

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI KLUB VAC  
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

**Skripsi**

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



**OLEH**

**EMI ARSITA**

**NIM : 19086467**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

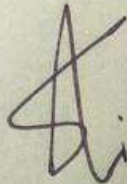
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub  
VAC Kabupaten Solok Selatan**  
**Nama** : **Emi Arsita**  
**NIM** : **19086467**  
**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Departemen** : **Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2023

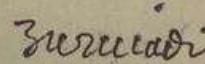
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga



**Sepriadi, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 198909012014041002**

Pembimbing



**Dr. Willadi Rasyid, M.pd**  
**NIP. 195911211986021006**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Emi Arsita

NIM : 19086467

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

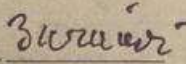
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

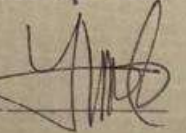
1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

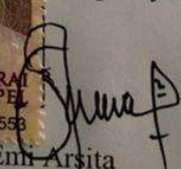
Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Februari 2023

buat pernyataan



  
Eni Arşita  
NIM 19086467

## ABSTRAK

**Emi Arsita. 2023. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola voli putri klub VAC Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini atlet bola voli putri klub VAC Kabupaten Solok Selatan sebanyak 15 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah total Sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes, tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump*), daya ledak otot lengan (*one medicine ball put*) daya tahan (*bleep tes*), kelentukkan (*brige-up test*), koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola tenis). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Pertama, kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. Kedua, kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. Ketiga, kondisi fisik dayatahan aerobik atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. Keempat, kondisi fisik kelentukkan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. Kelima, kondisi fisik koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli, Atlet Putri, Klub VAC**



## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli putri klub VAC Kabupaten Solok Selatan.” dapat diselesaikan.

Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesimpulan ini penulis sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan pengharapan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Genefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultasi selama perkuliahn sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membuat penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran, dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Ibu Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah banyak memberikan ilmu selama pendidikan di Universitas Negeri Padang.

7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, yang telah banyak memberikan dukungan do'a dan materil yang tulus tiada henti kepada penulis.
8. Uda, abang, kakak,dan semua keluarga yang telah memberikan semangat, do'a dan materil yang tulus kepada penulis.
9. Seluruh pengurus dan pemain Klub VAC Kabupaten Solok Selatan yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu menyelesaikan penelitian saya.
10. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2019 atas segala motivasi dan bantuannya.

Akhirnya semoga segala dukungan, saran, bantuan, dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Januari 2023  
Penulis

Emi Arsita  
NIM. 19086467

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1.Hakikat Permainan BolaVoli.....	9
2.Hakikat Kondisi Fisik.....	15
3.Unsur –Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga BolaVoli18	
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Pertanyaan Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel.....	29
1.Populasi .....	29
2.Sampel .....	30
D. Jenis Dan Sumber Data .....	30



1. Jenis Data.....	30
2. Sumber Data .....	31
E. Defenisi Operasional .....	31
1. Daya tahan .....	32
2. Daya ledak otot tungkai.....	33
3. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	35
4 Daya tahan aerobik dengan bleep test ( Multistage Fitness Test ) ....	36
5. Kelentukkan (Bridge-up).....	39
6. Koordinasi Mata Tangan .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data .....	43
B. Pembahasan .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai .....	34
Tabel 2	Penilaian Daya Ledak Otot Lengan .....	36
Tabel 3	Norma Bleep Test .....	38
Tabel 4	Norma Bridge-up) .....	40
Tabel 5	Penilaian Tes Koordinasi Mata Tangan .....	41
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	44
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	45
Tabel 8	Distribusi Daya Tahan .....	47
Tabel 9	Distribusi Kelentukkan .....	48
Tabel 10	Koordinasi Mata tangan .....	49
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual .....	27
Gambar 2 Tes vertical jump .....	34
Gambar 3 Bentuk pelaksanaan One Medicine Ball Put .....	36
Gambar 4 bentuk pelaksanaan bleep test (Multistage Fitness Test) .....	38
Gambar 5 Sumber : id. Wikihow.com .....	39
Gambar 6 Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan.....	41
Gambar 7 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai. ....	44
Gambar 8 Histogram Daya Ledak Otot Lengan. ....	45
Gambar 9 Histogram Frekuensi Dayatahan Aerobik. ....	47
Gambar 10 Histogram Frekuensi Kelentukkan .....	49
Gambar 11 Histogram Frekuensi Koordinasi Mata Tangan. ....	49
Gambar 12 Histogram Frekuensi Kondisi Fisik.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	68
Lampiran 2 Tabulasi Data Daya Ledak Otot Lengan .....	69
Lampiran 3 Tabulasi Data Daya Tahan Aerobik .....	70
Lampiran 4 Data Kelentukkan .....	71
Lampiran 5 Kordinai Mata Dan Tangan .....	72
Lampiran 6 Tabulasi Data Kondisi Fisik dengan T-Score.....	73
Lampiran 7 Norma Bleep Test.....	74
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	76

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang banyak dilakukan oleh manusia berguna membuat jasmani dan rohani menjadi sehat. Pada saat ini olahraga merupakan suatu tempat dimana seseorang dapat mengembangkan sebuah bakat sehingga bakat tersebut dapat berkembang dan bisa meraih sebuah prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan atau diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Hal ini didukung kuat oleh landasan dan pemerintahan Indonesia yang didasarkan oleh Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2022 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan dengan pasal 26 ayat 3 yang menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang mempunyai bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai sebuah prestasi. Olahraga prestasi di lembaga pendidikan dapat dikembangkan dalam bentuk unit kegiatan olahraga, klub olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.”

