

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA
KLUB ISKANDAR MADIKAL PARIAMAN**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)***



Oleh:

**MILYUS
2011/1104668**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

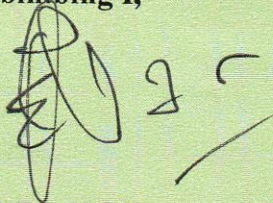
PERSETUJUAN SKRISPSI

Judul : Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman
Nama : Milyus
NIM/BP : 1104668/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2016

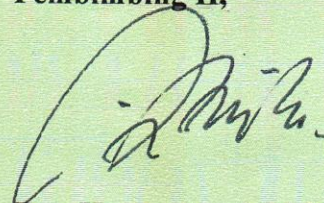
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



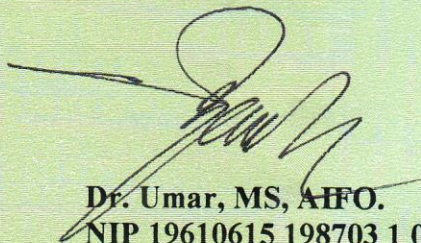
Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP 19610724 198703 1 003

Pembimbing II,



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

Ketua Jurusan,



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

PENGESAHAN SKRIPSI

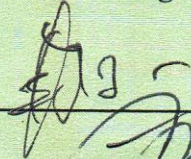
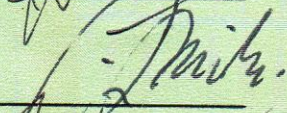
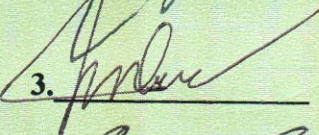
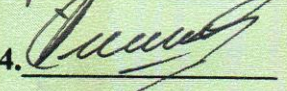
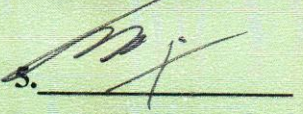
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepepatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub
Iskandar Madikal Pariaman

Nama : Milyus
NIM/BP : 1104668/2011
Program Studi : Pendidikan Kepepatihan Olahraga
Jurusan : Kepepatihan

Padang, April 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, MS	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Witarsyah, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. M.Ridwan, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2016
Yang menyatakan



MILYUS
NIM. 1104668/2011

ABSTRAK

Milyus. 2016. Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Iskandar Madikal Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman, ini semua dilihat dari beberapa kali mengikuti turnamen, klub Iskandar Madikal Pariaman selalu mengalami kekalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman, jenis penelitian dalam penelitian ini adalah Deskriptif.

Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah *one hand medicine ball put test*, *vertical jump*, *wall pass test*, *suttle-run tests*, *bleep test*. Teknik analisis data yaitu analisis statistik deskriptif.

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman adalah sebanyak 1 orang (6,7%) pada kategori cukup dan 14 orang (93,3%) pada kategori kurang.
2. Daya ledak otot tungkai bawah yang dimiliki oleh atlet adalah sebanyak 2 orang (13,3%) pada kategori baik sekali, sebanyak 6 orang (40,0%) pada kategori baik, sebanyak 3 orang (20,0%) pada kategori cukup dan sebanyak 4 orang (26,7%) pada kategori kurang.
3. Koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh atlet adalah sebanyak 3 orang (20,0%) pada kategori baik, sebanyak 11 orang (73,3%) pada kategori cukup dan sebanyak 1 orang (6,7%) pada kategori kurang.
4. kelincahan yang dimiliki oleh atlet adalah sebanyak 6 orang (40,0%) pada kategori baik, 3 orang (20,0%) pada kategori cukup, 5 orang (33,3%) pada kategori kurang dan 1 orang (6,7%) pada kategori kurang sekali.
5. Daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet adalah sebanyak 1 orang (6,7%) pada kategori baik sekali, 11 orang (73,3%) pada kategori baik, 3 orang (20,0%) pada kategori cukup. Disarankan kepada atlet untuk melakukan latihan fisik untuk menunjang *vertical jump*, *sit up*, *sprint* dan kelincahan secara rutin.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “ Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman”. 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 ini saya menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini saya banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku Pembimbing I dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian proposal penelitian ini.
2. 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 peneliti dapat mengikuti

perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian ini.

3. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian proposal penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal penelitian ini.

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

Padang, April 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Bolavoli	10
2. Kondisi Fisik	17
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli	21
B. Penelitian Relevan.....	39
C. Kerangka Konseptual	39
D. Pertanyaan Penelitian	42

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian	44
C. Defenisi Operasional	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Jenis dan Sumber Data	47
F. Instrumen Penelitian.....	48
G. Teknik Pengumpulan Data	48
H. Teknik Analisis Data.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	63
1. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	63
2. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	64
3. Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	65
4. Tingkat Kelincahan yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	66
5. Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	67
B. Pembahasan	69
1. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	69
2. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	71

3. Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	72
4. Tingkat Kelincahan yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	74
5. Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Penelitian.....	46
3.2 Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan dengan <i>one hand medicine ball put test</i>	50
3.3 Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai bawah dengan <i>vertical jump test</i>	53
3.4 Norma standarisasi untuk koordinasi mata-tangan dengan <i>Wall-pass Test</i>	55
3.5 Norma standarisasi untuk kelincahan dengan tes <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter).....	57
3.6 Norma standarisasi tes dayatahan aerobik dengan <i>bleep test</i>	61
3.7 Tenaga Pelaksanaan Tes	62
3.8 Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	63
3.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	63
3.10 Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	64
3.11 Distribusi Rata-Rata Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	64
3.12 Distribusi Rata-Rata Koordinasi Mata - Tangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	65
3.13 Distribusi Rata-rata Kelincahan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman	66
3.14 Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	66
3.15 Distribusi Rata-rata Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	67
3.16 Distribusi Frekuensi Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	67
3.17 Distribusi Frekuensi Daya tahan Aerobik Yang Dimiliki Oleh Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik <i>service</i> dan posisi badan akan memukul bola.....	12
2.2 Teknik <i>passing</i> dan posisi badan agak di condogkan	13
2.3 Teknik <i>smash</i> dan posisi badan melompat akan memukul bola	15
2.4 Teknik <i>block</i> dan posisi badan tegak dengan lurus.....	16
2.5 Kerangka Konseptual.....	42
3.1 <i>One Hand Medicine Ball Put Test</i>	50
3.2 Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	53
3.3 Lapangan <i>Wall-pass Test</i>	55
3.4 Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter).....	57
3.5 Bentuk latihan <i>Shuttle-run test</i>	58
3.6 Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test (Multistage Fitness Test)</i>	61
3.7 Bentuk <i>blep tes</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blangko Nama <i>Testee</i>	82
2. Blangko Tes	83
3. Data Mentah Hasil Penelitian Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	84
4. Data Mentah Hasil Penelitian Tingkat Daya Tahan Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	85
5. Data Mentah Hasil Penelitian Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	86
6. Data Mentah Hasil Penelitian Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman	87
7. Data Mentah Hasil Penelitian Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman.....	88
8. Dokumentasi Penelitian	89
9. Surat Izin Penelitian	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli adalah salah satu olahraga permainan. Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bolavoli 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.

Pencapaian prestasi olahraga didapatkan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan, peranan ilmu pengetahuan dan teknologi, sumber daya manusia dan sumber daya alam juga mempengaruhi keberhasilan serta pencapaian prestasi, selain itu program latihan dan pelatih juga memegang peranan yang sangat penting untuk mencapai suatu prestasi olahraga, Karena tanpa pelatih dan program latihan yang terstruktur akan sulit untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan. Untuk itu program latihan haruslah dirancang secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan prestasi atlet yang lebih baik.

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 bawah. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot tungkai bawah.

Kemudian, untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik memukul bola 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 tangan saat memukul bola yang baik dibutuhkan koordinasi mata-tangan.

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.

Namun, sangat disayangkan atlet bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman selama mengikuti pertandingan tidak pernah mendapatkan prestasi puncak yang diharapkan. Berdasarkan pemantauan peneliti selaku mantan atlet bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman dan dibenarkan oleh Edwar selaku pelatih kepala menyatakan bahwa selama kejuaraan dari tahun 2005-2016 hanya dua kali mendapat peringkat dan itupun hanya peringkat ketiga.

Terakhir atlet bolavoli Klub Iskandar Madikal Pariaman mengalami kekalahan pada open turnamen 2015 di Kota Payakumbuh.

Berdasarkan pemantauan peneliti pada hari sabtu tanggal 9 januari 2016 di lapangan bolavoli peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti perlombaan, atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik.

Lemahnya daya ledak otot lengan dan otot tungkai bawah 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. Kemudian, hampir setiap bola yang dipukul tidak tepat antara perkenaan tangan dengan bola sehingga mengakibatkan bola keluar dari daerah permainan.

Selanjutnya, pergerakan teknik atlet bolavoli sering kaku dan tidak efektif hampir pada semua penampilan sehingga tujuan yang diinginkan tidak tercapai. hal ini diduga tidak lincahnya pergerakan tubuh mengakibatkan pemain terlambat dalam mengatasi bola serangan yang datang. Akibatnya, pemain kesulitan mengembalikan bola ke daerah lawan tetapi bola jatuh di daerah sendiri. Kejadian ini dapat merugikan pemain karena banyak kehilangan poin sehingga angka terus bertambah bagi regu lawan.

Banyaknya kesalahan pemain dalam setiap mengatasi bola yang datang dari lawan juga diakibatkan kelelahan yang berarti. Kebanyakan pemain yang

sudah lelah, maka dapat merugikan regu sendiri akibat kesalahan-kesalahan yang dilakukan karena fisik tidak mampu lagi merealisasikan teknik sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

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 bawah, kordinasi mata-tangan, kelincahan dan daya tahan aerobik. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti mencoba penelitian dengan melihat kondisi fisik atlet bolavoli klub Iskandar Madikal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
3. Taktik dan strategi dapat meningkatkan prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
4. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
5. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya komponen-komponen yang termasuk dalam penyebab rendahnya prestasi atlet dan oleh terbatasnya waktu, biaya, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan melihat tingkat kondisi fisik atlet bolavoli klub Iskandar Madikal, yang terdiri dari:

1. Apakah daya ledak otot lengan penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman?
2. Apakah daya ledak otot tungkai bawah penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman?

3. Apakah kordinasi mata-tangan penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman?
4. Apakah kelincahan penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli klup Iskandar Madikal Pariaman?
5. Apakah daya tahan aeorobik penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman?

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut, ”Bagaimanakah Kondisi fisik atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman” yang berkenaan dengan:

1. Bagaimana Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
2. Bagaimana Tingkat daya ledak otot tungkai bawah atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariamam.
3. Bagaimana Tingkat koordinasi mata-tangan atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
4. Bagaimana Tingkat kelincahan atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
5. Bagaimana Tingkat daya tahan aerobik atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat elemen kondisi fisik dimiliki atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman meliputi:

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai bawah yang dimiliki atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
3. Koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
4. Kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.
5. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman.

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 bolavoli klub Iskandar Madikal Pariaman agar mengetahui bagaimana tingkat 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.