

**TINGKAT KONDISI FISIK KHUSUS ATLET BOLAVOLI PUTRA
SMA NEGERI 2 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

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



**YOIKHO KARAZAQI
2015/15087187**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli Putra SMA
Negeri 2 Sijunjung

Nama : Yoikho Karazaqi

NIM/BP : 15087187/2015

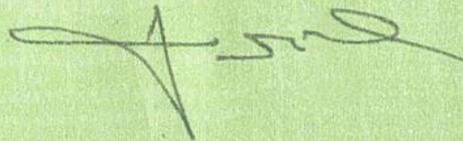
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

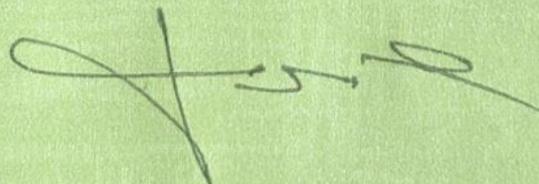
Padang, November 2019

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19729717 199803 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19729717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

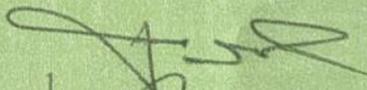
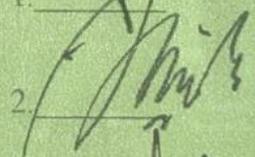
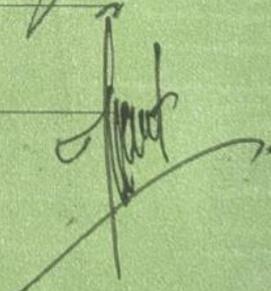
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli Putra
SMA Negeri 2 Sijunjung**

Nama : Yoikho Karazaqi
NIM : 15087187
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Domie, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoikho Karazaqi
NIM/BP : 15087187/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet
Bolavoli Putra SMA Negeri 2 Sijunjung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Oktober 2019
Saya yang menyatakan,



Yoikho Karazaqi
NIM. 15087187

ABSTRAK

Yoikho Karazaqi.2019.”Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 2 Sijunjung”.Skripsi.Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.FIK-UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung yang diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan kekuatan otot tungkai. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik khusus.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui, meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 33 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 18 orang atlet bolavoli putra. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *two hand medicine ball put test, vertical jump test, Illinois agility run test, bridge up test* dan *squad jump test*. Data dianalisis dengan metode statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa (1) Tingkat daya ledak otot lengan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 3.92 meter (2) Tingkat daya ledak otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 92.57 kg m/s (3) Tingkat kelincahan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 18.71 detik (4) Tingkat kelentukan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 86 sentimeter (5) Tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 39 kali/menit.

Keyword: Bolavoli, kondisi fisik

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 2 Sijunjung”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.
2. Bapak Heru Syarli Lesmana, S.Pd M.Kes Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan olahraga sekaligus pembimbing skripsi yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan

nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Bapak/ibu guru Staf Pengajar di SMA Negeri 2 Sijunjung yang telah membantu peneliti sehingga penelitian berjalan dengan lancar
8. Atlet bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian dengan menjadi sampel penelitian dalam skripsi ini.
9. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2015 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Oktober 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah..	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II Kajian Pustaka	
A. Kajian Teori.....	11
1. Permainan Bolavoli.....	11
2. Kondisi Fisik	18
3. Kondisi Fisik Umum.....	21
4. Kondisi Fisik Khusus	22
a) Daya Ledak Otot Lengan	23
b) Daya Ledak Otot Tungkai.....	25
c) Kelincahan.....	27
d) Kelentukan	28
e) Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	29
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	32

D. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	37
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian.....	52
C. Pembahasan	62
D. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Bolavoli	15
Gambar 2. Lapangan Permainan Bolavoli	16
Gambar 3. Lapangan Permainan Bolavoli	16
Gambar 4. Otot Lengan.....	24
Gambar 5. Bagan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMAN 2 Sijunjung.....	32
Gambar 6. <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	38
Gambar 7. Papan ukuran 30 x 150 cm.	39
Gambar 8. Sikap awal pada tes vertical jump	40
Gambar 9. Sikap awal pada vertical jump test	41
Gambar 10. Sikap meloncat pada vertical jump test.....	41
Gambar 11. <i>Illinois Agility Run Test</i>	43
Gambar 12. Kayang	45
Gambar 13. <i>Squad Jump</i>	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Skala Lima	38
Tabel 2. Skala Lima	42
Tabel 3. Skala Lima	43
Tabel 4. Skala Lima	45
Tabel 5. Skala Lima	46
Tabel 6. Tim Pengumpul Data	48
Tabel 7. Distribusi Data Kondisi Fisik Khusus.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Lengan	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	56
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelentukan	58
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	60

