

STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI KLUB PADANG ADIOS

SKRIPSI

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



WILLY EKO PRASETYO
NIM. 1203398

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios

Nama : Willy Eko Prasetyo

NIM : 1203398

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing

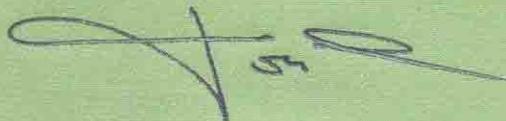


Dr. Umar, MS, AIFO

NIP. 19610615 1987031003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd

NIP. 19720717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Universitas Negeri Padang

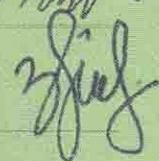
STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI CLUB PADANG ADIOS

Nama : Willy Eko Prasetyo
BP/NIM : 2012/1203398
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2020

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO
Anggota : Drs. Hermanzoni, M. Pd
Eval. Edmizal, S. Pd, M. Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah 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 terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Mei 2020
Yang membuat pernyataan



WILLY EKO PRASETYO
NIM. 1203398/2012

ABSTRAK

Willy Eko Prasetyo. (2020). “Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum maksimalnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli klub Padang Adios. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolavoli klub Padang Adios seperti komponen daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan pinggang, dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik atlet bolavoli klub Padang Adios. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 11 orang dengan teknik penarikan sampel *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, daya ledak otot lengan dengan *one hand medicine ball put*, koordinasi mata-tangan dengan lempar tangkap bola tenis, kelentukan pinggang dengan *bridge up test*, dan kelincahan dengan *agility t-test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: (1) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 119 kg-m/*second* atau sekitar 54,55%, (2) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 7,9 m atau sekitar 9,09%, (3) Koordinasi mata tangan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 13 kali atau sekitar 45,45%, (4) Kelentukan pinggang yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 10 cm atau sekitar 9,09%, (5) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 9,9 detik atau sekitar 54,54%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk melakukan sebuah penelitian pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Yang tercinta Ayahanda Rusli dan Ibunda Dewi Astuti serta adik ku yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.
2. Dr. Umar, MS., AIFO selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

4. Bapak Dr. Donie, S. Pd., M. Pd. Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Roma Irawan, S. Pd., M. Pd. Sekretaris Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd dan Eval Edmizal, S. Pd., M. Pd selaku penguji yang telah meberikan saran dan kritikan agar skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Kepada teman-teman yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Pada kesempatan ini penulis mengaharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Mei 2020
Peneliti

Willy Eko Prasetyo
NIM: 1203398

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli	9
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	11
a. Daya Ledak Otot Tungkai	12
b. Daya Ledak Otot lengan	15
c. Koordinasi Mata Tangan	17
d. Kelentukan Pinggang.....	20
e. Kelincahan	22
B. Penelitian yang Relevan	24

C. Kerangka Konseptual	25
D. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desean Penelitian	27
B. Tempet dan Waktu Penelitian	27
C. Defenisi Operasional	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	38
1. Daya ledak otot Tungkai Atlet Bolavoli	38
2. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli.....	40
3. Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	41
4. Kelentukan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	42
5. Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	43
6. Kondisi fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	44
B. Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Kelincahan	36
2. Rumus Skala Lima	37
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	39
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	40
5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	41
6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	42
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	44
8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai atas dan bawah	12
2. Lompatan <i>Smash</i> dalam bolavoli	14
3. Otot Lengan atas dan bawah	16
4. Kerja Otot Lengan pada Saat Servis	17
5. Kerja Mata dan Tangan	19
6. Kelenturan pinggang	21
7. Kelincahan	23
8. Kerangka Konseptual	26
9. Bentuk pelaksanaan <i>vertical jump test</i>	31
10. <i>Tes One Hand Medicine Ball</i>	32
11. Tes Lempar Tangkap Bola	34
12. Tes Kelenturan Pinggang Dengan Alat <i>Flexiometer</i>	35
13. <i>Agility T-Test</i>	36
14. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	39
15. Histrogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	41
16. Histrogram Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	42
17. Histrogram Kelentukan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	43
18. Histrogram Kelincahan Atlet Bolavoli Klub Padang Adios	44
19. Histrogram Kondisi fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.....	45

