

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRI CLUB
BOLAVOLI GUNTUR 1000 KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**HARIS MARULITUA PANGGABEAN
NIM. 18086136**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRI CLUB BOLAVOLI GUNTUR 1000 KOTA PADANG

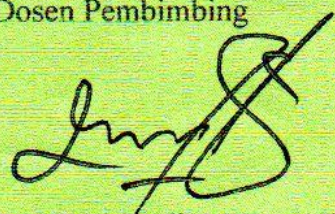
Nama : Haris MaruliTua Panggabean
Nim : 18086136
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing


Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
NIP. 196207021987031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI
PUTRI CLUB BOLAVOLI GUNTUR 1000 KOTA
PADANG

Nama : Haris MaruliTua Panggabean

Nim : 18086136

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

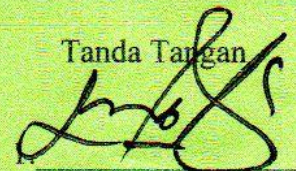
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO

2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

3. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

Tanda Tangan



2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain BolaVoli Putri Club BolaVoli Guntur 1000 Kota Padang”.
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 tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
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 dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Haris MT Pangabean

NIM. 18086136

Persembahan

Mintalah, Maka akan diberikan kepadamu; ketoklah maka pintu akan dibuka bagimu (mat 7:7)

Lakukanlah kewajibanmu dengan setia terhadap TUHAN, Allahmu dengan hidup menurut jalan yang ditunjukkan-Nya, dan dengan tetap mengikuti segala ketetapan, perintah, peraturan dan ketentuannya, seperti yang tertulis dalam hukum Musa, supaya engkau beruntung dalam segala yang kau lakukan dan dalam segala yang kau tuju (1 raja-raja 2:3)

Firman penyejuk hati yang selalu mendampingi setiap langkah dan proses pendidikan yang ku jalani di universitas negeri padang, terimakasih kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah menguatkan pengharapan kepadaku, setiap proses dalam pendidikan yang ku jalani selalu ku berserah kepada Tuhan Yesus, terimakasih Yesus buat semua kasih dan berkat yang Engkau berikan kepada ku dan Keluargaku!!!

Kepada kedua Orang Tua ku Da Amang parsinuan S. Panggabean dohot Da Inang pangitubu L.br Tambunan terimakasih banyak atas segala sesuatu yang telah mamak dan ayah berikan selama aku menjalani pendidikan di kota padang, terimakasih buat semua doa doa yang mamak dan ayah berikan sehingga aku dapat menyelesaikan pendidikan ku dalam waktu 3,5 tahun aku percaya itu semua karna doa doa orang mamak dan ayah sehingga aku bias cepat menyelesaikan pendidikanku sahali nai maulite godang sai anggiatma ganjang umur omak dohot ayah begitu juga buat kakak kakak ku kak Cecil, yeni, kak Riski dan kak Roma terimakasih karna selalu mendukung pendidikan ku dan kadang sering ku mintai uang buat jajan hahaha mauliate da ito ito semua sehat sehat ma hita sude hahaha

Teruntuk club bolavoli Guntur 1000 khususnya pelatih yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian di club guntur 1000 terimakasih banyak semoga bapak selalu sehat dan untuk seluruh atlet terimakasih atas kerja samanya, semoga club guntur 1000 semakin sukses baik darat laut dan udara dan prestasinya semakin baik

Dan untuk teman teman satu kos BATAK BLOOD Makasih buat supor dan kebersamaannya semoga teman teman semua bisa cepat nyusul dan kita semua bisa tetap berkomunikasi. Dan yang terkhusus dan Teristimewa untuk Maria Restika Wulan Sari Situngkir terimakasih karna sudah banyak menolong, menemani dan memberikan motivasi sama ku selama aku menyusun skripsi ini terimakasih!!!

