

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA KLUB
PBVKG AGAM**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
NADYA LISCA SELVI DAHRI
16087201/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Klub
PBVKG Agam

Nama : Nadya Lisca Selvi Dahri

Nim/BP : 16087201/2016

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

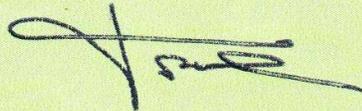
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

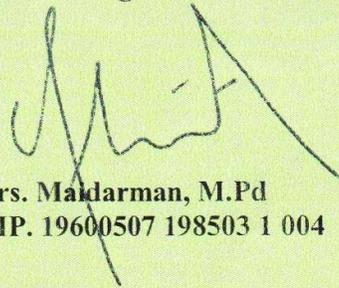
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Drs. Mardarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

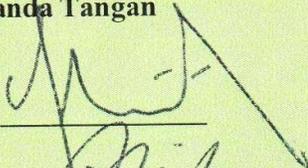
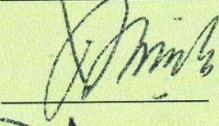
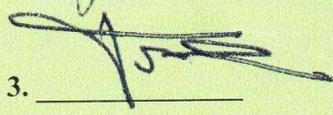
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nadya Lisca Selvi Dahri
NIM : 16087201/2016

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Klub PBVKG Agam

Padang, Februari 2021

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Donie, 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 Bolavoli Putra Klub PBVKG 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. 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, Januari 2021
Yang membuat pernyataan



Nadya Lisca Selvi Dahri
NIM. 16087201

ABSTRAK

Nadya Lisca Selvi Dahri (2021) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Klub PBVKG Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi yang diraih oleh pemain Bolavoli PBVKG Agam. Peneliti menduga bahwa penyebab menurunnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik pemain bolavoli putra klub PBVKG Agam

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2020. Populasi adalah seluruh pemain bolavoli PBVKG Agam yang berjumlah sebanyak 12 orang.. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*, yaitu sebanyak 12 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) *One Hand Medicine Ball Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 3) *Agility T-test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Kyayang* untuk mengukur kelentukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang sekali, 2) tingkat daya ledak otot lengan dalam kategori baik, 3) tingkat kelincahan dalam kategori kurang, 4) tingkat kelentukan berada dalam kategori cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet, Bolavoli

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA KLUB PBVKG AGAM”**. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya 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 Jurusan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Maidarman M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
4. Bapak Drs. Hermanzoni M.Pd dan Bapak Dr. Donie,S.Pd, M.Pd Selaku Dosen kontributor yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa kepada orang tua serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurah kankasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
7. Kepada teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Bolavoli	8
2. Hakekat Kondisi Fisik	11
B. Penelitian Yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Pertanyaan Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Defenisi Operasional	28
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian.....	30
2. Teknik Pengumpulan data.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
1. Daya Ledak Otot Tungkai	39
2. Daya Ledak Otot Lengan	40
3. Kelincahan.....	42
4. Kelentukan	43
B. Analisis Data	44
C. Pembahasan.....	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
C. Keterbatasan Penelitian	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Vertical jump</i>	32
3. Bentuk Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Putt Test</i>	33
4. Bentuk Lintasan <i>T-Test</i>	35
5. Tes Kelentukan Pinggang Dengan Khayang	36
6. Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai	40
7. Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Lengan	41
8. Histogram Distribusi Kelincahan	43
9. Histogram Distribusi Kelentukan	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	32
2. Norma Penilaian Tes <i>One Hand Medicine Ball Put</i>	33
3. Norma Penilaian <i>Agility T-test</i>	35
4. Norma Standarisasi Kelenturan <i>Khayang</i>	36
5. Tim Pembantu Pengumpulan Data.....	38
6. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	39
7. Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan	41
8. Data Mentah Kelincahan	42
9. Data Mentah Kelentukan	43
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	52
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan	55
12. Distribusi Frekuensi Kelincahan	58
13. Distribusi Frekuensi Kelentukan	63
14. Hasil Analisis Data	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	55
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan	56
3. Data Mentah Kelincahan	57
4. Data Mentah Kelentukan	58
5. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai	59
6. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan	60
7. Hasil Analisis Data Kelincahan	61
8. Hasil Analisis Data Kelentukan	62
9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli PBVKG Agam	63
10. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan dunia saat ini menimbulkan ketatnya persaingan dan kompetisi antara bangsa dalam segala bidang. Baik bidang IPTEK, Sains, Ekonomi, Sosial, Seni dan Olahraga. dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia yang terampil, cerdas, sportifitas, serta sehat jasmani dan rohani, mencerdaskan kehidupan bangsa yang serasi, selaras dan seimbang dengan meningkatkan kesegaran jasmani dan kebugaran adalah tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang – Undang RI No 3 tahun 2005 yang berbunyi “ memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat, dan pembinaan kesatuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kebugaran jasmani

