

**SURVEI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT, OTOT
TUNGKAI DAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA ATLET PUTRA
CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI DI KLUB AVONG
KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

ERIC PRAMUDIA BERNANDA
NPM: 19.1.01.09.0169

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023

Skripsi oleh:

ERIC PRAMUDIA BERNANDA

NPM: 19.1.01.09.0169

Judul:

**SURVEI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT, OTOT
TUNGKAI DAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA ATLET PUTRA
CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI DI KLUB AVONG
KABUPATEN BOJONEGORO.**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskresek

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 24 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Irwan Setiawan, M.Pd.

NIDN. 0716028902

Septyaning Lusianti, M.Pd.

NIDN. 0722098601

Skripsi oleh:

ERIC PRAMUDIA BERNANDA

NPM: 19.1.01.09.0169

Judul:

**SURVEI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT, OTOT
TUNGKAI DAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA ATLET PUTRA
CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI DI KLUB AVONG
KABUPATEN BOJONEGORO.**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

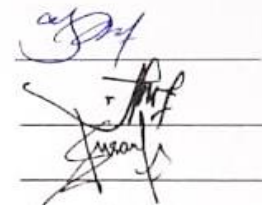
Prodi PENJASKRESEK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 24 Juli 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
3. Penguji II : Septyaning Lusianti, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Eric Pramudia Bernanda

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. Lahir : Bojonegoro/ 23 Juni 2001

NPM : 19.1.01.09.0169

Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 Penjaskresek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Juli 2023

Yang Menyatakan



ERIC PRAMUDIA BERNANDA

NPM: 19.1.01.09.0169

MOTTO

Kita Boleh Menengok ke Belakang Untuk Melihat

Sejarah dan Belajar.

Tapi Bukan Untuk Kembali”

– Kang Mus

PERSEMBAHAN

Ucapan Puji syukur kepada Allah SWT, yang selalu memberikan rahmatnya sehingga saya diberikan kekuatan dan kesabaran dalam mengerjakan Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak sugeng dan ibu siti muawanah yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
2. Dosen – dosen yang telah mengajarkan banyak hal kepada saya, terutama bapak Irwan Setiawan yang sabar membimbing saya.
3. Pengurus Club bola voli Avong dan yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
4. Teman-teman 4 (D) yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
5. Suport dari pihak luar yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu
6. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi

ABSTRAK

Eric Pramudia Bernanda “Survei Daya Tahan Otot Lengan, Otot Perut, Otot Tungkai dan Daya Tahan Jantung Paru Pada Atlet Putra Cabang Olahraga Bolavoli Di Klub Avong Kabupaten Bojonegoro, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2023

Kata Kunci: Survei, Daya tahan otot lengan, Otot perut, Otot tungkai, Daya tahan jantung paru, dan Bolavoli.

Latar belakang penelitian ini adalah adalah peran penting kondisi fisik pada pemain bolavoli. Hal tersebut mendorong peneliti untuk mempelajari kondisi fisik atlet bola voli putra di klub Avong Kabupaten Bojonegoro. Mengetahui kondisi fisik tersebut, maka pelatih harus mengetahui bahwa nantinya akan dikembangkan atau dijadikan bahan untuk mencari bakat pemainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Daya tahan otot lengan, otot perut, otot tungkai, dan daya tahan jantung paru atlet bola voli putra di Avong Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra bolavoli avong Kabupaten Bojonegoro. Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik total sampling yang berjumlah 30 atlet putra bolavoli Avong kabupaten Bojonegoro. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dekriptif kuantitatif dan Uji-t sampel bebas atau *independent sampel t-test* untuk menghitung persentase dan mengkategorikan hasil kondisi fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan mengkategorikan kondisi fisik atlet bolavoli Avong putra kabupaten bojonegoro sebanyak 30 atlet, dalam lima kategori pemain. Dapat dikategorikan “sangat baik” berjumlah 0 dengan persentase 0%, kategori baik berjumlah 2 atlet dengan persentase 7%, kategori “cukup” berjumlah 26 atlet dengan persentase 86%, kategori “kurang” berjumlah 2 pemain dengan persentase 7% dan kategori sangat kurang berjumlah 0 pemain dengan persentase 0%.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik 30 atlet bolavoli putra Avong kabupaten Bojonegoro Sebagian besar berada pada kategori “Cukup” sebanyak 26 pemain dengan persentase sebesar 86%

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran ALLAH SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Survei Daya Tahan Otot Lengan, Otot Perut, Otot Tungkai dan Daya Tahan Jantung Paru Pada Atlet Putra Cabang Olahraga Bolavoli di Klub Avong Kabupaten Bojonegoro”.

Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Slamet Junaedi, M.Pd. Selaku Kapodi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Irwan Setiawan, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Ibu Septyaning Lusianti, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.

6. Hari Tjahyo. Selaku Pelatih Bolavoli Avong Kabupaten Bojonegoro.
7. Para Pemain Bolavoli Avong Putra Yang Telah Menjadi Sampel Dalam Penelitian Ini.
8. Serta Pihak Lain Yang Tidak Bisa Saya Sebutkan Satu Per Satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca

Kediri, 20 Juni 2023

Eric Pramudia Bernanda

19.1.01.09.0169

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bola Voli.....	10
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	15
3. Kondisi Fisik.....	25

4. Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	26
5. Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Voli	34
6. Tes, Pengukuran dan Evaluasi	38
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	44
C. Kerangka Berpikir.....	47

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian.....	49
1. Identifikasi Variabel Penelitian	49
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	49
1. Pendekatan Penelitian	49
2. Teknik Penelitian	50
C. Tempat dan Waktu Penelitian	51
1. Tempat penelitian.....	51
2. Waktu Penelitian.....	51
D. Populasi dan sampel.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel	51
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	52
1. Pengembangan Instrumen.....	52
2. Langkah-langkah Pengumpulan Data	64
F. Teknik Analisis Data	64

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Waktu, Lokasi Dan Subjek Penelitian.....	67
1. Waktu dan Lokasi penelitian	67
2. Subjek penelitian.....	67

B. Hasil Penelitian	68
C. Pembahasan.....	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	82
B. Saran.....	82
Daftar Pustaka	83
Lampiran-lampiran.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Normatif tes <i>Push Up</i> Laki-laki.....	55
Tabel 3.2: Data Normatif <i>Sit Up</i>	57
Tabel 3.3: data normatif <i>Wall squad</i>	59
Tabel 3.4 Formulir Tes lari Multitahap.....	62
Tabel 3.5. Norma Lari Multitahap (Bleep Test)	63
Tabel 3.6: Norma tes Vo2 max multy stage test	63
Tabel 3.7: Norma kategori	65
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Daya Tahan Otot Lengan atlet bolavoli Avong kab. Bojonegoro.....	69
Tabel 4.2 Hasil Penelitian daya tahan Otot Perut atlet bolavoli Avong Kab. Bojonegoro.....	71
Tabel 4.3 Hasil Penelitian Daya Tahan Otot Tungkai atlet bolavoli Avong kabupaten Bojonegoro.	72
Tabel 4.4 Hasil Penelitian daya tahan Jantung Paru Multistage <i>Fitness tes</i> atlet bolavoli Avong Kabupaten Bojonegoro.....	74
Tabel 4.5 Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Avong kabupaten Bojonegoro.....	76
Tabel 4.6 Gambaran hasil Penelitian Tes pada kondisi Fisik atlet bolavoli Avong Putra Kabupaten Bojonegoro	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli	14
Gambar 2.2 Teknik dasar <i>Servis Bawah</i>	17
Gambar 2.3 <i>Servis Atas</i>	18
Gambar 2.4 Perkenaan Telapak Tangan	18
Gambar 2.5 <i>Servis Lompat</i>	19
Gambar 2.6 Sikap Perkenaan <i>Passing Bawah</i>	21
Gambar 2.7 Posisi Badan <i>Passing Atas</i>	22
Gambar 2.8 Langkah-Langkah Melakukan <i>Smash</i>	23
Gambar 2.9 Teknik Dasar <i>Blocking</i>	25
Gambar 3.1 : Posisi Melakukan Push-Up Test untuk laki-laki.....	54
Gambar: 3.2 Posisi awal Sit Up.....	56
Gambar 3.3 Posisi <i>Wall squad test</i>	59
Gambar 3.4 : Tes lari Multi Tahap (<i>Multistage fitness Test</i>)	61
Gambar 4.1 Hasil Penelitian Daya tahan otot lengan atlet bolavoli Avong Kab. Bojonegoro.....	70
Gambar 4.2 Hasil Penelitian Daya tahan otot Perut atlet bolavoli Avong Kab. Bojonegoro.....	71
Gambar 4.3 Hasil Penelitian Daya tahan otot Tungkai atlet bolavoli Avong Kab. Bojonegoro.....	73
Gambar 4.4 Hasil Penelitian Daya tahan jantung paru atlet bolavoli Avong Kab. Bojonegoro.....	75
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik atlet bolavoli avong putra Kab.Bojonegoro	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Penelitian.....	88
2. Surat Balasan Penelitian	89
3. Surat Bebas Plagiasi	90
4. Nama Subjek Penelitian.....	91
5. Data Daya Tahan Otot Lengan	92
6. Data Daya Tahan Otot Perut.....	94
7. Data Daya Tahan Otot Tungkai.....	96
8. Data Daya Tahan Jantung Paru	98
9. ZSkor dan Tskor	100
10. Lampiran Dokumentasi Penelitian.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari untuk mencapai Kesehatan fisik serta mental. Hingga saat ini olahraga memiliki peran penting dan nyata dalam hubungannya dengan Kesehatan. Setiap komunitas didorong untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terstruktur untuk mengatasi tingkat stres tubuh dan pikiran. Ini adalah salah satu manfaat Kesehatan yang baik dalam olahraga. Pentingnya olahraga, khususnya untuk penduduk perkotaan maupun perdesaan dilakukan setiap hari di waktu senggang atau di akhir pekan saat hari libur kerja. Kegiatan olahraga dapat berupa hiburan, permainan, kebugaran dan pelatihan kinerja.

