

**STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI
KLUB SMPN 1 IV KOTO KECAMATAN IV KOTO KABUPATEN AGAM**

(Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMP N 1 IV Koto)

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Srata Satu (S1)*



OLEH:

**Yogi Reza Satria
89644/2007**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

JUDUL : STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI KLUB
SMP N 1 IV KOTO KECAMATAN IV KOTA KABUPATEN AGAM

NAMA : Yogi Reza Satria

BP / NIM : 07 / 89644

JURUSAN : KEPELATIHAN OLAHRAGA

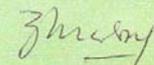
PROGRAM STUDI : S 1

FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Padang, Januari 2012

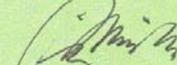
Disetujui

Pembimbing I



Drs. Masrun, M.Kes,AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

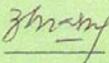
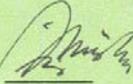
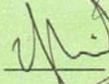
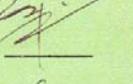
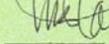
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI KLUB SMP N 1 IV KOTO
KECAMATAN IV KOTA KABUPATEN AGAM**

Nama : YOGI REZA SATRIA
BP/NIM : 2007/89644
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Masrun, M.Kes.AIFO	
Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	
	: Drs. M.Ridwan	
	: Drs. Busli	



HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada mu Ya ALLAH SWT.....

Kupersembahkan hasil karya ini kepada.....

Ayahku(Refrizal, S.Pd) dan Ibuku (Nelviza Syafri, S.Pd) tercinta...

Yang telah mendidik dan membesarkanku dengan penuh keikhlasan hati dan pikiran...

Dengan doa dalam harapan untuk suatu keberhasilan...

Maafin ogie ya pa, ma kalau selama ini ogie sering ngelawan sama papa dan mama. Semoga dengan ini ogie bisa menjadi pribadi yang lebih dewasa lagi...

Buat adikku (Yonanda Oriza)“maafin bang ya na, selama ini bang sering bikin na sakit hati, tp sebenarnya bang sayang kok..rajin sholat , ngaji n belajarya..jangan suka ngelawan sama orang tua..”

Kepada Keluarga besarku.

Kakek Syafri, Dt. Basa dan Nenek Nisma. Tarimo kasih atas dukungan, do'a jo nasehat yang alah kakek jo nenek agiah tuak ogii. Sahinggo ogii bisa manyalasaan skripsi ko.

Untuak kawan waktu esede :

Rusdi, Zel, Ilham, Bion, Angga, Rio, Men, Budi, Uci, Pita, Cici, Reni dan kawan2 lainnyo... “Banyak kenangan waktu ketek kalau di kana2 mambuek galak”

Untuak kawan essempe :

Sahabat karibku Dendi (alm) semoga kau tenang di alam sana, kami selalu mengenangmu, Bion, Wit, Dini, Oleh, Ardi. . . .

Untuk kawan essemA :

Polonia 21, Evand yg Mandongko, Parar jo, tapi tarimo kasih lah manolong ma edit skripsi ko. Adil Bacokak, jan bacokak ka bacokak jo pangana tu, di suruah gaek kuliah ka padang, ko indak lalok ka lalok jo di kost. Bosan den mancaliak. . . .”

NoRRa : tarimo kasih atas bantuannyo salamo ko manolongan mambuek skripsi, bisuak traktir nyo..

