

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA
CLUB SMA NEGERI 13 PADANG**

SKRIPSI

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



**OLEH :
YULPENDRI
1203452/ 2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

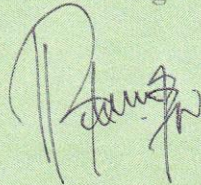
TINJUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA
CLUB SMA NEGERI 13 PADANG

Nama : Yulpendri
NIM/BP : 1203452/2012
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

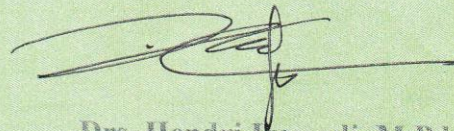
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



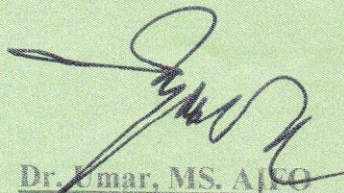
Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Pembimbing 2



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Umar, MS, APT
NIP. 196106 15198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Universitas Negeri Padang

**TINJUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA
CLUB SMA NEGERI 13 PADANG**

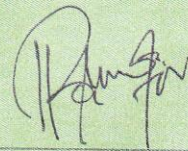
Nama : Yulpendri
NIM/BP : 1203452/2012
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

Tim Penguji :

Ketua : Roma Irawan S.Pd, M.Pd

1.



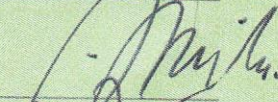
Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2.



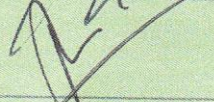
Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

3.



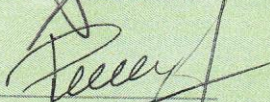
: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

4.



: Padli, S.Si, M.Pd

5.



SURAT PERYATAAN

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

Padang, 4 Januari 2017

Yang menyatakan,



Yulpendri

ABSTRAK

Yulpendri 2016. “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Club SMA Negeri 13 Padang”.*Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang dimiliki Atlet Bolavoli Putra Club SMA Negeri 13 Padang, diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang dimiliki seperti: daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincihan dan kelentukan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki Atlet Bolavoli Putra Club SMA Negeri 13 Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 dan 10 Maret 2016.

Populasi penelitian adalah seluruh Atlet Bolavoli Putra Club SMA Negeri 13 Padang yang berjumlah 29 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 29 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah *bleep test*, daya ledak otot tungkai adalah *vertical jump test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *one hand medicine ball put*, kelincihan diukur dengan lari bolak balik, dan kelentukan pinggang diukur dengan *tes fleximeter test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya tahan aerobik diperoleh nilai dikategorikan cukup sebesar 58,62%, (2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai dikategorikan cukup sebesar 44,83% (3) daya ledak otot lengan diperoleh nilai dikategorikan cukup sebesar 6,89%, (4) kelincihan diperoleh nilai sedang dikategorikan sedang sebesar 37,9% dan (5) kelentukan diperoleh nilai dikategorikan baik 13,795%.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ **TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA CLUB SMA NEGERI 13 PADANG**”.

Dalam penyelesaian skripsi ini selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Proposal penelitian 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.

Proposal penelitian 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. Bapak Prof. Dr. Granefri selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Bapak Drs. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
4. Bapak Roma Irawan S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
5. Bapak Drs, Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Kepada Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku penguji 1, Bapak Romi Mardela, S.pd.,M.Pd selaku penguji 2, dan Bapak Padli, S.SI, MPd selaku penguji 3, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu dan masukan yang selama ini peneliti peroleh diperkuliahan.
7. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
8. Kepada teman-teman sesama Jurusan Keahlian Olahraga tahun 2012 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 persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian Proposal penelitian ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

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	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bola Voli	10
2. Kondisi Fisik	15
a. Kondisi Fisik Umum	19
b. Kondisi Fisik Khusus	19
1) Daya Tahan Aerobik	20
2) Daya ledak Otot Tungkai	25
3) Daya Ledak Otot Lengan	27
4) Kelincahan.....	28
5) Kelentukan	30
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Konseptual	34
D. Pertanyaan Penelitian	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain penelitian.....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi	51
1. Daya Tahan Aerobik	51
2. Daya Ledak Otot Tungkai	53
3. Daya Ledak Otot Lengan	54
4. Kelincahan	56
5. Kelentukan	57
B. Pembahasan	59
1. Daya Tahan Aerobik	59
2. Daya Ledak Otot Tungkai	60
3. Daya Ledak Otot Lengan	61
4. Kelincahan	62
5. Kelentukan	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah populasi atlit club SMA Negeri 13 Padang	39
Tabel 2. Norma petugas pengumpulan data	41
Tabel 3. Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik	43
Tabel 4. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai	45
Tabel 5. Norma Standarisasi Daya Tahan Otot Lengan	46
Tabel 6. Norma Standarisasi Kelincahan	48
Tabel 7. Norma Standarisasi Kelentukan	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot lengan	55
Tabel 11. Distribusi Frekuensi kelincahan.....	56
Tabel 12. Distribusi Frekuensi kelentuan.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan teknik smash dan posisi badan	14
Gambar 2 . Pelaksanaan bleep test	43
Gambar 3. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	45
Gambar 4. Tes <i>One hand Medicine Ball Put</i>	46
Gambar 5. Pelaksanaan kelincahan.	48
Gambar 6. <i>Flexiometer test</i>	49

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Histogram Daya Tahan Aerobik Atlit Bolavoli Putra <i>Club</i> SMA Negeri 13 Padang	52
Grafik 2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlit Bolavoli Putra <i>Club</i> SMA Negeri 13 Padang	54
Grafik 3. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 13 Padang	55
Grafik 4. Histogram Kelincahan Atlit Bolavoli Putra <i>Club</i> SMA Negeri 13 Padang.....	57
Grafik 5. Histogram Kelentukan Atlit Bolavoli Putra <i>Club</i> SMA Negeri 13 Padang.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Analisis Data Daya Tahan	67
Lampiran 2. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai	68
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan	70
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Kelincahan	71
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Kelentukan.....	72
Lampiran 6. Data Mentah	73
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merubah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam proses pencapaian tujuan tersebut seorang atlet harus menempuh proses latihan yang berkesinambungan. Hal ini dikarenakan proses latihan merupakan cikal bakal dari prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan. Ini diperkuat dalam Undang-Undang Kaeolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: “Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana,

berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Untuk dapat meraih prestasi puncak pada cabang olahraga tertentu salah satunya bolavoli diperlukan pembinaan dan latihan yang intensif untuk semua unsur prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting penunjang prestasi olahraga bolavoli. Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, bolavoli, dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan. Artinya keberhasilan dan prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluang untuk berprestasi. Bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang sangat membutuhkan aktifitas fisik yang memadai, salah satunya adalah kondisi fisik khusus.

Mengacu pada uraian di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa ”kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi”. 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. Menurut Erianti (2004: 9) menyatakan bahwa “komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik”.

Dalam permainan bolavoli misalnya gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *smash* dan blok memerlukan daya ledak otot tungkai. Begitu pula dalam menghasilkan pukulan *smash* yang keras akan memerlukan daya ledak yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas dari pergelangan tangan. Untuk memperoleh Daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan Kelincahan serta kelentukan, yang baik diperlukan bentuk-bentuk latihan yang bisa membentuk daya tahan *aerobic* daya ledak otot tungkai, lengan, dan kelincahan tersebut. Adapun pun bentuk latihan yang bisa digunakan dalam latihan kondisi fisik khusus salah satunya adalah latihan beban, bentuk latihan beban ini terdiri dari latihan beban diri sendiri seperti latihan, *Bleep*

test, vertical jump, One Hand Medicine Ball Put, lari bolak balik, Flexiometer test dan lainnya untuk mendukung terciptanya kondisi fisik kusus yang baik.

Menurut Arsil (2009:5) menyatakan bahwa “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, dan apalagi bagi atlit untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dari pengembangan komponen kondisi fisik sebagai yang telah dikemukakan, fisik disamping itu diharapkan dalam pertumbuhan dikemukakannya tubuh dapat mencapai perkembangan yang serasi.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan bolavoli harus diberikan sesuai dengan latihan kecepatan dan kelincahan dan kematangan bertanding kerana pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasikan untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang atlit bolavoli memerlukan kondisi fisik yang prima. Sedangkan menurut Irawadi (2013:1) bahwa ”Kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang”. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwasanya kondisi fisik juga dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan

pencapaian hasil latihan dan prestasi, juga sebagai daya penggerak yang berasal dari dalam (*intrinsik*) seseorang untuk mencapai prestasi sebaik-baiknya.

Dalam olahraga bolavoli, seorang atlit yang ingin berprestasi maka ia harus melakukan latihan dengan baik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mematuhi program-program latihan yang telah disiapkan oleh pelatih secara disiplin dan rasa tanggung jawab. Tetapi pada kenyataannya dalam menjalani proses latihan terkadang atlit masih kurangnya kondisi fisik yang mereka miliki buktinya prestasi yang mereka raih tidak sesuai dengan tuntutan program dan keinginan pelatih. Kasus seperti ini terjadi diduga karena kurangnya kondisi fisik yang dimiliki pemain.

Di Provinsi Sumatera Barat banyak terdapat *Club-club* bolavoli yang melakukan pembinaan dalam pengembangan potensi diri yang mana salah satunya adalah *Club* SMA Negeri 13 Padang. Dalam pembinaan *Club* SMA yang merupakan sebuah *Club* yang bernaung dalam cabang olahraga Bolavoli, permainan yang mereka hasilkan juga mendapatkan prestasi yang cukup baik. Namun akhir-akhir ini fenomena yang terjadi di lapangan menduga kemampuan pemain *Club* SMA jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari naik turunnya prestasi yang mereka dapatkan dalam setiap pertandingan yang diikuti.

Berdasarkan observasi di lapangan, bahwasanya tim bolavoli *Club* SMA Negeri 13 Padang dapat dikatakan masih minim prestasi, hal ini terbukti pada turnamen *Cup* Pessel melawan Tim Bolavoli dari Pesisir Selatan pada tanggal 25 Oktober 2014 yang mengalami kekalahan pada fase babak penyisihan. Pada tahun berikutnya *Club* SMA Negeri 13 Padang mengikuti Turnamen Pekan Olahraga

setingkat Kota Padang, namun masih mengalami kekalahan pada tahap kedua. Di pertandingan lainnya, *Club* bolavoli SMA hanya mampu masuk pada tahap delapan besar. Kemudian pada pertandingan di Kota Bukittinggi Open Ternamen Putra Putri se Sumbar tanggal 11 Maret 2016 melawan *Club* Alfaktar Mengalami kekalahan, tim bolavoli *Club* SMA Negeri 13 Padang hanya mampu masuk delapan besar. Ketika peneliti mengamati secara langsung pada saat Tim Bolavoli *Club* SMA Negeri 13 Padang sedang bertanding, banyaknya perolehan poin yang didapat *Club* lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli *Club* SMA Negeri 13 Padang, Seperti pada saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering nyangkut di net dan mudah diblock lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati net terlihat jelas lawan lebih mudah menerimanya, sehingga lawan dapat menyusun serangan dengan baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dikatakan bahwa rendahnya prestasi atlet bolavoli Putra *Club* SMA Negeri 13 Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, kelentukan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club* SMA Negeri 13 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 “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra *Club* SMA Negeri 13 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dikemukakan indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya Tahan *aerobik* yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
2. Daya ledak otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
3. Daya ledak otot tungkai yang menyebakan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
4. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
5. Kekuatan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
6. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
7. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
8. Taktik yang menyebakan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
9. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
10. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak yang mempengaruhi kondisi fisik atlet putra bolavoli dan juga keterbatasan yang ada penulis, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih jelas, terarah dan terfokus pada suatu pencapaian, maka penelitian ini hanya penelitian tentang tinjauan kondisi fisik atlet putra bolavoli *Club SMA Negeri 13 Padang* yang terdiri dari :

1. Daya Tahan *Aerobik*
2. Daya Ledak Otot Tungkai
3. Daya Ledak Otot Lengan
4. Kelincahan
5. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana daya tahan *aerobik* atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*?
3. Bagaimana daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*?
4. Bagaimana kelincahan atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*?
5. Bagaimana kelentukan atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat :

1. Daya tahan *aerobik* atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
3. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
4. Kelincahan atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.
5. Kelentukan atlet bolavoli putra *Club SMA Negeri 13 Padang*.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

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 SMA Negeri 13 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 boalvoli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.