20. Pelaksanaan tes daya ledak otot tungkai	63
21. Pelaksanaan tes daya ledak otot lengan	64
22. Pelaksanaan Tes koordinasi mata tangan	65
23. Pelaksanaan tes kelentukan pinggang	66
24. Pelaksanaan tes kelincahan	67
25. Alat Ukur Penelitian	68
26. Foto bersama dengan atlet klub Padang Adios	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisis Data Daya Otot Tungkai	55
2. Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan	56
3. Analisis Data Koordinasi Mata Tangan	57
4. Analisis Data Kelentukan	58
5. Analisis Data Kelincahan	59
6. Analisis Data Kondisi Fisik	60
7. Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap berada dalam kondisi yang baik. Banyak dijumpai pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga baik di lapangan, jalan-jalan, maupun di dalam ruangan. Semua ini dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Melalui olahraga seorang dapat kesempatan luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan, dan popularitas, pengalaman bertanding, kegembiraan, dan kepuasan. Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri, melawan orang lain, atau konfrontasi dengan alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka gaya itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif.

Olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Permainan bolavoli sudah banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, bahkan Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai agenda rutin dalam melaksanakan kejuaraan bolavoli. Kejuaraan bolavoli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah dan nasional. Indonesia

juga selalu berpartisipasi pada kejuaraan tingkat internasional. Kategori usia dalam kejuaraan bolavoli adalah usia dini, junior, remaja dan senior. Kejuaraan bolavoli yang diselenggarakan di Indonesia merupakan kejuaraan yang diadakan oleh Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) dan Dinas.

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan atlet yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik atlet bolavoli. Seorang atlet bolavoli akan menjadi atlet yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Prestasi merupakan akumulasi dan kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Kualitas atlet akan meningkat, jika keempat unsur tersebut juga meningkat. Keempat unsur pokok tersebut mempunyai hubungan timbal balik dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik atlet merupakan unsur penting dalam bermain bolavoli yang saling berhubungan. Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik. Atlet yang menguasai teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat

bertanding. Atlet yang memiliki kondisi fisik kurang baik akan bermain tidak maksimal.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik baik. Kondisi fisik atlet juga akan berpengaruh pada mental atlet, dan sebaliknya mental atlet juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik atlet. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan fisik, sehingga seorang atlet bolavoli harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Jadi kondisi fisik seharusnya dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentukan tim. Pada kenyataannya kondisi fisik belum digunakan dalam seleksi. Seleksi atlet di klub maupun tim daerah, kondisi fisik atlet belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan pelatih tidak mengetahui kondisi fisik atletnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum terstruktur dan belum ada patokannya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan, bahwa kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli Padang Adios masih terbilang rendah hal ini terlihat pada saat pemain mengikuti beberapa turnamen dimana setiap teknik yang dilakukan selalu memiliki kegagalan, seperti pada saat melompat untuk melakukan *smash* lompatan atlet jauh lebih rendah dibandingkan lompatan atlet lawan padahal, tinggi antara atlet Padang Adios dengan atlet lawan memiliki tinggi dengan rata-rata sama. Selain itu pada saat melakukan *smash* bola selalu keluar lapangan dan tersangkut net hal ini terlihat dimana, tiga tahun berturut-turut klub bolavoli Padang Adios tidak memperoleh juara menyebabkan rendahnya prestasi yang dimiliki klub Padang Adios yang dilatih oleh Ali Mesri.

Selain itu beberapa tahun belakangan ini latihan yang diberikan kurang maksimal yang disebabkan oleh kesibukan dari masing-masing atlet, kesibukan yang dimiliki atlet mengurangi waktu latihan yang dilakukan sehingga pada pertandingan yang diikuti oleh pemain bolavoli Padang Adios tercatat bahwa pada Tahun 2017 pertandingan *Open Tournament Fok Al Club II* yang diselenggarakan di Gor Lubuk Basung dimana, klub Padang Adios mengalami kekalahan di awal babak penyisihan, pada saat itu klub Padang Adios berlawanan dengan Astra Andalas dari Riau dan dilanjutkan dengan melawan klub PT Mutiara Agam. Pada pertandingan melawan klub Astar Andalas dari Riau, klub Padang Adios memenangkan pertandingan dengan skor 3 : 2. Pada saat mengikuti pertandingan ke dua melawan klub PT Mutiara Agam klub Padang Adios mengalami kekalahan dengan skor 3 : 1. Kekalahan tersebut terlihat dikarenakan sulitnya membangun serangan balik yang disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik pemain.