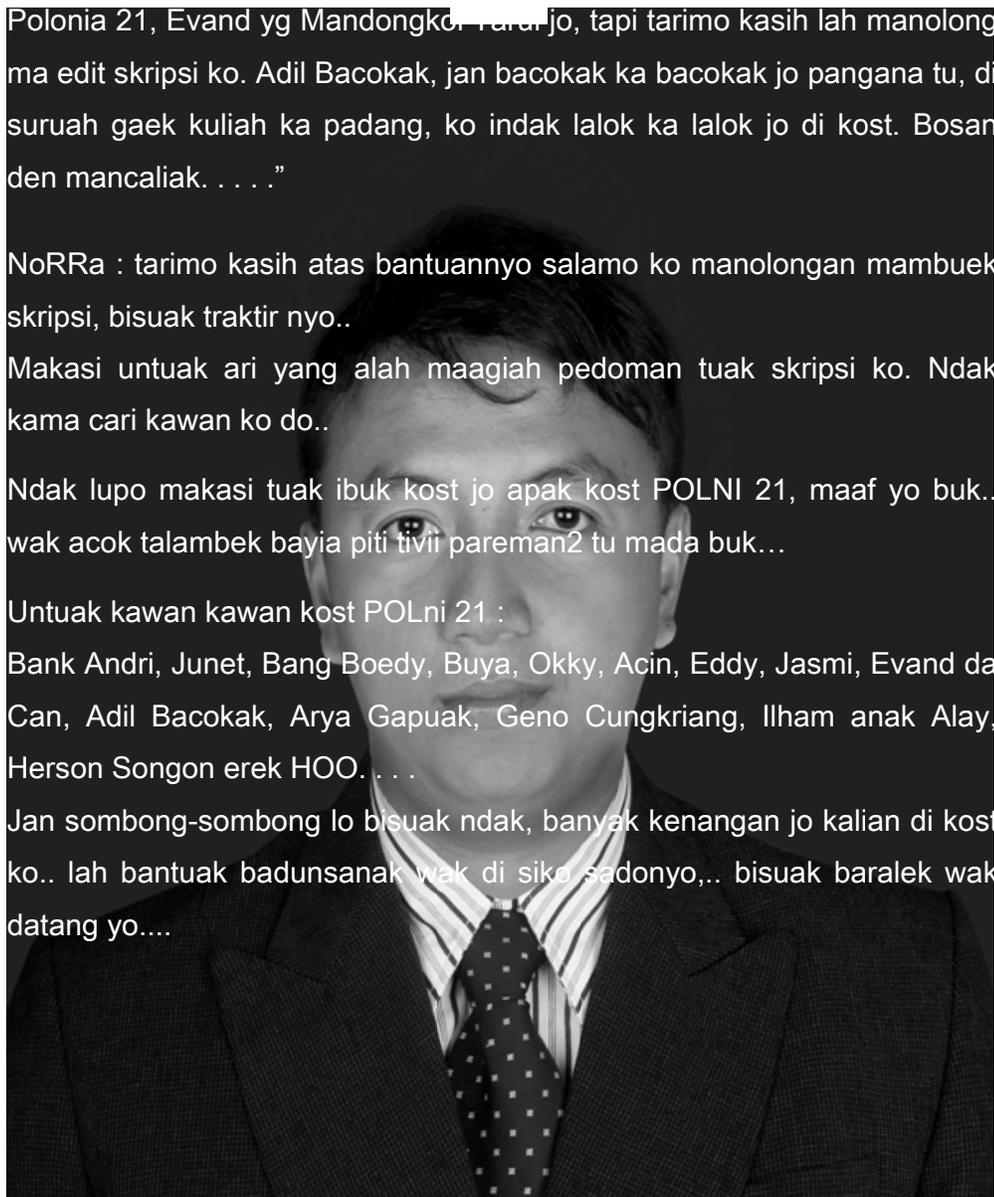
Makasi untuak ari yang alah maagiah pedoman tuak skripsi ko. Ndak kama cari kawan ko do..

Ndak lupu makasi tuak ibuk kost jo apak kost POLNI 21, maaf yo buk.. wak acok talambek bayia piti tivii pareman2 tu mada buk...

Untuak kawan kawan kost POLni 21 :

Bank Andri, Junet, Bang Boedy, Buya, Okky, Acin, Eddy, Jasmi, Evand da Can, Adil Bacokak, Arya Gapuak, Geno Cungkriang, Ilham anak Alay, Herson Songon erek HOO. . . .

Jan sombong-sombong lo bisuak ndak, banyak kenangan jo kalian di kost ko.. lah bantuak badunsanak wak di siko sadonyo,.. bisuak baralek wak datang yo....



