

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB BOLAVOLI PPKB  
(PERSATUAN PEMUDA KAMPUNG BARU) KECAMATAN  
PARIAMAN TENGAH KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan sebagai salah satu  
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RAHUL HAMDI**  
2014/14087247

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Bolavoli PPKB  
(Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman  
Tengah Kota Pariaman

**Nama** : Rahul Hamdi

**NIM/ BP** : 14087247/ 2014

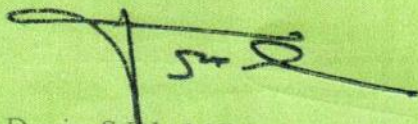
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Jurusan** : Kepelatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2021

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Disetujui Oleh  
Pembimbing



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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahul Hamdi


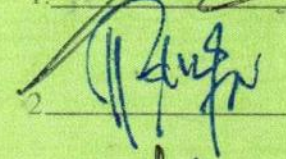
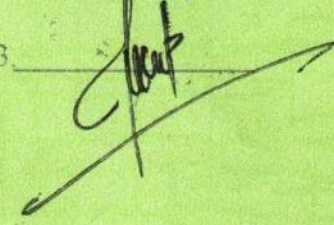
NIM/ BP : 14087247/ 2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda  
Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman**

Padang, Desember 2021

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Umar, MS., AIFO	1. 
2. Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd	2. 
3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd. M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan 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 yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Desember 2021

Yang membuat pernyataan



Rahul Hamdi  
NIM. 14087247

## ABSTRAK

**Rahul Hamdi. 2021 “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepalatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini belum maksimalnya prestasi pemain klub bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain klub bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman, meliputi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 17 orang pemain putra. Instrumen penelitian ini adalah : 1) Daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, 2) Daya ledak otot lengan di tes dengan tes *One hand Medicine Ball*, 3) Kelentukan dites dengan *flexion of trunk*, 4) Kelincahan di tes dengan *Agility T-Test* dan 5) Daya tahan aerobik di tes dengan *bleeep test*. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk klasifikasi sedang. 2) Daya ledak otot lengan pemain termasuk klasifikasi kurang, 3) Kelentukan pemain termasuk klasifikasi kurang, 4) Kelincahan pemain termasuk klasifikasi kurang, 5) Daya tahan aerobik pemain termasuk klasifikasi sedang.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman”**.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Dr. Donnie, S.Pd. M.Pd. Ketua Jurusan Kepeleatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
4. Dr. Umar, MS. AIFO, pembimbing yang telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Roma Irawan, M.Pd dan Yogi Setiawan, S.Pd. M.Pd, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.

7. Pelatih klub bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman. yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pemain klub bolavoli PPKB (Persatuan Pemuda Kampung Baru) Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2014 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, November 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Perumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Penelitian .....	14
<b>BAB II   KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	15
1. Permainan Bolavoli.....	15
2. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	18
3. Kondisi fisik pada olahraga Bolavoli Fisik.....	33
4. Komponen Kondisi Fisik.....	35
B. Penelitian Yang Relevan .....	43
C. Kerangka Konseptual .....	45
D. Pertanyaan Penelitian .....	47



### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	48
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
C. Populasi dan sampel.....	49
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	50
E. Teknik Analisis Data.....	59

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	61
B. Pembahasan .....	69

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan. ....	82
B. Saran-saran.....	83

<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>85</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	50
2. Norma Penilaian <i>Vertical Jump Test</i> .....	52
3. Norma Penilaian <i>One Hand Medicine Ball</i> .....	54
4. Norma Standarisasi untuk Kelentukan Pinggang.....	55
5. Norma <i>Agility T-Test</i> .....	56
6. Form Penghitungan ( <i>Multistage Fitness Test</i> ) .....	57
7. Penilaian Tingkat VO <sub>2</sub> max.....	59
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak otot Tungkai .....	61
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak otot Lengan.....	63
10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan .....	65
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	66
12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Servis Tangan Bawah.....	21
2. Servis Mengapung Tangan Bawah.....	22
3. Sikap Permulaan Loncat tegak.....	23
4. <i>Floating Overhead Service</i> .....	23
5. <i>Slider Floating Service</i> .....	24
6. <i>Overhand Round-House Service</i> .....	25
7. <i>Jumping Service</i> .....	26
8. <i>Passing Atas</i> .....	27
9. <i>Passing bawah</i> .....	28
10. Umpan / <i>Set-up</i> .....	29
11. <i>Smash</i> .....	31
12. <i>Block</i> .....	32
13. Gerakan <i>Vertical Jump</i> .....	52
14. Sikap Saat Melakukan Kelentukan .....	55
15. Lintasan <i>Agility T- Test</i> .....	56
16. Pelaksanaan <i>Bleep Tes</i> .....	59
17. Histogram Data Ledak Otot Tungkai.....	62
18. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan.....	64
19. Histogram Kelentukan .....	65
20. Histogram Kelincahan.....	67
21. Histogram Data Daya Tahan Aerobik.....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	92
2. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Lengan .....	93
3. Deskripsi Data Kelentukan. ....	94
4. Deskripsi Data Kelincahan .....	95
5. Deskripsi Data Daya Tahan Aerobik .....	96
6. Form Penghitungan MFT .....	97
7. Tabel Penilaian $VO_2max$ .....	98
8. Dokumentasi Penelitian... ..	101

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga yang teratur seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani serta kesegaran rohani sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Olahraga tidak hanya saja untuk kesehatan, prestasi, pendidikan tetapi olahraga juga dapat sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya akan berpengaruh terhadap pembangunan nasional. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 yang berbunyi:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya meningkatkan kualitas bangsa Indonesia. Melalui kegiatan berolahraga, diharapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan.

Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidak mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan insan olahraga. Banyak sekali cabang

olahraga yang digemari masyarakat dan salah satu yang populer di seluruh kalangan masyarakat di dunia adalah bolavoli, karena olahraga ini tidak sulit dipelajari dan tidak membutuhkan biaya yang mahal. Menurut Borràs, X., (2011) “Volleyball is an intermittent sport that combines active and passive phases of play”. Sampai saat ini bola voli masih dianggap sebagai olahraga yang cukup populer di dunia, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga bola voli menuju prestasi yang maksimal dan tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Di Indonesia olahraga bola voli dikelola oleh induk organisasi pengurus besar persatuan bola voli seluruh Indonesia (PBVSI). PBVSI terus berupaya meningkatkan prestasi bola voli dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (PON), Kompetisi antar klub di Indonesia (PROLiga) bahkan Internasional.

Bermain bola voli dengan baik tentunya sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dalam penguasaan lapangan permainan, teknik dalam permainan bola voli dengan baik, taktik dalam menyiasati lawan, dan mental dalam bertanding, dengan adanya komponen tersebut maka permainan bola voli akan berkualitas semestinya. Menurut Syafruddin (2011:54), “kemampuan seseorang atau dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik, (2)

teknik, (3) taktik, (4) mental”, empat faktor inilah yang merupakan unsur – unsur yang menentukan prestasi olahraga. Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidaklah mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila ada kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur lain yang mendukung.

Menurut Syahara, S. (2020:422) “Untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi”. Hnatchuk, Y., (2018) “Increase of competition in volleyball at national and international levels calls for further improvement of leading experience and general scientific substantiation of the system of volleyball players training”.

Menurut Syafruddin (2012) “Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi, pertandingan, perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ke tingkat internasional”. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora RI, 2006)” prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi

beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih”. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan try out baik di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen di atas bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang profesional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab”. Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, program latihan, cuaca, organisasi penonton, keluarga dan sebagainya.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 ayat 20 dan 21 mengatakan “prasarana olahraga adalah tempat/ruang, termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan penyelenggaraan olahraga. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik dengan sungguh-sungguh sehingga tujuan aktivitas dapat tercapai. Dalam konteks pendidikan, sarana pendidikan misalnya buku, alat peraga, alat praktek, dan



alat keterampilan. Harsuki (2003), “prasarana olahraga merupakan wadah untuk melakukan kegiatan olahraga, dengan demikian untuk menyongsong hari depan olahraga Indonesia perlu disiapkan “wadah” yang mencukupi jumlahnya sehingga seluruh masyarakat dapat memperoleh kesempatan yang sama untuk berolahraga sehingga dapat mendapatkan kebugaran dan kesehatan sesuai dengan konsep “*sport for all*”, hal tersebut sesuai dengan semboyan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

*United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (1978)*  
*adequate and sufficient facilities and equipment must be provided and installed to meet the needs of intensive and safe participation in both in-school and out-of-school programmes concerning physical education and sport.* Fasilitas dan peralatan yang memadai sangat penting untuk pendidikan jasmani dan olahraga. Fasilitas yang memadai akan memenuhi kebutuhan secara intensif dalam program pendidikan dan olahraga.

Sarana prasarana olahraga adalah suatu bentuk permanen, baik itu ruangan di luar ataupun di dalam, contoh lapangan permainan, kolam renang, dan lain sebagainya. Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga segala bentuk jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Sementara prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik dan statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas, tentang sarana dan prasarana, maka yang dimaksud sarana prasaran olahraga adalah segala sesuatu yang diperlukan demi terlaksananya kegiatan olahraga baik bersifat bangunan, lapangan, dan peralatan. Sarana dan prasarana olahraga salah satunya digunakan dalam pembinaan olahraga prestasi, dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap maka pembinaan olahraga prestasi akan lebih mudah dilakukan. Kebijakan pemerintah dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga memiliki pengaruh yang sangat besar, karena tanpa adanya sarana prasarana yang lengkap maka pembibitan, pemassalan, dan pembinaan olahraga prestasi tidak akan tercapai.

Dalam berolahraga, kondisi fisik merupakan faktor penting, terutama dalam olahraga yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak ukur suatu awalan olahraga prestasi. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain dalam bermain bola voli saling berhubungan.

Menurut Rahmi, S. (2020) "The volleyball game is very much determined by the mastery of technique, teamwork tactics, and the players' physical condition. The quality of the game is mostly determined by the perfection of expertise of basic techniques". Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik, mental dan latihan. Seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas dari unsur yang lainnya. Pemain yang menguasai

teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Pemain yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik akan bermain dengan tidak maksimal.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kemampuan kondisi fisik merupakan suatu fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga bola voli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi. Delextrat, A., (2008) "Pyysiological testing of team sport players is anessential component in the evaluation of trainingprograms and the assessment of players' progressduring".

Menurut Karazaqi, Y. (2019:500) "Kondisi fisik merupakan unsur yang penting serta menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan mental". Menurut Ridwan, M. (2020) "Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi" Menurut Maizan, I. (2020:14) "Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga". Menurut Putra, j (2019:611) "Prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya".

Menurut Forenza (2020:114) "Kondisi fisik salah satunya syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Menurut Kurnia, (2020:952) "Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling

dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi. Menurut Saputra, N (2020:34) “Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangattergantungan pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”. 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*)”. 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 diatas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut mempunyai karakter umum dan karakter khusus untuk bisa memperoleh suatu prestasi puncak dalam permainan bola voli. Maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen diatas, 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.

Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga voli.

“Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bola voli, seperti melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan *smash* yang keras memerlukan

*power* yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan” (Erianti, 2004:97).

Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet, penguasaan teknik keterampilan bermain yang bagus sangat mendukung dalam penguasaan lapangan. Termasuk permainan bulutangkis. Karena hampir semua teknik dalam permainan bulutangkis, bertujuan untuk mengembalikan bola ke arah lawan dengan sebaik – baiknya. Menurut Erianti (2004:103), mengatakan teknik permainan yang baik tentunya selalu di dasari oleh teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang terhadap pelaksanaan teknik tersebut, serta berdasarkan juga kepada peraturan-peraturan yang berlaku khususnya dalam hal ini adalah peraturan permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli meliputi Servis, passing, umpan (*set-up*), Smash (*Spike*), dan *Block* (Bendungan).

Tingkat kondisi fisik pemain bolavoli klub PPKB Kota Pariaman perlu di ketahui melalui suatu penelitian. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bola voli. Maka setiap pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan dan daya tahan.

Kompetensi pelatih dapat mempengaruhi prestasi, Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu tim dalam memperbaiki penampilan tim. Dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya, pelatih adalah aktor penting. Tingkat keberhasilan dari pelatih adalah jika mampu menghantarkan timnya meningkatkan kemampuan dan prestasi setinggi-tingginya. Penguasaan teknik dan pemahaman taktik dapat mempengaruhi prestasi pemain. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus di miliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran maka dari itu teknik dasar diperlukan oleh seorang atlet untuk meraih prestasi. Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Pada hakikatnya penggunaan taktik dalam bola voli adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berfikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan cara terbaik memecahkan masalah yang di hadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