Berdasarkan kenyataan di atas banyak faktor kondisi fisik atlet bolavoli klub Padang Adios Kabupaten yaitu; Daya ledak (*power*) merupakan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya gerakan menolak dan melontarkan tubuh secara maksimal diudara dalam bentuk tingginya lompatan. Begitu juga dengan daya ledak otot lengan dalam penelitian ini daya ledak otot lengan mempunyai fungsi dalam melakukan *smash*, dengan adanya daya ledak otot lengan yang baik maka kekuatan *smash* juga akan tercipta. *Smash* merupakan satu bentuk pukulan yang diberikan kepada bola sehingga bola mati di daerah lawan. Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi dalam menentukan taiming yang tepat pada saat melakukan *smash* ataupun servis sehingga bola tepat mengarah kesasaran yang dituju.

Kelentukan pinggang dalam hal ini memberikan lecutan pada saat melakukan *smash* kelentukan pinggang yang baik akan memberikan dorongan dan kekuatan pada saat melakukan *smash*. Sedangkan kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dalam posisi. Berdasarkan paparan di atas penulis menduga merupakan faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet bolavoli Klub Padang Adios. status gizi yang dikonsumsi atlet merupakan bagian yang menentukan tingkat kondisi fisik atlet. Artinya gizi yang kurang maka akan berpengaruh terhadap performa kerja tubuh atlet.

Disamping faktor-faktor di atas, kondisi fisik juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih yang mana ditangan seorang pelatih, atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik atlet sehingga dapat mencapai tingkat kondisi fisik yang baik, dengan demikian prestasi yang diinginkan akan dapat diperoleh.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis berkeinginan untuk mengadakan sebuah penelitian berkaitan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli Klub Padang Adios guna untuk mendapatkan gambaran nyata tentang kondisi fisik atlet bolavoli Klub Padang Adios.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi seperti daya ledak (*power*) merupakan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya gerakan menolak dan melontarkan tubuh secara maksimal diudara dalam bentuk tingginya lompatan.

Begitu juga dengan daya ledak otot lengan dalam penelitian ini daya ledak otot lengan mempunyai fungsi dalam melakukan *smash*, dengan adanya daya ledak otot lengan yang baik maka kekuatan *smash* juga akan tercipta. *Smash* merupakan satu bentuk pukulan yang diberikan kepada bola sehingga bola mati di daerah lawan. Koordinasi mata tangan dapat menentukan taiming yang tepat pada

saat melakukan *smash* ataupun servis sehingga bola tepat mengarah ke sasaran yang dituju.

Kelentukan pinggang dalam hal ini memberikan lecutan pada saat melakukan *smash* kelentukan pinggang yang baik akan memberikan dorongan dan kekuatan pada saat melakukan *smash*. Sedangkan kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dalam posisi, status gizi yang dikonsumsi atlet merupakan bagian yang menentukan tingkat kondisi fisik atlet. Artinya gizi yang kurang maka akan berpengaruh terhadap performa kerja tubuh atlet. Selain itu program latihan yang diberikan diduga juga dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet. Dimana dalam hal ini sebuah program yang tidak baik maka akan berpengaruh kepada komponen kondisi fisik yang dimiliki atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas ditemukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah penelitian ini dibatasi yaitu kondisi fisik yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan pinggang, dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu; bagaimana Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang: Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai memperkaya khasanah keilmuan, terutama tentang kondisi fisik dalam bidang bolavoli.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh:
 - a) Penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b) Pelatih bolavoli Klub Padang Adios sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam melakukan latihan kepada atlet, agar perkembangan kondisi fisik dapat terlihat sehingga dapat memperoleh prestasi yang diinginkan. Dengan kata lain atlet dapat kondisi fisik atlet dapat berkembang dengan baik dan lebih termotivasi untuk berlatih dengan pelatih yang diharapkan.
 - c) Jurusan Kepelatihan Olahraga sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan judul yang sama.