ABSTRAK

”STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLETBOLA VOLYKLAB SMPN 1 IV KOTO KECAMATAN IV KOTO KABUPATEN AGAM”

OLEH : Yogi Reza Satria

Klub Bolavoley SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam adalah wadah pembinaan atlet bola voli dibawah asuhan Bapak Refrizal, S.Pd yang merupakan klub yang mewakili Kabupaten Agam dalam ajang O2SN, akan tetapi prestasi mereka masih kurang mengembirakan dan rendah, penyebabnya diduga kondisi fisik masing-masing atlet yang masih rendah. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet Bolavoli SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam .

Populasi berjumlah 15 orang dan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing kondisi fisik siswa. Power otot tungkai dengan *vertical jump test*, power otot lengan dengan tes *two hand medicine ball-push*, kelincahan dengan *shuttle-run test*, dan daya tahan di ukur dengan tes *VO₂ max (bleep test)*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil:

- 1) Hasil tes power otot tungkai bawah, rata-rata tingkat power otot tungkai bawah atlet Bolavoli SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam dikategorikan cukup (54.4).
- 2) Hasil tes power otot lengan, rata-rata tingkat power otot lengan atlet Bolavoli Klub SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam dikategorikan cukup (2.42).
- 3) Hasil tes kelincahan, rata-rata tingkat kelincahan atlet Bolavoli Klub SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam dikategorikan cukup (16.78).
- 4) Hasil tes daya tahan, rata-rata tingkat daya tahan atlet Bolavoli Klub SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam dikategorikan cukup (36.7).
- 5) Kondisi fisik atlet Bolavoli Klub SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam secara keseluruhan dari analisis yang dilakukan dengan tingkat kondisi fisik cukup.

Kata Kunci : Kondisi fisik, Atlet Bolavoli

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Study Tingkat Kondisi Fisik Atlet bolavoli SMP N 1 IV Koto Kabupaten Agam “ dengan tepat waktu.Adapun Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata1(S1). Shalawat beserta salam penulis haturkan kepada nabi besar Muhammad SAW.

Proses penulisan skripsi ini, penulis dibantu oleh beberapa pihak, untuk itu atas bantuan dan motivasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs.Arsil, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd. selaku ketua jurusan pendidikan kepelatihan olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi perkuliahan.
3. Bapak Drs.Masrun,M.Kes,AIFO selaku pembimbing 1 yang telah membantu atas selesainya penulisan Skripsi
4. Bapak Drs.Hermanzoni,M,Pd. Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan petunjuk serta nasehat yang sangat berguna untuk hasil yang terbaik bagi penulisan Skripsi ini.

5. Bapak Drs.Midarman,M,Pd, Drs. Busli dan bapak Drs.M Ridwan selaku penguji telah meluangkan dan member petunjuk serta nasehat yang sangat berguna untuk hasil yang terbaik penulisan Skripsi ini.
6. Bapak/ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi panulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negri Padang.
7. Kedua orang tua Ayahanda Refrizal, S.Pd dan Ibunda Nelviza syafri S.Pd beserta seluruh anggota keluarga tercinta yang telah memberikan motivasi, semangat dan bantuan baik moril maupun materil demi selesainya penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari kurang sempurnanya Skripsi ini,untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak,sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dan pembinaan atlet bolavoli Universitas Negri Padang di tahun-tahun yang akan datang. Akhir kata penulis mengucapkan maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTARGAMBAR.....	vii
DAFTARLAMPIRAN	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. Kegunaan penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORIK	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Permainan Bolavoli	9
2. Hakikat Kondisi Fisik	19
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGIPENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34

D. Populasi dan Sampel	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Instrumen Penelitian	36
H. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	42
B. Analisis Data	42
C. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
KEPUSTAKAAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi untuk power otot tungkai bawah dengan <i>vertical jump test</i>	37
2. Norma standarisasi untuk power otot lengan dengan two hand medicine ball-push.	38
3. Norma standarisasi untuk kelincahan dengan <i>Shuttle-run test</i> (6 x 10 meter).....	39
4. Norma standarisasi untuk volume oksigen maksimum (VO_{2max}).....	40
5. Distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Ball	43
6. Distribusi frekuensi power otot lengan atlet Bolavoli Ball.....	44
7. Distribusi frekuensi kelincahan Atlet Bolavoli Ball	45
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Bolavoli Ball	47