Menurut informasi dari pelatih dan observasi di lapangan, bahwa prestasi klub bola voli PPKB Kota Pariaman dapat dikatakan mengalami penurunan prestasi yang cukup signifikan, ini terlihat dari rangkuman turnamen yang di ikuti di Desa Rawang Kota Pariaman oleh klub PPKB, pada tahun 2015, prestasi klub bola voli PPKB hanya masuk babak 8 besar. Lalu pada awal tahun 2019, turnamen bola voli yang diadakan di Desa

Padusanan, Klub PPKB harus berakhir di awal turnamen. Di babak pertama pemain klub bola voli PPKB bermain sangat baik dalam penguasaan permainan, tetapi di saat memasuki set ke dua pemain sudah mulai mengalami kehilangan bola dan tidak fokus dalam permainan. Hal ini dikarenakan klub bola voli PPKB Pariaman tidak mempunyai kekuatan lompatan, kekuatan pukulan, dan mengalami kelelahan yang pada saat bertanding sehingga mempengaruhi teknik, taktik, serta mental (psikis) pemain. Daya ledak adalah gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot tungkai yang gunanya untuk mencapai ketinggian lompatan vertical. Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang pemain bolavoli, baik itu sewaktu melakukan servis maupun *smash*. Daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Daya tahan aerobik disebut juga daya tahan paru jantung, daya tahan merupakan komponen komponen dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan bolavoli. Kelentukan yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya (*widest*) dalam ruang gerak persendian, dan sangat didukung oleh dan tergantung pada elastisitas otot, tendon, ligamen.

Jika hal ini di biarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan klub PPKB Kota Pariaman akan sulit untuk diraih. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan kondisi fisik pemain klub bola

voli PPKB Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman". Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, atau dapat juga dijadikan sebagai langkah antisipasi bagi peningkatan persiapan kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi pemain bola voli klub PPKB Pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kondisi fisik klub PPKB Kota Pariaman seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan aerobik, koordinasi, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan.
2. Sarana dan prasarana untuk kegiatan latihan bola voli di klub PPKB Kota Pariaman masih kurang memadai.
3. Kurangnya motivasi pemain dalam mengikuti latihan.
4. Penyusunan program latihan belum terstruktur dengan baik.
5. Kurangnya peran pelatih dalam menunjang prestasi pemain.
6. Kurangnya penguasaan Teknik pemain klub bola voli PPKB Pariaman.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kondisi pemain bola voli dan juga keterbatasan pada penulis, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih jelas, terarah dan fokus pada suatu pencapaian, maka penelitian ini hanya meneliti tentang beberapa diantara



komponen kondisi fisik pemain bolavoli klub PPKB Kota Pariaman, yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot tungkai pemain klub bola voli PPKB Kota Pariaman.
2. Daya ledak otot lengan pemain klub bola voli PPKB Kota Pariaman.
3. Kelentukan (*flexibility*) pemain klub bola voli PPKB Kota Pariaman.
4. Kelincahan pemain klub bola voli PPKB Kota Pariaman.
5. Daya tahan aerobik pemain klub bola voli PPKB Kota Pariaman.

#### **D. Perumusan Masalah.**

Berdasarkan Batasan masalah yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain klub bola voli PPKB Pariaman?
2. Bagaimana Daya ledak otot lengan pemain klub bola voli PPKB Pariaman?
3. Bagaimana Kelentukan (*flexibility*) pemain klub bola voli PPKB Pariaman?
4. Bagaimana Kelincahan pemain klub bola voli PPKB Pariaman?
5. Bagaimana Daya tahan aerobik pemain klub PPKB Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot tungkai pemain bola voli klub PPKB Pariaman.
2. Daya ledak otot lengan pemain bola voli klub PPKB Pariaman.

3. Kelentukan (*flexibility*) pemain bola voli klub PPKB Pariaman.
4. Kelincahan pemain bola voli klub PPKB Pariaman.
5. Daya tahan aerobik pemain bola voli klub PPKB Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Sebagai salah satu syarat untuk penulis mendapatkan gelar sarjana Strata 1 Jurusan Kepeleatihan di FIK UNP.
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam rangka peningkatan prestasi - prestasi pemain bola voli putra SMA 2 Pariaman.
3. Bagi pelatih dengan mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sehingga dapat dijadikan masukan dalam membuat program yang menarik dan lebih inovatif di masa yang akan datang.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan ingin meneliti.
5. Bahan refrensi bagi perpustakaan serta menambah wawasan bahan bacaan mahasiswa FIK UNP.