Di era modern saat ini globalisasi tidak hanya terjadi pada sektor ekonomi maupun teknologi saja, melainkan globalisasi juga terjadi pada sektor olahraga. Olahraga saat ini sangat berkembang pesat, salah satu negara yang berkembang olahraganya adalah Indonesia. Banyak masyarakat Indonesia yang fanatik terhadap olahraga seperti sepak bola, bolavoli, bulutangkis, bolabasket, pencasila dan olahraga lainnya. Tidak hanya golongan orang tua, remaja, bahkan anak-anak sangat menyukai olahraga dan berperan aktif dalam perkembangannya. Dalam hal prestasi,

di Indonesia. sudah cukup bagus dalam perkembangannya para atlet atlet Indonesia selalu berusaha sebaik mungkin agar olahraga di Indonesia jauh lebih bagus dalam perkembangannya, dengan adanya prestasi yang diraih dalam event bergengsi nasional maupun internasional.

Dunia olahraga dikenal dengan keragaman olahraganya, termasuk bolavoli. Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 pemain. Setiap pemain memiliki skill khusus yaitu sebagai passer, libero, toser, dan spiker. Bolavoli dimainkan dengan cara bola melompat dari satu pemain ke pemain lainnya, dimana operan diakhiri dengan tembakan tim lawan, dan tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu. Karakteristik permainan bolavoli tentunya membutuhkan komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Beberapa komponen tersebut harus dimiliki oleh para pemain karena permainan bolavoli cenderung cepat. Dalam bolavoli, kekuatan fisik tidak lepas dari peran komponen biomotor yaitu, kecepatan, kelincahan, waktu, reaksi, keseimbangan dan ketangkasan. Namun pemain bolavoli dengan fisik yang kuat saja tidak cukup, harus didukung dengan Teknik bermain yang benar dan tepat, seperti teknik passing, teknik blocking, dan servis serta teknik smash.