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1 .Lapangan permainan bolavoli	10
2 .Lapangan permainan bolavoli	11
3 .Bentuk pelaksanaan servis	13
4 .Bentuk pelaksanaan pass bawah	15
5 .Bentuk pelaksanaan pass atas.....	15
6 .Bentuk pelaksanaan smash.....	17
7 .Bentuk pelaksanaan blok.....	19
8 .Otot lengan	25
9 .Otot tungkai.....	26
10 .Lintasan VO ₂ max	41
11 .Histogram batang power otot tungkai	43
12 .Histogram batang power otot lengan	44
13 .Histogram batang kelincahan.....	46
14 .Histogram batang daya tahan aerobic(VO ₂ Max)	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisa Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai	59
2. Analisa Tingkat Daya Ledak Otot Lengan.....	60
3. Analisa Tingkat Kelincahan	61
4. Analisa Tingkat Daya Tahan Aerobik	62
5. Analisa Tingkat Kondisi Fisik	63
6. Dokumentasi Penelitian	64
7. Surat Keterangan Pemeriksaan Alat Penelitian dari UPTD Balai Metodelogi	68
8. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	69
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sesuatu yang bisa dinikmati oleh semua orang di dunia tanpa memperhatikan status sosial atau berkaitan dengan tingkat kekayaan dan kemiskinan seseorang. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya cabang olahraga yang dapat dinikmati berbagai kalangan masyarakat.

Manusia harus bisa menjaga kelangsungan hidup yang sehat, baik jasmani maupun rohani. Untuk itu manusia perlu melakukan pembangunan dalam dirinya agar menjadi pribadi yang serasi, selaras dan seimbang sehingga terbentuk manusia yang memiliki kualitas tinggi sesuai dengan tujuan penciptaan manusia seutuhnya. Sesuai dengan hal tersebut diatas, budaya olahraga harus tetap dilakukan manusia secara berkelanjutan dan berkesinambungan sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran manusia itu sendiri tetap terjaga dengan kata lain olahraga dapat membuat manusia memiliki hidup yang lebih berkualitas.

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik

Indonesia No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pentingnya dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti dengan memberdayakan kumpulan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dalam peraturannya olahraga prestasi Indonesia adalah bola voli. Banyak faktor yang dapat berpengaruh dalam prestasi olahraga bolavoli diantaranya faktor pembinaan, faktor pengadaan sarana dan prasarana, faktor gizi, dan faktor kondisi fisik. Olahraga bola voli adalah olahraga yang menuntut gerakan kompleks, dimana olahraga itu membutuhkan penguasaan teknik yang baik. Sedangkan penguasaan teknik tersebut tidak akan berhasil tanpa di dukung oleh kondisi fisik yang prima. Syafruddin (1990) berpendapat bahwa :

“Untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal ada empat aspek yang perlu dilatih yaitu, (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Keempat aspek ini harus dilatih secara bersamaan dan tidak satupun boleh diabaikan. Baik teknik seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka, prestasi yang maksimalpun tidak akan tercapai. Hal ini dapat mempengaruhi penampilan atlet secara keseluruhan. Faktor kondisi

memegang peranan yang sangat penting bagi atlet bolavoli dalam beraktifitas maksimal terutama faktor kondisi fisik khusus.”

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen-komponen kondisi fisik seperti dikemukakan di atas, maka kondisi fisik dapat di bagi atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh menurut Martin dalam Bafirman (1994: 34) terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Frohner Cs dalam Bafirman (1994:35) mengatakan bahwa “latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut antara lain meliputi daya ledak, kelincahan, dan daya tahan aerobik. Dari uraian disamping dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen tersebut mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli.

Maka atlet harus memulai latihan kondisi umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen diatas. Namun yang sering dilupakan adalah kondisi fisik khusus semua atlet cenderung melatih kondisi fisik umum saja sehingga terjadi ketimpangan dalam kondisi fisik atlet. Sementara itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting untuk mengembangkan kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan , kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan reaksi, kelincahan dan daya tahan aerobic.

Erianti (2004:96) mengemukakan :

“Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga bola voli”.

Tingkat prestasi yang ingin dicapai semakin tinggi sehingga memerlukan dukungan kondisi fisik khusus yang tinggi pula agar mampu melakukan gerak-gerak teknik dan taktik yang tinggi. Sesuai dengan pendapat Erianti (2004:97) mengatakan bahwa :

“ Komponen-komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Komponen-komponen kondisi fisik khusus dalam bolavoli untuk menyempurnakan gerak teknik dan taktik antara lain : *Power* otot tungkai atas (lengan), *Power* otot tungkai bawah, kecepatan reaksi, kelincahan dan daya tahan aerobik yang semua itu didapat tentu saja harus melalui proses latihan yang kontiniu”.

Di Kabupaten Agam terdapat sebuah klub bolavoli putri di SMPN 1 IV Koto Kecamatan IV Koto yang merupakan klub yang mewakili Kabupaten Agam dalam ajang O2SN. Berdasarkan pemantauan peneliti dan juga di tambah pengakuan pelatih yaitu Bapak Refrizal, S.Pd bahwa prestasi atlet bola voli SMPN 1 IV Koto masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil kejuaraan O2SN yang hanya dapat mencapai babak perempat final. Rendahnya prestasi klub bola voli SMPN 1 IV Koto tersebut diduga karena kondisi fisiknya yang masih rendah. Ini dapat dilihat dalam pertandingan.

Pada menit-menit awal permainan Para pemain dapat bekerjasama dengan baik dan disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya serta dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dalam mencetak

angka. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi. Kesalahan-kesalahan sering terjadi yang berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnyadan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga sering terlambat dalam mengantisipasi serangan lawan. Sehingga terciptalah angka demi angka bagi tim lawan. Disinilah terlihat jelas bahwa kondisi fisik masih lemah seperti terlihat dalam melakukan smash, pukulan tidak lagi sekeras diawal pertandingan karena otot tungkai atas yang melemah sehingga mudah diantisipasi lawan, kekuatan lompatan pun terlihat tidak semaksimal sebelumnya karena otot tungkai bawah yang juga sudah menurun kemudian pemain bergerak tidak berirama lagi. Langkah dan gerak pemain terlihat gontai dan cenderung lebih sering diam. Oleh karena itu, kelincahan dan kecepatan reaksi yang sangat jauh berkurang sebagai akibat dari daya tahan aerobik juga sudah menurun.

Jika kondisi ini terus dibiarkan maka prestasi tim bolavoli di SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan. Sebaliknya untuk menciptakan prestasi olahraga harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang dominan, terutama dalam kondisi fisik khusus yang mendasari dalam mempelajari teknik dalam bolavoli seperti, daya ledak tungkai atas (otot lengan), daya ledaktungkai bawah (otot kaki), kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Hal tersebut didapat melalui latihan yang sistematis, terencana, dan meningkat. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999:17) mengatakan bahwa “Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik

perlu mempersiapkan fisik pada umumnya. Persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus”.

Bertolak dari uraian diatas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa kemampuan kondisi fisik terutama kondisi fisik khusus sangat menentukan prestasi seseorang dalam permainan bolavoli. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui secara ilmiah tentang tingkat kondisi fisik khusus atlet bolavoli di SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam pada saat ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu :

1. Apakah kondisi fisik dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam
2. Apakah mental dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet bola voli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam
3. Apakah taktik menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam
4. Apakah teknik menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam
5. Apakah gizi yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam

C. Pembatasan masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas dan karena keterbatasan waktu, sarana dan biaya dan kemampuan yang dimiliki maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah “ *Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam* “.Yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam.
2. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam.
3. Kelincahan atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam.
4. Daya tahan aerobik atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto?
2. Bagaimana tingkat Kabupaten Agam dan tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam?
4. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam
2. Tingkat kemampuan ledak otot tungkai atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam
3. Tingkat Kelincahan atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam
4. Tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet bolavoli SMPN 1 IV Koto Kabupaten Agam

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi para Pembina dan pelatih bolavoli dalam menentukan metode dalam kondisi fisik dalam peningkatan prestasi bolavoli.
3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri padang.
4. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.