DAFTAR GRAFIK

GRAFIK	Halaman
GRAFIK 1. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	53
GRAFIK 2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	55
GRAFIK 3. Histogram Kelincahan.....	57
GRAFIK 4. Histogram Kelentukan	59
GRAFIK 5. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	61

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
LAMPIRAN 1. Tes Daya Ledak Otot Lengan	77
LAMPIRAN 2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	78
LAMPIRAN 3. Tes Kelincahan	79
LAMPIRAN 4. Tes Kelentukan	80
LAMPIRAN 5. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	81
LAMPIRAN 6. Foto Dokumentasi Kegiatan Penelitian	82
LAMPIRAN 7. Surat Izin Penelitian dari Kampus	83
LAMPIRAN 8. Surat Izin Penelitian dari Dinas	84
LAMPIRAN 9. Surat Izin Penelitian dari Sekolah	85
LAMPIRAN 10. Uji Kelayakan Alat Penelitian.....	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari dengan tujuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Sampai saat ini, olahraga memegang peran yang sangat penting dan nyata bagi kesehatan masyarakat. Hal ini karena olahraga adalah kegiatan yang universal, artinya olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang *gender* ataupun usia, tua, muda, laki-laki dan perempuan. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal itu agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, lebih dari itu olahraga juga untuk mencapai prestasi maksimal khususnya dibidang olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, kelompok bahkan dapat mengharumkan nama Bangsa dan Negara.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Berdasarkan undang-undang di atas, maka dapat dikatakan

bahwa salah satu pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah olahraga. Dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani rohani, berkualitas, bermoral, berakhlak mulia, sportif dan disiplin yang nantinya berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahragawan dan semua lapisan masyarakat. Selain itu keberadaan seorang pelatih juga dibutuhkan agar tujuan keolahragaan dalam mencapai prestasi dapat tercapai.

Pelatih adalah salah satunya sebagai tokoh yang sangat berperan dalam melahirkan atlet-atlet hebat kelas dunia seperti : Roger Federer di cabang olahraga tenis, Michael Jordan pada cabang bolabasket, Tiger Wood di golf, dan Taufik Hidayat di bulutangkis dan lain sebagainya. Semua atlet-atlet kelas dunia tersebut merupakan atlet-atlet terbaik pada cabang olahraga mereka masing masing, yang mampu memberikan kebanggaan baik secara individu maupun kebanggaan sebagai sebuah negara. Namun dibalik prestasi yang membanggakan itu, banyak yang terlupakan tentang tokoh penting dibalik layar, tokoh kunci yang sangat berperan dalam melahirkan atlet-atlet terbaik kelas dunia tersebut. Pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai si atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya. Pelatih yang berkualitas diharapkan akan melahirkan prestasi yang berkualitas juga yang kesemuanya akan di dapat melalui latihan yang berkualitas tentunya.

Melihat perkembangan pada saat sekarang ini, olahraga banyak mengalami kemajuan. Kemajuan tersebut dapat dilihat dari banyaknya kegiatan olahraga yang diadakan oleh pemerintah daerah. Kegiatan olahraga itu meliputi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), dimana olahraga dijadikan sebagai media untuk mengangkat pamor suatu daerah atau olahraga dijadikan sebagai ajang perebutan prestasi.

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut bukanlah hal yang mudah dilakukan pada olahraga prestasi, hal ini butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Sesuai dengan UU RI No 3 Tahun 2005 Pasal 21 ayat 4 berbunyi :“Pembinaan dan pengembangan keolahraagaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. kutipan diatas dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai olahraga prestasi harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang dimulai secara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Hal ini salah satunya dapat kita lihat dari jalur pendidikan disekolah. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah bolavoli. 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.

Pengembangan olahraga prestasi dari jalur pendidikan sekolah sudah banyak diterapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya diterapkan SMA Negeri 2 Sijunjung yang aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli di kabupaten Sijunjung. Hal ini dilakukan guna menyalurkan bakat dan minat siswa dan siswi SMA Negeri 2 Sijunjung untuk menjadi atlet bolavoli yang memiliki prestasi. Untuk menjadi atlet yang berprestasi banyak upaya yang telah dilakukan. Seperti latihan 3 kali dalam seminggu, melengkapi sarana dan prasarana latihan, merekrut siswa dan siswi yang berbakat dan berminat, menunjuk pelatih yang berkompeten, melakukan uji coba dengan sekolah lain dan kerjasama dengan orang tua siswa. Selain itu untuk meraih prestasi dalam permainan olahraga bolavoli juga ditentukan dengan sejauh mana faktor internal dan faktor eksternal terpenuhi oleh atlet. Dalam pencapaian prestasi olahraga bolavoli, faktor internal seperti kemampuan kondisi fisik, penguasaan keterampilan teknik yang baik, taktik bermain, serta mental yang matang harus dimiliki oleh semua atlet. Tidak hanya sebatas itu, atlet bolavoli juga harus didukung oleh faktor eksternal, seperti: pelatih atau instruktur, sarana prasarana, dukungan orang tua, organisasi, dan lainnya.