Permainan bola voli sudah menjadi favorit semua orang Indonesia maupun di seluruh dunia, karena bolavoli telah berkembang pesat seiring berjalannya waktu di Indonesia maupun di dunia terakhir kali Indonesia

meraih medali perunggu di sea games 2023 kemarin untuk kategori perempuan dan untuk kategori laki laki berhasil meraih medali emas sea games 2023, ini menandakan bahwa prestasi bola voli Indonesia cukup bagus dan menjajikan di kancah internasional bahkan Indonesia berada di peringkat ke 85 dalam peringkat dunia FIVB (Federasi Bola Voli Internasional). Prestasi tersebut cukup memuaskan bagi atlet bola voli dan membuat seluruh masyarakat Indonesia bangga atas prestasi tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan unsur yang sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga. Setiap pemain perlu merawat dan menjaga fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik adalah kondisi fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Semua komponen dapat dikembangkan dengan menggunakan metode yang berbeda seperti permainan tradisional yang dibuat dengan sistem prioritas sesuai dengan kondisi atau keadaan masing-masing komponen yang kebutuhan atau keadaan orang yang mengembangkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, kelentukan, ketepatan, daya otot, dan rekasi (Widhiyanto, 2018).

Kebugaran jasmani harus dikembangkan dengan menggunakan semua komponen kebugaran jasmani, dan dalam praktiknya penting untuk menentukan komponen mana yang memerlukan porsi latihan yang lebih besar tergantung pada olahraga yang dipraktikan atau yang akan

dipraktikkan. Oleh karena itu, setiap orang atau atlet harus dalam kondisi fisik yang prima agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Latihan fitness membutuhkan perhatian khusus dari seorang pelatih yang merencanakannya dengan matang agar kondisi fisik tubuh membaik. Lebih mudah atlet dalam kondisi fisik yang baik untuk menerima dan menerapkan pelatihan fisik, teknis, taktis, dan mental pelatih. Oleh karena itu atlet bolavoli dalam kondisi fisiknya harus teratur dalam menjaga kondisi fisiknya agar bisa mencapai performa yang maksimal. Ketika bertanding, salah satunya adalah klub bolavoli AVONG di Kabupaten Bojonegoro.

Klub olahraga bolavoli di Bojonegoro yaitu AVONG (akademi voli ngampel) didirikan sejak tahun 2019 dan cukup terkenal di Kabupaten Bojonegoro, mulai usia junior hingga senior disana dan untuk soal prestasi dikatakan masih belum baik terakhir kali pernah menjuarai turnamen tingkat kabupaten dan memperoleh juara 2 atau runner up pada tahun 2022. Atlet-atlet berlatih cukup serius dan cukup banyak pemain atau atlet berjenis kelamin perempuan dan laki-laki bergabung disana, bahkan banyak dari kelompok usia muda maupun senior. Untuk faktor kondisi fisik terbilang cukup baik namun masih belum konsisten, ketika bermain dan masih banyak atlet merasa kelelahan. Ketika bertanding mungkin dikarenakan dari faktor kondisi fisik masih belum maksimal. Untuk itu diharapkan para atlet dinilai untuk menjaga fisiknya agar tetap bugar dan para pelatih harus menjaga kondisi atlet agar atlet bisa terus konsisten

sehingga Ketika bermain bisa menampilkan performa yang gemilang. Kondisi fisik didefinisikan sebagai kemampuan tubuh dalam berolahraga. Sehingga para atlet dituntut untuk berlatih agar kondisi fisik di dalam tubuh dapat maksimal, dan salah satunya faktor kondisi fisik yang diteliti yaitu daya tahan otot lengan, otot perut, otot tungkai dan daya tahan jantung paru.

Daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Daya tahan otot perut, lengan, dan tungkai dapat meningkatkan kinerja keterampilan motorik yang berperan penting dalam menguasai keterampilan. Atlet dengan daya tahan otot perut, lengan dan tungkai yang berkualitas untuk mendorong kualitas ayunan tubuh sehingga cukup kuat dan mempertahankan transmisi tenaga dengan lebih mudah untuk itu dilatih dengan sungguh-sungguh. Daya tahan otot seperti *push up*, *sit up*, *wall squad* memegang peranan penting dalam kondisi fisik atlet bola voli, karena untuk menampilkan performa yang optimal dan menguasai seperti teknik smash, blocking, passing dan servis harus memiliki kekuatan otot yang baik.

