasi atlet. Untuk meraih prestasi suatu cabang olahraga tidak terlepas dari kerjasama atlet, dan juga aspek lainnya yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Dengan ditetapkannya pembinaan dalam program latihan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kemampuan para atlet, serta disiplin dalam menekuni suatu cabang olahraga.

Dari sekian banyak jenis olahraga prestasi yang digeluti, bola voli diminati oleh banyak kalangan bahkan termasuk orang tua. Bola voli tidak hanya sekedar kesenangan saja namun agar memperoleh kemenangan, perlu adanya kerjasama antar tim, sikap disiplin dan nilai sportivitas pemain. Bola voli termasuk olahraga yang agak sulit dalam penguasaan tekniknya. Dikarenakan bola voli merupakan olahraga permainan kompleks, sehingga diperlukan gerakan yang baik agar bisa melakukan teknik-teknik yang ada pada olahraga bola voli. Sama halnya dengan cabang olahraga lain, bola voli mempunyai aturan-aturan tertentu, yang diperlukan untuk mengatur jalannya permainan sehingga meminimalisir terjadinya kecurangan yang merugikan pihak lain dalam suatu kompetisi. Aturan-aturan yang ada dalam bola voli yaitu kapan terjadinya pelanggaran, kapan bola dianggap masuk dan keluar, bagaimana sistem penyekoran dan aturan lainnya.

Kejuaraan bola voli dikalangan masyarakat sudah tidak asing lagi, karena permainan bola voli telah banyak dilakukan dalam pertandingan pada umumnya, sehingga banyak tim bola voli yang terbentuk dan saling bersaing untuk mendapatkan juara. Namun untuk sampai ketahap juara tentu saja tidak terlepas dari kerjasama tim dan pelatih. Kejuaraan bola voli dilakukan beberapa tingkat usia. Tingkatan yang biasa dilakukan mulai dari tingkat daerah, wilayah maupun nasional.

Dalam mencapai prestasi maksimal sesungguhnya banyak faktor faktor yang dapat menunjang prestasi tersebut diantaranya: 1) sarana- prasarana, 2) program latihan, 3) motivasi, 4) kualitas pelatih, 5) kondisi fisik, 6) teknik, taktik dan mental, 7) status gizi, 8) dan lingkungan. Sarana prasarana merupakan faktor

penunjang dalam melakukan aktivitas olahraga, jika fasilitas sarana prasarana tidak memadai maka akan mengurangi semangat dalam melakukan aktivitas olahraga, sebaliknya semakin banyak sarana prasarana olahraga yang tersedia semakin banyak pula kesempatan seseorang untuk menggunakan dan memanfaatkannya.

Program latihan yang diberikan dalam suatu cabang olahraga sangat berpengaruh terhadap performa atlet, program latihan yang diterapkan oleh pelatih biasanya disesuaikan dengan porsi latihan agar terhindar dari latihan yang berlebihan atau disebut juga dengan *over training*. Motivasi secara garis besar adalah hal yang mendasari pendorong seseorang bertindak laku/ bertindak, atau lebih dominan motivasi disebut dengan penggerak yang mendasarinya. Kualitas pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet, pelatih merupakan seorang yang profesional yang bertugas membantu dalam memperbaiki performa atlet. Kualitas pelatih terlihat dari kemampuannya dalam meningkatkan prestasi atletnya. Oleh karena itu, pelatih sangat mempunyai peran penting dalam keberhasilan atlet atau suatu tim. Kondisi fisik bukan hanya berpengaruh terhadap peningkatan teknik, tetapi juga taktik. Oleh karena itu teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik termasuk unsur yang penting untuk menghasilkan kualitas permainan. Permainan bola voli termasuk olahraga yang memerlukan fisik, hal tersebut berguna untuk mendukung teknik dan taktik. Oleh karena itu penguasaan teknik yang baik didalam permainan bola voli tidak terlepas dari peranan kondisi fisik. Dalam olahraga bola voli teknik termasuk salah satu unsur yang harus dipahami dan dikuasai supaya dapat bermain dengan

baik. Olahraga bola voli sangat mengandalkan unsur fisik didalam setiap teknik gerakannya, maka jika teknik dalam olahraga bola voli dipraktekkan dengan baik tentu saja dapat menimbulkan kelelahan dikarenakan tenaga terkuras. Sarana dan prasana yang kurang memadai seperti bola voli yang kurang dan bentuk latihan yang masih terbilang belum layak untuk permainan.

Gizi yang seimbang sangat baik untuk mendukung tumbuh kembang seseorang. Gizi merupakan substansi organik yang diperlukan dalam fungsional normal sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Oleh karena itu status gizi yang seimbang harus dipenuhi dalam mendukung pertumbuhan seseorang. Faktor lingkungan baik lingkungan keluarga, teman sepermainan maupun masyarakat dapat mempengaruhi penampilan atlet, dikarenakan jika lingkungannya baik maka akan baik pula terhadap perilaku maupun performa atlet, dan juga sebaliknya, jika lingkungan buruk tentu saja akan berdampak buruk pula terhadap perilaku maupun performa atlet.

SMKN 1 Kota Solok menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, serta karakter siswa di luar kegiatan akademik. Beberapa ekstrakurikuler unggulan yang tersedia di sekolah ini antara lain adalah voli, basket, futsal, dan pramuka. Ekstrakurikuler voli dan basket menjadi wadah bagi siswa yang menyukai olahraga bola besar, di mana mereka tidak hanya belajar teknik bermain yang benar, tetapi juga menjunjung tinggi sportivitas dan kerjasama tim. Sementara itu, futsal menjadi pilihan favorit bagi siswa yang ingin meningkatkan kemampuan teknik individu dan strategi bermain dalam ruang yang lebih terbatas. Selain bidang olahraga, SMKN 1 Kota

Solok juga aktif mengembangkan karakter kepemimpinan dan kemandirian siswa melalui kegiatan pramuka. Kegiatan ini memberikan pengalaman berorganisasi, pelatihan mental dan fisik, serta menanamkan nilai-nilai kedisiplinan dan tanggung jawab.

Komponen kondisi fisik merupakan unsur terpenting dalam olahraga bola voli, khususnya daya ledak otot lengan, daya ledak tungkai, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan aerobik. Pada saat melakukan pukulan dan luncaran dalam melakukan *smash* dibutuhkan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan, selanjutnya pada saat mengambil bola yang sulit dijangkau dan tidak bisa diprediksi dibutuhkan kelincahan, dan dalam permainan bola voli memiliki set pertandingan yang panjang oleh karena itu dibutuhkan daya tahan aerobik, tanpa memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, maka pemain tidak akan mampu melakukan aktivitas permainan bola voli dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari pelatih bola voli dan wakil kesiswaan SMK Negeri 1 Kota Solok, yang mana SMK Negeri 1 Kota Solok terlibat pada pertandingan, hal tersebut ditandai dengan keikutsertaan tim voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok dalam setiap pertandingan yang ada di Kota Solok, namun akhir-akhir ini terjadi penurunan. Perihal tersebut dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang diikuti oleh pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok dalam rangka Sportvaganza, yang menjadi tuan rumah adalah SMK Negeri 1 Kota Solok tahun 2023 meraih juara 2. Pada turnamen voli tingkat SMK tahun 2024 meraih juara 3 Dan dalam rangka Sportvaganza pada tahun ajaran

2023/2024 di SMK Negeri 1 Kota Solok gugur pada saat memasuki semi final.

Kemudian berdasarkan pengamatan peneliti saat pemain melakukan latihan yang mana latihan diadakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, masih banyak pemain bola voli putra saat melakukan smash kurang tinggi loncatannya, sehingga bola lebih sering tidak melewati net bahkan ada beberapa yang melakukan smash tanpa lompatan. Dan pada saat melakukan servis atas masih banyak servis pemain yang tidak melewati net lawan, dan lebih dominan menggunakan servis bawah. Selain itu, data kemampuan kondisi fisik pemain dapat dijadikan pertimbangan yang mendasar bagi seorang pelatih. Oleh karena itu, data kondisi fisik sebaiknya ada pada seorang pelatih/*coach* sebagai acuan untuk menetapkan metode apa yang sebaiknya diberikan berdasarkan kebutuhan latihan dan kemampuan atlet. Namun setelah peneliti wawancara dengan pelatih, tim bola voli SMK Negeri 1 Kota Solok belum ada bukti tertulis/real tentang Kondisi fisik atlet. Didasari pernyataan tersebut, agar memperoleh data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah tentang Kondisi Fisik pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok Pada untuk itu peneliti tertarik melakukan kegiatan penelitian tentang “Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli SMK Negeri Kota Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Sarana dan prasarana kurang memadai di SMK Negeri 1 Kota Solok.
2. Kurangnya Program latihan yang dibeikan pelatih pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.