saja, namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa. Peningkatan prestasi yang tinggi dalam olahraga dapat dilakukan dengan pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Olahraga Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, melibatkan banyak orang dan bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan dan kemajuan olahraga bolavoli pada saat ini dapat kita lihat pada media cetak dan elektronik yang selalu memberitakan tentang pertandingan bolavoli, namun demikian kemajuan ini hendaknya diiringi dengan prestasi yang membanggakan.

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang dalam satu tim. Tujuan dari permainan bolavoli adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lapangan lawan dan mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan *block*). Olahraga ini memerlukan kerja sama yang baik agar terbentuk tim yang solid. Kemampuan individu dan kerjasama atlet memang harus dikembangkan oleh seorang pelatih agar dapat membangun sebuah tim yang baik.

Dalam meningkatkan prestasi banyak faktor yang dapat mempengaruhi, dan untuk dapat bermain voli dengan baik harus memiliki kondisi fisik yang

baik. Disamping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Kondisi fisik yang baik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara prima maupun dasar utama bagi seseorang untuk kebugaran jasmani, apalagi bagi atlet mencapai prestasi yang baik. Dan diperlukan juga peran pelatih. Sesuai dengan pendapat (Donie, 1992) “Pelatih adalah salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan pasti level atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai si atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya”.

Unsur-unsur kondisi fisik dalam bolavoli seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincihan perlu dilatih untuk meningkatkan keterampilan itu. Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, 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, kelincihan dan daya tahan.

Untuk melakukan gerakan gerakan dalam bolavoli seperti *smash* yang baik, dan menempatkan bola tepat pada sasaran yang memungkinkan untuk sulit diterima oleh lawan, seperti sasaran yang diinginkan, banyak faktor yang mempengaruhi. Adapun faktor yang mempengaruhi tersebut adalah daya ledak

otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan tubuh, kekuatan otot perut, koordinasi mata-tangan, ayunan tangan, ketepatan teknik dalam memukul bola serta emosional atlet pada saat melakukan *smash*, servis maupun passing. Dengan demikian seorang pemain dalam olahraga ini harus memiliki teknik dan kondisi fisik yang bagus agar pelaksanaan gerakan teknik sesuai dengan perencanaan sehingga menghasilkan poin dan dapat mencapai kemenangan.

Kota Agam merupakan salah satu daerah yang ikut membina olahraga bolavoli di Provinsi Sumatra Barat, salah satunya klub PBVKG. Klub PBVKG mempunyai tujuan untuk menyalurkan bakat dan prestasi khususnya dalam bidang bolavoli. Terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang latihan yang dilakukan 4 kali dalam seminggu. Dengan demikian, pemain dapat berfokus dalam menjalankan latihan untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Bapak Asrizal (pelatih klub PBVKG) pada tanggal 25 April 2020, mengutarakan bahwa pemain bolavoli PBVKG masih berada dalam level daerah, ini terbukti dengan berbagai pertandingan yang telah dilalui selama setahun terakhir ini.

Rendahnya prestasi pemain bolavoli PBVKG, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, gizi, iklim dan cuaca serta proses latihan yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Dimana kita tahu untuk mencapai prestasi banyak hal yang harus diperhatikan salah satunya kondisi fisik. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi pemain bolavoli PBVKG, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi

maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul ‘‘Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra KLab PBVKG Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
2. Daya ledak otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
3. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
4. Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
5. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
6. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
7. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
8. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.

9. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah, dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga maka penelitian ini hanya meneliti tentang ‘’Tinjauan Kondisi Fisik Pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam. Yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot tungkai,
2. Daya ledak otot lengan,
3. Kelincahan
4. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam?
3. Bagaimana tingkat kelincahan pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam?
4. Bagaimana tingkat kelentukan pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
2. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
3. Kelincahan pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.
4. Kelentukan pemain bolavoli putra klub PVBKG Agam.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih bolavoli Universitas Negeri Padang untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.
4. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI Kota Agam dalam pembinaan bolavoli.