Jika seluruh atlet bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung menguasai semua faktor internal dan eksternal maka hal ini dapat menjadi modal bagi atlet untuk meraih prestasi setiap *event* dan kejuaraan bola voli. Melalui latihan yang dilakukan secara berkesinambungan dibawah bimbingan pelatih. Dengan demikian dalam setiap kejuaraan bolavoli yang diikuti oleh atlet bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung dapat menampilkan permainan yang unggul dibandingkan

pemain dari tim lawan. Jika hal ini terjadi maka tim bola voli SMA Negeri 2 Sijunjung dapat menjadi juara disetiap kejuaraan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, peneliti mendapatkan seputar prestasi tim bola voli SMA Negeri 2 Sijunjung. Keterangan dari bapak Aswil selaku guru olahraga dan pelatih olahraga bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung bahwa prestasi tim bolavoli selama mengikuti kejuaraan antar sekolah yang diadakan di SMA Negeri 2 Sijunjung dalam rangka memeriahkan ulang tahun SMA Negeri 2 Sijunjung yang diadakan tiap tahunnya. Bapak Aswil menuturkan masih banyak yang harus dibenahi terhadap tim bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung.

Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik yang diadakan di SMA Negeri 2 Sijunjung maupun kejuaraan dari sekolah lain, prestasi tim bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung khususnya putra masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan. Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa prestasi tim bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada kejuaraan HUT SMANDASI-28 2018 Tim Bolavoli Putra SMA Negeri 2 Sijunjung meraih juara tiga. Kemudian dalam HUT SMANDASI-29 2019 hanya bisa memperoleh peringkat empat.

Ketika peneliti mengamati langsung pada saat tim bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung bermain, banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung. Saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering menyangkut di net dan mudah diblock lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati net namun arah bola masih terlihat jelas oleh lawan sehingga lawan bisa menerimanya dan dapat menyusun serangan dengan

baik. Rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, kelincahan, daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga bolavoli. Daya ledak otot lengan dibina dan ditingkatkan untuk realisasi teknik smash dan servis yang benar. Daya ledak otot tungkai dibina dan ditingkatkan agar terciptanya lompatan yang tinggi guna melakukan *block*, *smash*, dan *jump service*. Kelincahan dibina dan ditingkatkan agar atlet bisa menyerang dan bertahan dengan baik. Daya tahan kekuatan otot tungkai dibina dan ditingkatkan guna agar atlet dapat melakukan service yang berulang-ulang. Kelentukan dibina dan ditingkatkan guna memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih sangat mempengaruhi suatu prestasi. Faktor kondisi fisik merupakan dasar yang harus dibentuk pertama kali agar teknik bisa dilakukan dengan benar dan taktik bisa dijalankan sesuai dengan rencana.

Teknik, taktik dan mental sebagai komponen prestasi akan bisa dilaksanakan dan diperoleh jika atlet memiliki kondisi fisik yang bagus. Jadi dalam kasus rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung tersebut, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Kondisi fisik merupakan dasar untuk peningkatan aspek teknik, taktik dan mental. Didalam pembinaan kondisi fisik, khususnya untuk membantu peningkatan prestasi harus memperhatikan kekhususan dan karakteristik kecabangan olahraga yang ditekuni. Pembinaan kondisi fisik sangat

mempengaruhi prestasi atlet.

Berdasarkan dari penjelasan yang telah dikemukakan diatas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung yang meliputi kondisi fisik sebagai faktor utama yang harus dibentuk pertama kali agar teknik bisa dilakukan dengan benar dan taktik bisa dijalankan sesuai dengan rencana. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, yang nantinya dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam memecahkan permasalahan yang terjadi demi perkembangan prestasi atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung tersebut. Penulisan skripsi ini nantinya dapat dijadikan sebagai solusi dalam memecahkan masalah yang terjadi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung, antara lain:

1. Daya ledak otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
2. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Daya tahan kekuatan otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
4. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

5. Kekuatan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
6. Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
7. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
8. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
9. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
10. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi maka 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 Khusus Atlet Bola Voli Putra SMA Negeri 2 Sijunjung’’. yang meliputi:

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Daya tahan kekuatan otot tungkai

D.Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
5. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

E.Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot lengan atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
2. Daya ledak otot tungkai atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Kelincahan atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

4. Kelentukan atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
5. Daya tahan kekuatan otot tungkai atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

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 bola voli SMA Negeri 2 Sijunjung untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bola voli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bola voli.
4. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.