

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PERSATUAN BOLAVOLI
MANGKUMANG KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

YOGIE WIRA SAPUTRA
2011/1107267

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli
Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : **Yogie Wira Saputra**
Nim/BP : **1107267**
Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Kepelatihan**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2018

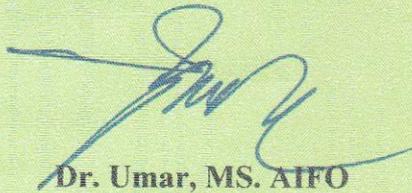
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram
NIP. 19570101 1198403 1 004

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

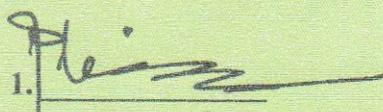
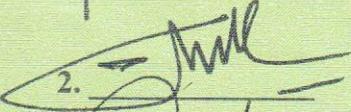
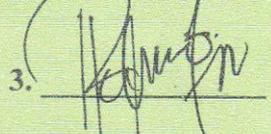
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yogie Wira Saputra
NIM : 1107267

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

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang
Kabupaten Pasaman Barat

Padang , Agustus 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram	1. 
2. Anggota	: Dr. Alnedral, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat”**, 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 di publikasikan 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, Agustus 2018
Saya yang menyatakan,



Yogie Wira Saputra
NIM: 2011/1107267

ABSTRAK

Yogie Wira Saputra: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman kelompok prestasi yang berjumlah 22 orang semua putera. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 22 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 4,64 m tergolong kategori cukup, (2) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 54,27 cm tergolong kategori cukup, (3) Tingkat koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 8 kali tergolong kategori kurang, dan (4) Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman rata-rata adalah 14,34 detik tergolong kategori cukup.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk dalam skripsi ini.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk dalam penulisan skripsi ini.

3. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Zalpendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR HISTOGRAM	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
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 KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Permainan Bolavoli	10
2. Kondisi Fisik	12
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli.....	15
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Defenisi Operasional	34
D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Deskripsi Data	47
1. Daya Ledak Otot Lengan	47
2. Daya Ledak Otot Tungkai	49
3. Koordinasi Mata-tangan	50
4. Kelincahan	52
B Analisis Data	54
C Pembahasan	54

BAB V PENUTUP

A Kesimpulan	60
B Saran – Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	36
Tabel 2.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan dengan <i>one hand medicine ball put test</i>	40
Tabel 3.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	41
Tabel 4.	Norma standarisasi untuk koordinasi mata-tangan dengan <i>Wall-pass test</i>	43
Tabel 5.	Norma standarisasi untuk Kelincahan dengan test shuttle run (4 x 10 meter)	45
Tabel 6.	Tenaga Pelaksanaan Tes	46
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	48
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	49
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-tangan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.....	51
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	52
Tabel 11.	Hasil Analisis Data Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 2.	Bentuk pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	40
Gambar 3.	Bentuk pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	41
Gambar 4:	Bentuk pelaksanaan <i>Wall-pass test</i>	43
Gambar 5:	Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter).....	45

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	48
Histogram 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	50
Histogram 3. Data Koordinasi Mata-tangan atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	51
Histogram 4. Data Kelincahan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	65
Lampiran 2	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	67
Lampiran 3	Hasil Pengukuran Koordinasi Mata-tangan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	68
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman	69
Lampiran 7	Dokumentasi.....	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bebolavoli bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang bermain bolavoli setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub bolavoli yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi.

Salah satu bentuk tujuan olahraga bolavoli adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bolavoli Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan, "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolavoli, artinya olahraga bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (1999:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik

pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus”.

Lebih lanjut, seorang atlet harus dapat memukul bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bolavoli memiliki daya ledak otot lengan, diharapkan pemain dapat memukul bola dengan kuat, cepat dan tepat tanpa dapat dikembalikan oleh pemain lawan sehingga dapat menghasilkan poin untuk penambahan angka.. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

Selanjutnya, sebelum melakukan *blocking* dan *jump smash*, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot tungkai.

Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan mata dan tangan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik melakukan ketepatan servis bolavoli secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerjasama sistem persyarafan. Tepat atau tidaknya bola yang dipukul ditentukan oleh koordinasi antara mata yang melihat bola dengan tangan yang menyentuh bola sehingga diperlukan kemampuan pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerjasama sistem persyarafan. Oleh sebab itu, untuk menghasilkan ketepatan memukul bola yang baik dibutuhkan koordinasi mata-tangan.

Kemudian, agar semua pergerakan dapat efektif dan efisien, maka dibutuhkan kelentukan sendi. kelentukan yang baik dapat menjadi modal utama untuk mengembangkan pergerakan dengan luas. Semua pergerakan teknik dasar dalam permainan bolavoli mesti dapat dilakukan dengan baik. Seseorang yang dapat melakukan pergerakan yang baik tidak akan mudah kehilangan keseimbangan. Sebaliknya, orang yang mudah kehilangan keseimbangan tidak akan dapat melakukan pergerakan teknik dengan baik. Oleh sebab itu, keseimbangan penting peranannya dalam permainan bolavoli.

Pergerakan teknik bermain bolavoli yang baik ditandai dengan lincahnya pergerakan pemain saat menyusun serangan dan mempertahankan daerah dari serangan lawan. Oleh sebab itu, kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, daya tahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan bolavoli peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti perlombaan, atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik.

Lemahnya daya ledak otot lengan dan otot tungkai mempengaruhi penampilan atlet saat melakukan *jump smash* dan blocking. Tungkai kaki tidak dapat kuat dan cepat melompat sehingga atlet sering terlambat dalam memukul bola dan bolapun jatuh di daerah sendiri. Lebih lanjut, atlet yang melakukan servis tidak dapat memukul bola dengan tepat. Agar bola dapat dipukul dengan tepat, maka dibutuhkan koordinasi mata–tangan. Apabila pemain bolavoli memiliki koordinasi mata–tangan yang baik, diharapkan bola akan dapat dipukul dengan tepat dan dapat menghasilkan poin untuk penambahan angka.

Tidak lincahnya pergerakan pemain mengakibatkan pemain terlambat dalam mengatasi bola serangan yang datang sehingga kesulitan mengembalikan bola ke daerah lawan dan mati di daerah sendiri. Kejadian ini dapat merugikan pemain karena banyak kehilangan poin sehingga angka terus bertambah bagi regu lawan.

Di samping itu, permasalahan disebabkan mental yang dimiliki atlet ketika menghadapi lawan tidak cukup baik sehingga memunculkan ketidakpercayaan atlet terhadap kemampuan yang telah dimiliki, maka mengakibatkan atlet terlambat. Apabila kesiapan mental atlet terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik atlet dan mempengaruhi penampilan dalam bermain. Oleh sebab itu, faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi bolavoli.

Di samping itu, dikarenakan keterbatasan lapangan bolavoli yang digunakan untuk melakukan proses latihan, hal ini menghambat kemajuan prestasi bolavoli. Lapangan bolavoli yang sesuai standar kelayakan nasional untuk bolavoli hanya satu sedangkan jadwal pemakaian bergantian dengan klub bolavoli lainnya sehingga tidak mendapatkan waktu yang efektif dalam pemakaian lapangan.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk memperoleh prestasi bolavoli yang maksimal, maka kondisi fisik atlet bolavoli diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-tangan dan kelincahan. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.

2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.
3. Taktik dan strategi dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.
4. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.
5. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat yang meliputi: Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-tangan dan kelincahan".

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut, "Bagaimanakah Kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat" yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat?

3. Bagaimanakah koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat?
4. Bagaimanakah kelincahan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui sejauhmana kondisi fisik atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat” meliputi:

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.
3. Koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.
4. Kelincahan yang dimiliki atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina atlet Persatuan Bolavoli Mangkumang Kabupaten Pasaman Barat agar mengetahui bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet bolavoli untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.