

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EXTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMAN 1 AMPEK NAGARI KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1)



Oleh :

AGUSTI MUSTAFA RAHIM

18087217

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

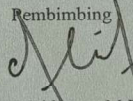
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMAN 1 AMPEK NAGARI KABUPATEN AGAM

Nama : Agusti Mustafa Rahim
Nim/Bp : 18087217/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

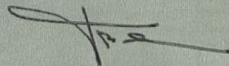
Padang, Desember 2022

Rembimbing



Drs. Maidan M.Pd
NIP : 196005071985031004

Ketua Departemen



Dr. Donie, S.Pd. M.Pd
NIP : 197207171998031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

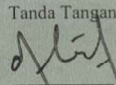
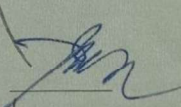
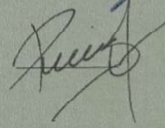
*Diajukan Lulus Setelah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMAN 1 AMPEK NAGARI KABUPATEN AGAM

Nama : Agusti Mustafa Rahim
Nim/Bp : 18087217/2018
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2022

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Drs. Maidarman, M.Pd	
Sekretaris	Dr. Umar MS. AIFO	
Anggota	Dr. Padli. S.Si. M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ektrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam” adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau 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 sesungguhnya 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 norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Agusti Mustafa Rahim

NIM. 18087217/2018

ABSTRAK

Agusti Mustafa Rahim, 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim bola voli di SMAN 1 Ampek Nagari. Populasi dalam penelitian ini adalah tim voli siswa di SMAN 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam yang berjumlah 10 orang putra. Sampel diambil dengan cara “total sampling” yaitu keseluruhan populasi tim voli siswa di SMAN 1 Ampek

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan test dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik tim voli di SMAN 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam. Daya ledak otot lengan di ukur dengan *One Hand Medicine Ball Put*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump*, Kelincahan di ukur dengan *Hexagonal obstacle tes* dan daya tahan *aerobic (VO₂Max)* diukur dengan *bleep test*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan deskriptif statistic (tabulasi frekuensi). Analisis sesuai dengan jawaban dari pertanyaan peneliti memperoleh hasil:

Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Ampek Nagari kabupaten Agam adalah 5,57 m dikategorikan baik. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Ampek Nagari kabupaten Agam adalah 71,11 dikategorikan kurang sekali. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Ampek Nagari kabupaten Agam adalah 7,93 dikategorikan baik sekali. Rata-rata tingkat daya tahan *aerobic (VO₂Max)* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Ampek Nagari kabupaten Agam adalah 43,9 dikategorikan baik

Berdasarkan data dari hasil penelitian di atas maka dapat saya simpulkan bahwasanya kondisi fisik tim voli siswa SMAN 1 Ampek Nagari yang di ambil data sebanyak 10 orang yang berumur 17-18 tahun, yang di ukur daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan, hasilnya tim bola voli SMAN 1 Ampek Nagari masih belum memiliki kondisi fisik yang maksimal. Maka sangat di harapkan kondisi fisik yang di miliki siswa sekarang dapat di tingkatkan lagi kualitasnya kearah lebih baik, tentunya dengan dukungan pelatih dan program latihan yang sesuai dengan porsinya.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMAN 1 AMPEK NAGARI KABUPATEN AGAM”

Dalam penelitian sripsi peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
3. Bapak Drs. Maidarman. M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO dan Bapak Dr. Padli, S.Si M.Pd selaku Penguji 1 dan 2 yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Amin. Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini untuk masa mendatang. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahNya bagi kita semua. Amin...amin...ya rabbal'alam.

Padang, 22 Juni 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identikasi masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Mamfaat penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Pertanyaan penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Defenisi Variabel.....	29
E. Teknik pengumpulan data.....	30
F. Insrumen Penelitian.....	31
G. Perlengkapan dan Pelaksanaan tes.....	32
H. Teknis Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data.....	39
B. Pembahasan.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55

DAFTAR RUJUKAN.....	58
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

A. Jumlah Populasi.....	28
B. Norma Tes Daya Ledak Otot lengan.....	33
C. Norma Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
D. Norma Tes Kelincahan.....	36
E. Norma Daya Tahan <i>aerobic</i> (VO ₂ Max).....	38
F. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	40
G. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	41
H. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	43
I. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>aerobic</i> (VO ₂ Max).....	45