Haris MT Panggabean

ABSTRAK

Haris Marulitua Panggabean (2021) : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI CLUB BOLAVOLI PUTRI GUNTUR 1000 KOTA PADANG

Permasalahan yang terjadi di Club Bolavoli Putri Guntur 1000 Kota Padang, tentang kondisi fisik yang mudah lelah saat latihan, diduga faktor yang mempengaruhi seperti kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan. Tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui kondisi fisik Club Bolavoli Putri Guntur 1000 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 15 orang Teknik yang digunakan *teknik sensus* pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik yaitu tes daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi matatangan.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang terdiri dari kelincahan, kelentukan daya ledak otot tungkai, tes daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dari 15 sampel secara keseluruhan atlet club bolavoli putri guntur 1000 kota padang berada pada kategori “ sedang” dengan rata-rata sebesar 50,00 yang berada pada kelas interval 48-51.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bola Voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha esa, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Club Bolavoli Putri Guntur 1000 Kota Padang.**” Meskipun masih banyak kekurangan-kekurangannya atau masih jauh dari kesempurnaan.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yeaua yang memberikan kesehata kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ni
Penulisan skripsi ini merupakan suatu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Alneldral, MP.d selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Deswandi., M.Kes. AIFO, selaku pembimbing sekaligus penasehat akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, pemikiran, dan

memberikan motivasi serta kesabaran untuk membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, dan Ibu Dra. Erianti, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah membantu dan memberikan masukan, arahan, koreksi dan motivasi serta penyempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
5. Club Bolavoli Putri Guntur 1000 Kota Padang. Yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
6. Pelatih Club Bolavoli Putri Guntur 1000 Kota Padang telah membantu penulis dalam memberikan data penelitian.
7. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tak bisa ku sebut satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis do' a kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari allah swt, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Padang, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
----------------------	----------

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Bolavoli	7
2. Kondisi Fisik	11
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	12
a. Kelincahan.....	12
b. Kelentukan (<i>flexibility</i>).....	14
c. <i>Explosive power</i> otot lengan	16
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	26
5. Prinsip-Prinsip Latihan Fisik Pada Permainan Bola Voli	29
B. Kerangka Berfikir	31
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III.....	35
METODOLOGI PENELITIAN	35

A.	Jenis Penelitian.....	35
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	35
C.	Populasi dan Sampel	35
D.	Jenis dan Sumber Data.....	36
E.	Teknik dan alat pengumpulan data	37
F.	Teknik Analisa Data.....	44
BAB IV		45
HASIL PENELITIAN		45
A	Deskriptif Data.....	45
B	Pembahasan.....	55
BAB V		66
PENUTUP		66
A.	Kesimpulan	66
B.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bolavoli merupakan olahraga permainan yang dimainkan dengan 2 regu atau tim dalam suatu lapangan, permainan ini dipisahkan oleh sebuah net. (Pujiyanto et al., 2015) permainan bolavoli merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat. Ada beberapa pendapat yang menjelaskan tentang permainan bolavoli, mulai dari jenis dan ukuran lapangan, serta angka berakhirnya permainan. Namun pada dasarnya permainan bolavoli bertujuan untuk menyebarluaskan tentang dasar-dasar permainan dan kemampuan keluwesan dalam bermain bolavoli. (PP.PBVSI, 2005:1). Terdapat 4 peran penting dalam permainan bolavoli, yaitu meliputi Tosser (atau Setter), Spiker (Smash), Libero, dan Deffender (pemain bertahan) (Afiffudin, 2016). Dalam setiap posisi ada perbedaan karakteristik dan mempunyai kemampuan berbeda dari setiap posisi (Real et al., n.d.)

Menurut Syafruddin (2004:11) “olahraga bolavoli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan-latihan yang terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis”. Kerja sama ke empat faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik. Hal senada juga dikatakan oleh Yunus (1997:61) “persiapan fisik harus sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Untuk dapat meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik, beberapa kondisi fisik yang mempengaruhi permainan

bolavoli seperti: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Dengan banyaknya kebutuhan dari kondisi fisik itu tidak lepas dari peran pelatih bagaimana cara menentukan pola latihan dan metode latihan, dengan mempunyai kondisi fisik yang baik atlet bisa menciptakan kemenangan dan yang paling penting pencapaian prestasi yang optimal. Permainan bolavoli yang sudah banyak dikenal hingga pelosok daerah Indonesia hendaknya sudah bisa mengharumkan nama bangsa ke ajang dunia, akan tetapi selama ini kita lihat tim bolavoli Indonesia dikatakan masih memiliki prestasi yang rendah.