Daya tahan jantung paru kemampuan jantung-paru yang bekerja untuk mensuplai oksigen pada kerja otot dalam jangka waktu yang lama.” Seseorang yang memiliki daya tahan jantung-paru yang baik, maka tidak

akan lebih cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian Latihan (S. H. Saputra et al., 2020). Daya tahan jantung paru seperti Vo^2 max, tersebut membutuhkan latihan yang baik. Latihan dengan serangkaian tes sesuai yang telah ditentukan oleh pelatih. Untuk itu atlet harus bisa menjaga kondisi tubuh yang prima agar pada saat latihan tidak ada cedera yang tidak diinginkan oleh pelatih.

Kondisi fisik pada atlet bola voli di Klub AVONG di bojonegoro dinilai masih belum cukup baik, bahkan mereka melaksanakan Latihan sebanyak empat kali dalam periode satu minggu dan mereka melakukan latihan pada saat sore dan malam, kalau sore mulai pukul 4 sore hingga 6 Sore, dan kalau malam pukul setengah 8 malam hingga pukul 9 malam bertempat di lapangan balai desa ngampel. Ada beberapa faktor permasalahan yaitu pada saat latihan maupun bertanding atlet disana merasa cepat kelelahan mungkin dikarenakan faktor kondisi fisik masih belum baik dan untuk prestasi masih dinilai belum memuaskan.

Dari berbagai hal tersebut pelatih perlu mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli untuk menunjang prestasi yang lebih baik agar kedepannya bisa maksimal (Muin, 2017). Dari berbagai permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik khususnya daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai dan daya tahan jantung paru Vo^2 max yang dimiliki atlet bolavoli di klub bola voli AVONG di bojonegoro.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui mengenai kondisi fisik pada atlet putra cabang olahraga bola voli pada klub AVONG di kabupaten Bojonegoro.
2. Prestasi pada klub AVONG di Bojonegoro dinilai masih belum memuaskan, mempunyai berbagai faktor - faktor kondisi fisik yang dinilai masih belum baik.
3. Pelatih perlu mengetahui kondisi fisik atletnya untuk membuat program latihan ketika berlatih agar pada saat kompetisi bisa tampil secara maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet bola voli di klub AVONG kabupaten bojonegoro.
2. Penelitian ini hanya meneliti tentang daya tahan otot, jantung dan paru.
3. Daya tahan otot lengan dilakukan tes *push up*.
4. Daya tahan otot perut dengan tes *sit up*.
5. Daya tahan otot tungkai dengan tes *wall squad tes*.
6. Daya tahan otot jantung dan paru-paru dengan bleep tes.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuatkan perumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana daya tahan otot lengan pada atlet Bola Voli di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro ?
2. Bagaimana daya tahan otot perut pada atlet Bola Voli di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro ?
3. Bagaimana daya tahan otot tungkai pada atlet Bola Voli di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro ?
4. Bagaimana daya tahan jantung paru pada atlet Bola Voli Di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui daya tahan otot lengan pada atlet bolavoli di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro.
2. Untuk mengetahui daya tahan otot perut pada atlet bolavoli di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro.
3. Untuk mengetahui daya tahan otot tungkai pada atlet bolavoli di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro.
4. Untuk mengetahui daya tahan jantung paru pada atlet bolavoli di Klub AVONG di Kabupaten Bojonegoro.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

1. Secara Teoritis

a. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan, dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.

b. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

2. Secara Praktis

a. Bagi Klub, dapat digunakan untuk mengetahui daya tahan Otot lengan, otot perut, otot tungkai dan daya tahan jantung paru Atlet Bola voli dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan Atlet Bola Voli agar lebih memperhatikan Kondisi Fisik.

b. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tingkat Daya tahan otot lengan, otot perut, otot tungkai dan daya tahan jantung paru, mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kondisi fisik mereka, dan dapat meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.