DAFTAR GAMBAR

A. Kerangka Konseptual.....	26
B. Tes One Hand Medicine Ball Put.....	32
C. Tes Vertical Jump.....	34
D. Hexagonal Obstacle Tes.....	35
E. Bleep Tes (VO ₂ Max).....	37
F. Histogram Daya Ledak Otot Lengan.....	41
G. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	42
H. Histogram Kelincahan.....	43
I. Histogram Daya Tahan <i>aerobic</i> (VO ₂ Max).....	45

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DOKUMENTASI.....	64
-------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jiwa dan raga baik dari segi jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan olahraga yang berkelanjutan. Setiap Negara pasti akan memberikan yang terbaik untuk masyarakatnya terutama dalam mencapai sebuah prestasi, hal ini didukung kuat oleh landasan dari pemerintahan Indonesia yang didasarkan oleh Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dengan pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Berdasarkan landasan tersebut bahwasanya negara Indonesia mempunyai tujuan berolahraga yaitu sebagai wadah untuk mencapai yang namanya sebuah prestasi, prestasi tersebut bisa dicapai melalui metode pembangunan, pengembangan dan pembinaan akan diberikan oleh pelatih dan manager club ataupun sekolah dalam mensupport ekstrakurikuler. (Haryanto & Welis, 2019: 17) Olahraga bukan

lagi cuma sekedar berfungsi untuk menuju hidup sehat jasmani, tapi sekarang olahraga sudah menjadi salah satu profesi yang menjanjikan dan dapat menjadi mata pencarian bagi seorang olahragawan yang berprestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011 : 73) bahwa: Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Baidawi (2019 : 1300) Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasinya, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007: 14) Apabila bermain bola voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan. Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli diperlukan penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu

agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai teknik yang paling sulit yaitu blocking. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bola voli di daerah. Sebab, klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bola voli yang handal. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari beberapa komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja. Eriyaldi, (2019:1160) Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik.

perlu diperhatikan dan harus ditingkatkan, maksudnya seluruh komponen yang ada harus dikembangkan melalui program-program latihan sesuai dengan kebutuhan atau porsi sesuai dengan cabang olahraganya. Kondisi fisik terbagi menjadi 2, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum terdiri dari : kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Sedangkan contoh kondisi fisik

khusus yaitu : daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, kekuatan kecepatan, daya tahan kelincuhan, dll.

Setiap cabang olahraga memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda, namun dalam permainan bola voli kondisi fisik yang dominan adalah daya ledak otot lengan yang berguna untuk melakukan smash, daya ledak otot tungkai yang berguna untuk melakukan lompatan smash, kemudian kelincuhan yang berguna untuk bergerak kesegala arah agar mendapatkan bola, dan daya tahan untuk mampu mengatasi kelelahan ketika saat bermain.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada team bola voli SMAN 1 Ampek Nagari yang berlangsung pada pertengahan bulan Desember 2021 pada saat jam ekstrakurikuler. Pertandingan persahabatan melawan tim local setempat penampilan team menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama, penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tetapi memasuki babak kedua pada menit terakhir terlihat penampilan team dalam keadaan sangat menurun seperti smash yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, mudah kelelahan serta penguasaan bola yang menurun (kosentrasi menurun). Dalam hal ini terdapat factor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincuhan, dan daya tahan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah

penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu:

1. Kemampuan kondisi fisik bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari.
2. Kemampuan teknik bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari.
3. Tingkat mental yang dimiliki bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari.
4. Kelengkapan sarana dan prasarana bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari.
5. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari.
6. Bentuk program latihan bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari, oleh karena keterbatasan peneliti, maka penelitian ini hanya dibatasi pada beberapa komponen kondisi fisik yang ada dalam bola voli diantaranya daya ledak otot lengan, daya ledak tungkai, kelincahan, daya tahan (VO_2max).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat penulis simpulkan rumusan masalah yang akan di bahas yaitu :

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?
3. Bagaimana tingkat kelincahan siswa Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?
4. Bagaimana tingkat daya tahan VO_2max Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?
3. Untuk mengetahui tingkat kelincihan siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan atau VO_2 Max siswa ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari?

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dalam proses mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
2. Peneliti selanjutnya, sebagai sumber referensi dalam meneliti untuk melakukan penelitian yang sama secara mendalam.
3. Sebagai bahan bacaan dan kajian teori di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negari Padang.
4. Sebagai bahan acuan untuk pelatih agar dapat meningkatkan kemampuan team Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari.
5. Sebagai sumbangan bahan bacaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan.