

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN TEKNIK PEMAIN BOLAVOLI KLUB
AKURA KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
TOBI FERNANDO
NIM. 18086033

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Pemain Bolavoli Klub
Akura Kabupaten Dharmasraya

N a m a : Tobi Fernando

NIM : 18086033

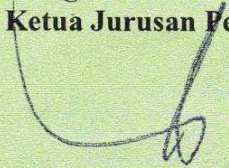
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Tobi Fernando
NIM : 18086033

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

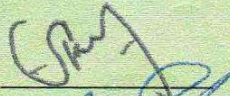
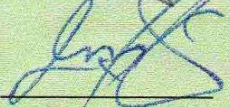
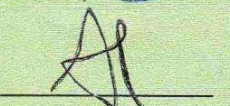
**Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Pemain Bolavoli Klub Akura
Kabupaten Dharmasraya**

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd.
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Ibnu Anli Marta, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Pemain Bolavoli Klub Akura Kabupaten Dharmasraya”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam 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 di cantumkan 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 hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Tobi Fernando
NIM. 18086033

ABSTRAK

Tobi Fernando, (18086033): Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Pemain Bolavoli Klub Akura Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli Klub Akura Kabupaten Dharmasraya. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli Klub Akura.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain klub Akura Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik sensus*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli. Data dianalisis dengan menggunakan persentase dan skala 5A.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: (1) Kemampuan kondisi fisik dari 15 orang pemain bolavoli Klub Akura Kabupaten Dharmasraya, 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, 3 orang (20%) kategori baik, 8 orang (53,33%), kategori sedang, 2 orang (13,33%) kurang dan 1 orang (6,67%) kategori kurang sekali. Artinya masih banyak pemain yang belum memiliki kemampuan kondisi fisik dengan baik, (2) Kemampuan teknik *passing* bawah dari 15 orang pemain bolavoli Klub Akura Kabupaten Dharmasraya, tidak satu orangpun kategori baik sekali dan kurang sekali. Untuk kategori baik dan sedang masing-masing 6 orang (40%) dan 3 orang (20%) kategori kurang. Artinya masih banyak yang belum memiliki kemampuan teknik *passing* bawah dengan baik.

Kata Kunci; Kondisi Fisik, Teknik Bolavoli

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Pemain Bolavoli Klub Akura Kabupaten Dharmasraya”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua yang selalu ada memberikan dorongan secara moril maupun materil kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
2. Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing yang mana telah banyak memberikan motivasi, arahan, bimbingan dalam proses penulisan skripsi ini.
3. Drs. Deswandi, M.Kes. dan Ibnu Andli Marta, S.Pd,M.Pd selaku Tim Penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini agar lebih baik lagi.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini
5. Sepriadi, S.Si.,M.Pd selaku Serketaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Bapak dan Ibu staf pengajar dan tata usaha jurusan Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang umumnya, yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Rekan-rekan Pendidikan Olahraga, dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisaan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan-kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi peneliti sendiri.

Padang, April 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	8
2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	10
3. Permainan Bolavoli	21
4. Teknik Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli.....	22
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Defenisi Operasional	31
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Penilaian	39
2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Daya Tahan	40
3. Distribusi Hasil Data Kelincahan	42
4. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan	44
5. Distribusi Hasil Data Kelentukan	45
6. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik	47
7. Distribusi Hasil Data Teknik Passing Bawah Bolavoli	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Passing Bawah	25
2. Kerangka Konseptual	28
3. Gerakan Push Up	33
4. Bentuk Pelaksanaan <i>Illionis Agility Test</i>	34
5. Bentuk Tes Koordinasi Mata-Tangan	35
6. Bentuk Pelaksanaan Flexiometer Test	36
7. Bentuk Ukuran Instrumen Tes Passing Bolavoli	37
8. Histogram Hasil Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	41
9. Histogram Hasil Data Kelincahan.....	43
10. Histogram Koordinasi Mata-Tangan	44
11. Histogram Kelentukan	46
12. Histogram Kondisi Fisik	48
13. Histogram Teknik Passing Bawah Bolavoli	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	66
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	67
3. Rekap Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan kelincahan	68
4. Rekap Data Koordinasi Mata-Tangan, Kelentukan dan Teknik Passing ...	69
5. Rekap Data Kondisi Fisik.....	70
6. Contoh Mencari Skala 5 A	71
7. Dokumentasi Penelitian Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	72
8. Tes Kelincahan	73
9. Tes Koordinasi Mata Tangan	74
10. Tes Kelentukan.....	75
11. Tes Teknik Passing Bawah	76
12. Peneliti dan Pelatih Beserta Sampel.....	77
13. Alat Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan yang berguna untuk meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari dan olahraga juga merupakan sarana untuk menunjang sebuah prestasi serta dapat membanggakan daerah dan negara. Olahraga merupakan media dalam pembinaan untuk membentuk kondisi fisik dan mental yang diberikan kepada generasi muda. Persiapan kondisi fisik merupakan salah satu factor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi.

Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga seperti cabang olahraga permainan bolavoli. Syafruddin (2012) menyatakan bahwa “Kemampuan seseorang atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi, elemen kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang utama. Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Artinya tanpa kondisi fisik yang baik kemampuan atlet dan pelaksanaan gerakan tidak dapat

dilaksanakan dengan baik, begitu juga halnya dengan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasraya yang merupakan salah satu klub yang ada di kabupaten Dharmasraya.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis lakukan dengan pelatih klub Akura Kabupaten Dharmasraya, khususnya tim bolavoli putera belum menunjukkan hasil maksimal. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan seperti pertandingan seleksi menuju persiapan POPROV Sumbar pada tahun 2018, tidak satupun pemain yang mewakili dari pemain klub ini. Selanjutnya mengikuti pertandingan antar klub se Kabupaten Dharmasraya tahun 2016 yang diadakan di Kecamatan Sitiung klub Akura memperoleh juara 3, dan pada pertandingan antar klub tahun 2019 mendapat juara 1 yang diadakan di kecamatan Koto Baru, terakhir klub Akura ikut kejuaraan antar klub Nagari Kabupaten Dharmasraya pada tahun 2020 meraih juara 3.

Berpedoman pada kenyataan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasraya, prestasinya masih sebatas tingkat Kabupaten dan belum maksimal. Hal ini banyak factor yang menyebabkan belum berhasilnya pemain klub Akura Kabupaten Dharmasraya dalam meraih prestasi maksimal. Diantara factor tersebut antara lain adalah kemampuan kondisi fisik yang belum prima, kualitas teknik bolavoli belum sepenuhnya mereka kuasai dengan baik, taktik dan mental tanding yang masih lemah, sarana dan prasarana pendukung dalam proses latihan belum mencukupi kebutuhan latihan, dan lingkungan dan suasana lapangan belum kondusif.

Para ahli mengatakan kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga dan dengan komponen kondisi fisik yang prima dapat mengembangkan kemampuan teknik. Artinya penguasaan teknik yang baik didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Begitu halnya dengan pemain klub Akura Kabupaten Dharmasraya dalam olahraga permainan bolavoli. Menurut Erianti (2011:143) teknik penting dalam permainan bolavoli adalah “servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash (spike)* dan *block* (bendungan)”. Sesuai dengan pendapat ini jelaslah bahwa salah satu teknik dalam permainan bolavoli adalah *passing*. Tujuan *passing* adalah untuk mengoper bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu tim.

Selanjutnya dalam permainan bolavoli untuk mengantisipasi bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah. Di samping untuk mempertahankan, *passing* bawah juga sangat berperan untuk membangun serangan, misalnya mengumpan bola pada *smasher* (spiker). Dengan demikian teknik *passing* bawah dapat diartikan mempunyai peranan penting dalam membangun serangan dan pertahanan, oleh sebab itu pemain harus memiliki kemampuan *passing* bawah, terutama untuk mengantisipasi bola keras dari hasil pukulan *smash* atau servis lompat dari pemain tim lawan. Memang tidak mudah bagi pemain untuk mempertahankan atau melakukan pertahanan serangan pemain tim lawan dengan pukulan-pukulan tajam dengan kecepatan tinggi tanpa memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik. Hal ini sangat terkait dengan beberapa komponen kondisi fisik, Bafirman (2008:5) menyatakan bahwa “Komponen dasar kondisi fisik

ditinjau dari konsep muscular meliputi: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, dan (8) koordinasi”. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan teknik-teknik yang dimilikinya, seperti teknik *passing* bawah.

Sesuai dengan pendapat di atas tentang komponen dasar kondisi fisik, dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa untuk teknik *passing* bawah ada beberapa komponen kondisi fisik yang lebih dominan untuk diketahui misalnya diantaranya daya tahan kekuatan otot lengan karena gerakan dilakukan secara berulang-ulang menggunakan dalam waktu relatif lama. Kelincahan sangat penting untuk mengantisipasi bola datangnya tidak dapat diprediksi arahnya. Kemudian koordinasi gerakan, kecepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi agar bola tidak jatuh dan mati di daerah pertahanan sendiri, begitu juga dengan kelenturan tubuh sehingga leluasa ruang gerak sendi dalam menerima bola. Selanjutnya juga koordinasi untuk melihat bola yang datang dengan tiba-tiba pemain siap menerima dengan terlebih dahulu sudah ada dalam pikirannya bagaimana mengatasinya.

Berpedoman pada uraian di atas mengingat pentingnya teknik *passing* bawah dalam mengantisipasi serangan pemain tim lawan dan pentingnya dalam membangun serangan bagi tim sendiri, serta komponen kondisi fisik yang mana yang lebih dominan dimiliki oleh pemain klub Akura Kabupaten Dharmasraya, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik dan teknik *passing* bawah pemain bolavoli Akura Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas, maka dapat dilihat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain bolavoli klub Akura belum berada pada kondisi prima.
2. Teknik yang dimiliki pemain bolavoli klub Akura belum begitu baik.
3. Taktik permainan yang diperagakan pemain bolavoli klub Akura belum begitu baik.
4. Mental pemain bolavoli klub Akura dalam bertanding belum begitu baik.
5. Sarana dan prasarana yang dimiliki pemain bolavoli klub Akura belum lengkap.
6. Pelatih dalam memberikan materi / teori belum maksimal.
7. Lingkungan tempat berlatih pemain bolavoli klub Akura kurang kondusif.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi belum berprestasinya pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasraya, maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas factor yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik meliputi komponen daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan kelentukan.
2. Kemampuan teknik *passing* bawah

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pemain klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
3. Bagaimana kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
4. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
5. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
2. Kemampuan kelincahan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
3. Bagaimana kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
4. Kemampuan kelentukan pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?
5. Kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli klub Akura Kabupaten Dharmasaraya?

F. Manfaat Penelitian

Berpedoman pada tujuan penelitian, maka penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus dan pelatih klub Akura Kabupaten Dharmasraya, sebagai bahan masukan dalam pengembangan dan meningkatkan latihan kondisi fisik dan teknik *passing* bawah pemain.
3. Pemain klub Akura Kabupaten Dharmasraya, sebagai bahan pengetahuan dan pengalaman mengetahui keadaan kemampuan kondisi fisik dan teknik *passing* bawah yang dimiliki.
4. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada klub Akura mengenai Profil Kemampuan Teknik Bolavoli Pemain Klub Akura Kabupaten Dharmasraya.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dan kajian dalam mengembangkan penelitian yang sama dengan sampel yang lebih banyak dan tempat yang berbeda.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan literature dan bacaan mahasiswa.