

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



**YUDHISTIRA
2011/ 1104682**

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

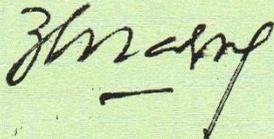
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
UNIVERITAS NEGERI PADANG

Nama : Yudhistira
Nim/BP : 1104682/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

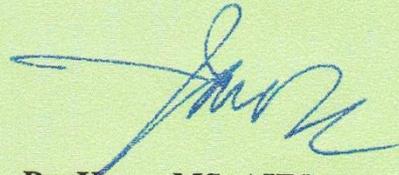
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



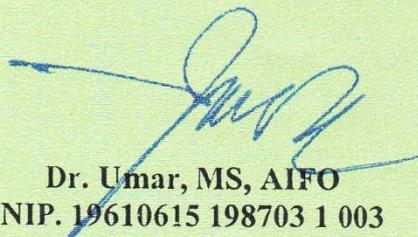
Drs. Masrun, M.Kes.,AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing II,



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan*

Universitas Negeri Padang

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Yudhistira
BP/NIM : 2011/1104682
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Masrun, M.kes, AIFO

1.

Sekretaris : Dr. Umar, M.S, AIFO

2.

Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

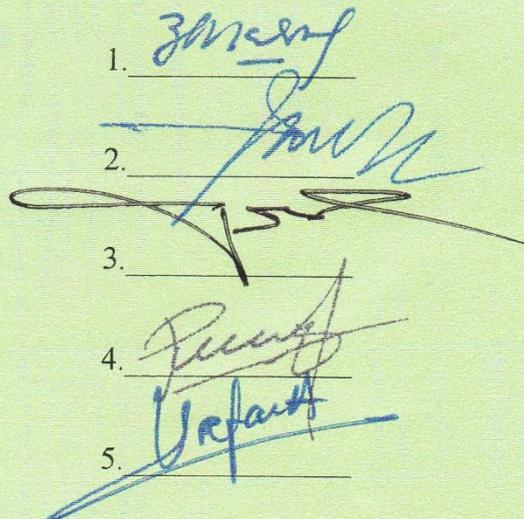
3.

Padli, S.Si, M.Pd

4.

Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd

5.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini berdasarkan dari gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak ada karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila pernyataan ini dilanggar, saya bersedia menerima hukuman dari akademik, serta hukuman lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Januari 2018

Yang membuat pernyataan



YUDHISTIRA

NIM. 1104682/2011

ABSTRAK

Yudhistira. 2018. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli Universitas Negeri Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan otot pinggang, dan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 dan 13 Desember 2017.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang yang berjumlah 17 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 17 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan diukur dengan *one hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, kekuatan otot perut diukur dengan *sit-up test*, kelentukan otot pinggang dengan *bridge-up test*, dan kelincahan dengan *zig-zag run test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 6,46 meter dikategorikan cukup; (2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 84,02 kg m/sec dikategorikan kurang sekali; (3) kekuatan otot perut diperoleh skor rata-rata 27,59 kali dikategorikan baik sekali; (4) kelentukan otot pinggang diperoleh nilai rata-rata 46,71 cm dikategorikan cukup; dan (5) kelincahan diperoleh nilai rata-rata 8,28 detik dikategorikan kurang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI UNIVERSITAS NEGERI PADANG”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

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

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

1. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi

2. baik secara moril maupun materil demi kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
3. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd., Ph. D Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Syafrizal, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada peneliti untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
5. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai pembimbing II dalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Drs. Masrun, M. Kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah memberikan banyak masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman sesama Jurusan Keperawatan Olahraga tahun 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Buat Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu per satu yang telah ikhlas membantu penyelesaian proposal penelitian ini.

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

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Kondisi Fisik	15
a. Kondisi Fisik Umum	16
b. Kondisi Fisik Khusus	17
1) Daya Ledak Otot Lengan	19
2) Daya Ledak Otot Tungkai	21
3) Kekuatan Otot Perut	23
4) Kelentukan Otot Pinggang	25
5) Kelincahan.....	28
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Pertanyaan Penelitian	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	45
1. Daya Ledak Otot Lengan.....	45
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
3. Kekuatan Otot Perut.....	48
4. Kelentukan Otot Pinggang.....	50
5. Kelincahan	51
B. Pembahasan.....	53
1. Daya Ledak Otot Lengan.....	53
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
3. Kekuatan Otot Perut.....	54
4. Kelincahan Otot Pinggang.....	55
5. Kelincahan	55

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skala Lima	36
2. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	38
3. Norma Standarisasi untuk Kekuatan Otot Perut dengan <i>Sit-up Test</i>	40
4. Norma Standarisasi Kelentukan Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	41
5. Kategori Kelincahan (<i>Zig-zag Run</i>) Putri	42
6. Tim Pengumpul Data	44
7. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang	46
8. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang	47
9. Distribusi frekuensi kekuatan otot perut atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang	49
10. Distribusi frekuensi kelentukan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang	50
11. Distribusi frekuensi kelincahan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli	10
2. Lapangan Permainan Bolavoli	10
3. Lapangan Permainan Bolavoli	11
4. Gerakan Teknik <i>Smash</i> dan Posisi Badan	13
5. Otot Lengan Depan dan Otot Lengan Belakang	21
6. Otot Tungkai Bagian Belakang dan Bagian Depan	23
7. Bagan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri UNP	31
8. Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	36
9. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	38
10. Pelaksanaan <i>Sit-Up Test</i>	39
11. Pelaksanaan <i>Bridge-Up Test</i>	41
12. Pelaksanaan <i>Zig-zag Run Test</i>	42
13. Foto Atlet Bolavoli Putri UNP Melakukan <i>One Hand Medicine Ball Put</i>	71
14. Foto Atlet Bolavoli Putri UNP Melakukan <i>Vertical Jump Test</i>	74
15. Foto Atlet Bolavoli Putri UNP Melakukan <i>Sit-Up Test</i>	77
16. Foto Atlet Bolavoli Putri UNP Melakukan <i>Bridge-Up Test</i>	80
17. Foto Atlet Bolavoli Putri UNP Melakukan <i>Zig-zag RunTest</i>	82
18. Foto Bersama Atlet Bolavoli Putri UNP	85

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri UNP	46
Grafik 2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri UNP	48
Grafik3. Histogram Kekuatan Otot Perut Atlet Bolavoli Putri UNP	49
Grafik4. Histogram Kelentukan Otot Pinggang Atlet Bolavoli Putri UNP	51
Grafik5. Histogram Kelincahan Atlet Bolavoli Putri UNP.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan	61
Lampiran 2. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai	63
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Kekuatan Otot Perut	65
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Kelentukan Otot Pinggang.....	67
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Kelincahan	69
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kebugaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu, kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya. Dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan secara merata sampai ke daerah pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

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 sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang di jelaskan 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 sehingga dapat menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah Bolavoli.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli. Syafruddin (2011:57) menyatakan bahwa:

“ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, pembina, iklim dan cuaca, sarana prasarana, penonton, wasit, organisasi, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

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

Mengacu pada uraian di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Irawadi (2014:7) menyatakan bahwa “untuk mencapai prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kondisi fisik yang dimiliki atlet, semakin baik kondisi fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi, begitu juga sebaliknya”. Hal senada dikatakan Syafruddin (2012:141) bahwa “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik

yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga”.

Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004:95), antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*)”. Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Yunus (1992:99) mengemukakan “Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga bolavoli”. Disamping itu Erianti, (2004:97) mengatakan:

“Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bolavoli, seperti melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan *smash* yang keras memerlukan *power* yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan,

dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan”.

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

Berdasarkan observasi di lapangan, bahwa prestasi tim bolavoli putri Universitas Negeri Padang dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada kejuaraan Internasional Haluan Kepri pada tanggal 23 sampai 29 April 2012 di Balai Karimun, tim bolavoli putri Universitas Negeri Padang hanya masuk delapan besar. Kemudian POMNAS tahun 2013 di Yogyakarta Tim bolavoli Putri Universitas Negeri Padang bergabung dengan atlet bolavoli diluar UNP (UNAND, tiga orang atlet putri) yang hanya mampu masuk 16 besar dengan membawa nama Sumatra Barat. Ketika peneliti mengamati langsung pada saat Tim Bolavoli putri Universitas Negeri Padang sedang bermain, banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli putri Universitas Negeri Padang itu sendiri. Seperti saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering nyangkut di net dan mudah di-*block* lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat

melewati net terlihat jelas lawan lebih mudah menerimanya, sehingga lawan dapat menyusun serangan dengan baik.

Rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, kelincahan, kelentukan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, gizi, iklim dan cuaca serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atletbolavoli putri Universitas Negeri Padang.
2. Daya ledak otot tungkai yang menyebakan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
3. Kekuatan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
4. Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.

5. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
6. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
7. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
8. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.
9. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

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

1. Daya ledak otot lengan,
2. Daya ledak otot tungkai,
3. Kekuatan otot perut,
4. Kelentukan otot pinggang, dan
5. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot perut atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?
4. Bagaimana tingkat kelentukan otot pinggang atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?
5. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
3. Kekuatan otot perut atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
4. Kelentukan otot pinggang atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang
5. Kelincahan atlet bolavoli putrid Universitas Negeri Padang

F. Manfaat Penelitian

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

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih bolavoli Universitas Negeri Padang untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.
4. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI Kota Padang dalam pembinaan bolavoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.