3. Kurangnya Kemauan serta motivasi pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
4. Pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok belum dapat menjalankan intruksi pelatih ketika permainan dengan baik
5. Belum diketahui tingkat Kondisi Fisik pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
6. Kurangnya teknik, taktik dan mental yang diberikan pelatih pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
7. Kurangnya dukungan lingkungan keluarga, teman, dan masyarakat pada pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
8. Tidak adanya perhatian gizi dari pemerintah untuk pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.

C. Pembatasan Masalah

Dalam pembinaan prestasi bola voli banyak permasalahan yang terdapat didalamnya. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih jelas dan terarah, dan mempertimbangkan keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan serta wawasan peneliti, maka penelitian ini hanya difokuskan pada studi kondisi fisik dan teknik dasar pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan
4. *Passing* bawah
5. *Passing* Atas
6. Kemampuan *Smash*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Bagaimana tingkat Daya Ledak Otot Lengan pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok?
2. Bagaimana tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok?
3. Bagaimana tingkat Kelentukan pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok?
4. Bagaimana tingkat *Passing* bawah pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok?
5. Bagaimana tingkat *Passing* atas pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok?
6. Bagaimana tingkat Kemampuan *Smash* pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Lengan pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
2. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
3. Untuk mengetahui Kelentukan pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota

Solok.

4. Untuk mengetahui *Passing* bawah pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
5. Untuk mengetahui *Passing* atas pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
6. Untuk mengetahui Kemampuan *Smash* pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk pelatih dan pengurus dalam meningkatkan prestasi atlet bola voli putra SMK Negeri 1 Kota Solok.
3. Penelitian ini sebagai gambaran untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain dalam olahraga bola voli sehingga pemain termotivasi untuk meningkatkan latihan.
4. Penelitian ini dapat menambah wawasan untuk pembaca khususnya para pecinta olahraga bola voli.
5. Penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan bagi penulis sehingga menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi kondisi fisik dan teknik dasar atlet bola voli SMKN 1 Kota Solok yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,92 meter atau sekitar 58,33%.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 88,40 kg-m/*second* atau sekitar 91,67%.
3. Kelenturan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori super dengan rata-rata 37,33 cm atau sekitar 83,00%.
4. *Passing* bawah yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 34,83 atau sekitar 66,67%.
5. *Passing* atas yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 5 atau sekitar 41,65%.
6. Kemampuan *Smash* yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 16,08 atau sekitar 49,98%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik dan teknik dasar bola voli SMKN 1 Kota Solok sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik dan teknik dasar Atlet Bola voli seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelenturan, *passing* bawah, *passing* atas dan kemampuan *smash* yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Karena keenam unsur kondisi fisik dan teknik dasar ini merupakan unsur kondisi fisik dan teknik dasar dominan yang harus dimiliki Atlet Bola voli. Jadi keenam unsur ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki pemain.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain bola voli SMKN 1 Kota Solok. Pemain Bola voli SMKN 1 Kota Solok, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Atlet Bola voli yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. S. Hotchkiss (2011) Volley Ball Coaching, American Physical Education Review, 32:10, 755-761
<http://dx.doi.org/10.1080/23267224.2011.10651915>
- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.154>
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aristrianto, R., & Rasyid, W. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisisk Pemain Bola voli*
- Arsil & Adnan, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Ashok. (2008). *Tes Your Physical Fitnes*. India : Kalpaz Publication.
- Austin, E., Saklofske, D., & Mastoras, S. (2011). *Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students*. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42–50. doi:10.1080/00049530903312899
- Baidawi, T., & -, M. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bola voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1300-1306.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.420>
- Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- berlina, & -, A. (2019). Motivasi Member Senam Aerobik pada G-Sport Center Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 589-597.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.385>
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolocci, N., ... Capodicasa, E. (2011). *Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort*. *Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3), 385–396. doi:10.1081/iph-120024506

- Bujang, & Haqiyah, A. (2019). Physical Condition and Self-Control Improves the Ability of Back Attack in Volleyball. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* , 407, 31-34
- Chan, F., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120-128. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.619>
- Cingel, R. v., Kleinrensink, G., Stoeckart, R., Aufdemkampe, G., Bie, R. d., & Kuipers, H. (2006). Strength Values of Shoulder Internal and External Rotators in Elite Volleyball Players. *J Sport Rehabil* , 237-245.
- Erianti (2004). *Buku Ajar Bola Voli. Padang*: SukabinPress.
- Eriyaldi, E., & -, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1160-1168. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.375>
- Gardner, K. J., & Qualter, P. (2011). *Concurrent and incremental validity of three trait emotional intelligence measures. Australian Journal of Psychology*, 62(1), 5–13. doi:10.1080/00049530903312857
- guscahayati, itit, & -, T. H. S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola voli Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1226-1238. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.407>
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171-181. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.533>
- Hermanzoni, Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bola voli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139. <https://doi.org/10.24036/jpo45019>
- hermanzoni, hermanzoni. (2016). Tinjauan Iq Dan Motivasi Berprestasi Atlet Bola voli Pra-PON Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 13-26. <https://doi.org/10.24036/jpo73019>
- hermanzoni, hermanzoni. (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bola voli Putri UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120-125. <https://doi.org/10.24036/jpo50019>
- Hidayat, R., Umar. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola voli*, 254-262.
- Irawadi, Hendri. (2019). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.

- Irene R. Faber, Johan Pion, Goran Munivrana, Niels R. Faber & Maria W.G. Nijhuis-Van der Sanden (2017): Does a perceptuomotor skills assessment have added value to detect talent for table tennis in primary school children?, *Journal of Sports Sciences*, DOI:10.1080/02640414.2017.1316865
- Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger mass participation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2017.1361895
- Johan Pion, Veerle Segers, Job Fransen, Gijs Debuyck, Dieter Deprez, Leen Haerens, Roel Vaeyens, Renaat Philippaerts & Matthieu Lenoir (2014): Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2014.944875
- Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, *Paedagogica Historica*, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745
- Kurniawan, R., Rangkuti, Y., & Ulfah, N. (2020). Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Motivasi Latihan Dengan Ketepatan Pukulan Forehand Tenis Meja. *Jurnal Patriot*, 2(4), 951-965. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.764>
- Lee Bell, Alan Ruddock, Thomas Maden-Wilkinson & David Rogerson (2020): Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2020.1763077
- Lutan, Rusli. (1992). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Maizan, I., Umar. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Bola voli Padang Adios Club*.
- Mardela, R. (2016). Keterampilan Gerak Dasar Siswa Paud Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 206-222. <https://doi.org/10.24036/jpo87019>
- Michael Fuchs, Ruizhi Liu, Ivan Malagoli Lanzoni, Goran Munivrana, Gunter Straub, Sho Tamaki, Kazuto Yoshida, Hui Zhang & Martin Lames (2018): Table tennis match analysis: a review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2018.1450073
- Mulya, U., & -, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola voli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.414>

- Ningsih, T., Witarsyah, W., Sin, T., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.692>
- Norma M. Leavitt (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19:1, 25-70 <http://dx.doi.org/10.1080/23267240.2014.10624428>
- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.418>
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pearson, A., & Weinberg, A. (2016). *The impact of counsellor training on emotional intelligence. British Journal of Guidance & Counselling*, 45(5), 610–621. doi:10.1080/03069885.2016.1226496
- Pinar S, Ozdol Y and Ozer M K, (2012). Investigation Of Physical Activity rojiun, m, -, D., -, Y., & Komaini, A. (2021). Minat Remaja Di Desa Pasie Laweh Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman Terhadap Olahraga Arung Jeram. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 97-111. <https://doi.org/10.24036/jpo158019>
- Sandi, I., & Maidarman, M. (2020). Minat Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Terhadap Cabang Olahraga Kriket. *Jurnal Patriot*, 2(2), 345-356. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.579>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., ... Wendorf, G. (2011). *Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523–536. doi:10.1080/00224540109600569
- Skripsi. Universitas Negeri Padang. *SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat*. 3(5), 1-6. Arsil (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Suhesti, H., & Maidarman, M. (2020). Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik. *Jurnal Patriot*, 2(1), 278-290. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.520>
- Syafruddin. (2004). *Permainan Bola Voli Padang*:UNP
- urrachman, T., & -, P. (2019). Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan

Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 859-865.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.440>

Wati, Widya, & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114-1123.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.236>

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.

Yangfan Cheng , Honghao Ma , Rong Liu & Zhaowu Shen (2014) Explosion Power and Pressure Desensitization Resisting Property of Emulsion Explosives Sensitized by MgH₂ , *Journal of Energetic Materials*, 32:3, 207-218, DOI: 10.1080/07370652.2013.818078

Zysberg, L. (2012). *Loneliness and Emotional Intelligence*. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 37–46. doi:10.1080/00223980.2011.574746