Kondisi fisik merupakan salah satu modal utama dalam meningkatkan kemampuan fisik. unsur-unsur kondisi fisik dalam bolavoli seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power* dan fleksibilitas. menurut (Ramadani et al., 2017) Syarat yang diperlukan oleh seorang atlet untuk mendapatkan prestasi yang maksimal adalah kondisi fisik, kondisi fisik merupakan keperluan yang sangat mendasar untuk atlet yang tidak bisa dikesampingkan dan disepelekan lagi. Dengan kondisi fisik yang baik maka dalam pencapaian prestasi pun akan lebih maksimal. Kondisi fisik pemain secara signifikan mempengaruhi kecerdasan permainan dan taktik tim (Sozen, 2012). Dalam Peningkatan kondisi fisik, ada beberapa komponen yang harus ditingkatkan, komponen tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya otot, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi. (Sajoto, 1995:8-12). Dalam suatu olahraga pasti memerlukan prioritas dan 10 tujuan utama untuk menentukan komponen mana yang lebih memerlukan porsi latihan yang sesuai dengan

olahraga yang ditekuni. Kondisi fisik pemain sangatlah penting terhadap permainan bolavoli, terkadang kondisi fisik ada yang kurang prima ada yang tidak, makanya setiap cabang olahraga terutama bolavoli pasti ada program latihan sendiri yang sudah direncanakan secara sistematis. Latihan fisik memberikan pengaruh yang sangat penting untuk semua orang kalau dilakukan secara teratur dan ada porsinya tersendiri (Navyanto & Sulistyarto, 1393).

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan atlet bolavoli Guntur 1000 pada saat latihan, ada beberapa orang dari tim yang mudah mengalami kelelahan, ada yang mampu melakukan latihan dengan tempo waktu yang lama dan ada beberapa dari tim latihan bolavoli yang mampu mengikuti rangkaian bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan uraian di atas telah disebutkan beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan di dalam olahraga bolavoli seperti daya ledak, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Seluruh unsur kondisi fisik ini bertujuan untuk menunjang penggunaan teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli seperti *smash*, *passing* dan *blok*. Sehingga seorang atlet bolavoli harus memiliki komponen fisik tersebut.

Masing-masing kondisi fisik yang terdapat didalam permainan bolavoli memiliki fungsi yang berbeda beda, misalnya pada pelaksanaan *smash* tidak terlepas dari daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, karena dalam melakukan *smash* dibutuhkan raihan atau lompatan yang tinggi sehingga nantinya diharapkan dengan lompatan atau raihan yang tinggi bisa menghasilkan *smash* yang baik dan terarah, disamping itu bisa mematikan bola dengan mudah ke daerah lawan

Berdasarkan permasalahan di atas faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, diduga faktor kondisi fisik yang menjadi penyebab sulitnya atlet pemain bolavoli Guntur 1000 meraih prestasi. Sampai saat ini belum diketahui bagaimana tingkat kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet pemain bolavoli Guntur 1000. Maka penulis akan melakukan penelitian untuk mengungkapkan bagaimana tingkat kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan atlet bola Guntur 1000

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik.
2. Kemampuan teknik.
3. Kemampuan mental
4. Kemampuan taktik.
5. Keluarga dan lingkungan.
6. Gizi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan cukup luas dan adanya keterbatasan waktu dan biaya, peneliti membatasi masalah pada komponen kondisi fisik.

1. Kelincahan

2. kelentukan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya ledak otot lengan
5. Koordinasi matatagan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain bolavoli Guntur 1000?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkaipemain bolavoli Guntur 1000?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lenganpemain bolavoli Guntur 1000?
4. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain bolavoli Guntur 1000?
5. Bagaimana kemempuan koordinasi mata tangan pemain bolavoli Guntur 1000?
6. Bagaimanakah kemempuan kondisi fisik pemain bolavoli Guntur 1000?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan kelincahanpemain bolavoli Guntur 1000.
2. Kemampuan kelentukan pemain bolavoli Guntur 1000.
3. Kmampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Guntur 1000.
4. Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli Guntur 1000.
5. Kemampuan koordinasi mata tanganpemain bolavoli Guntur 1000.
6. Kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli Guntur 1000

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet bolavoli, sebagai bahan untuk meningkatkan kemampuan.
3. Pelatih dan Pembina, sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga bolavoli.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.