Berdasarkan landasan tersebut bahwasanya Negara Indonesia mempunyai tujuan berolahraga yaitu sebagai tempat atau wadah untuk mencapai sebuah prestasi. Prestasi tersebut dapat dicapai melalui metode pengembangan dan pembinaan. Pencapaian prestasi terbaik atlet dapat dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal adalah sebuah kemampuan yang dimiliki atlet dimulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berpengaruh dari luar kemampuan atlet yaitu pelatih, gizi, saran dan prasarana, keluarga dan sebagainya. Dari pendapat diatas dapat peneliti uraikan bahwa selain keterampilan teknik dan taktik kondisi fisik juga merupakan faktor utama dalam melakukan permainan olahraga salah satu olahraga yang banyak diminati saat sekarang ini adalah olahraga bolavoli.

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat disukai oleh anak-anak, remaja, orang dewasa dan kalangan masyarakat. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya tim atau klub-klub yang ada di daerah perdesaan sampai perkotaan. Bolavoli merupakan sebuah olahraga beregu atau tim dalam setiap tim terdiri atas 6 atlet aktif dan 6 atlet sebagai cadangan. Permainan bolavoli pada dasarnya menyeberangi bola melewati net atau jaringan dengan teknik dan ketentuan yang benar dan bola dapat menyentuh permukaan lapangan lawan sehingga dapat menghasilkan point. Di dalam permainan bolavoli ada faktor yang sangat berpengaruh saat melakukan olahraga bolavoli yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental,

karena unsur tersebut dapat menunjang sebuah prestasi. Jika salah satu unsur tersebut tidak terpenuhi akan berdampak negatif dalam mencapai sebuah prestasi yang optimal.

(Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga / M. Sajoto | WorldCat.Org, n.d.), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal. Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet bolavoli

Dari pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam permainan bolavoli untuk mencapai sebuah prestasi yang baik seorang atlit tidak akan bisa apabila hanya menguasai teknik,taktik,dalam bermain tetapi sorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang optimal karena saat permainan dimulai hal yang paling cepat menurun adalah daya tahan atau stamina, maka dari itu kondisi fisik seorang atlet dengan teknik bermain,taktik dalam bermain harus optimal atau seimbang sehingga bisa mencapai sebuah prestasi yang diinginkan. Pada dasarnya salah satu unsur



atau faktor yang penting untuk meraih sebuah prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Menurut (Danang Pujo Broto, 2016) dalam Putra, (2019) Komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun dalam pemeliharannya. Komponen kondisi fisik antara lain Daya tahan (endurance), kekuatan (strength), kecepatan, kelenturan, kelincahan, reaksi power otot tungkai, power otot lengan dan koordinasi. Selain kualitas teknik yang baik diharapkan seorang atlet mempunyai persiapan fisik yang matang, Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai sebuah prestasi yang optimal Syafruddin, (2012).

Di Kabupaten Solok Selatan ada sebuah Klub VAC (Volleyball Abai Club) sudah berdiri sejak tahun 2014 dan telah mengikuti kompetisi atau turnamen antar sekolah, daerah, sekecamatan maupun Kabupaten Solok Selatan. Prestasi yang sebelumnya pernah diraih diantaranya meraih juara 1 Anak Nagari Cup se-Kecamatan Sangir Batang Hari dan juga mendapatkan juara 2 se-Sumbar Jambi antar sekolah di Kabupaten Solok Selatan dan pada tahun 2016 Klub VAC mengikuti Kejuaraan Porprov di Kota Padang dengan membawa nama kontingen dari Kabupaten Solok Selatan. Pada tahun 2016 perdana atlet bolavoli Kabupaten Solok Selatan mengikuti kejuaraan tingkat provinsi tim voli putri Klub VAC. Namun belum bisa mengharumkan nama Solok Selatan. Dimana hanya sampai babak pengisian tim voli tersebut mengalami kekalahan saat melakukan pertandingan, sehingga prestasi yang ingin diraih tidak dicapai. Setelah beberapa tahun kemudian pada tahun 2018

atlet bolavoli putri VAC Kabupaten Solok Selatan mengikuti kembali kejuaraan porprov dengan membawa nama Solok Selatan yang bertempat di Padang Pariaman. Namun hal yang sama yang terjadi pada tahun 2016 terulang kembali, tidak ada peningkatan hanya sampai babak penyelihan saja.

Berdasarkan pengamatan peneliti melalui wawancara dengan salah satu pelatih Klub VAC, bahwa dalam pertandingan berlangsung kondisi fisik atlet putri VAC cenderung menurun sehingga dalam melakukan serangan baik pada passing, servis, block maupun smash masih banyak kekurangan yang dimiliki atlet putri Klub VAC. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Daya ledak otot tangan
3. Daya tahan
4. Kelincahan
5. Kelentukan
6. Teknik, dan taktik
7. Mental
8. Keseimbangan
9. Koordinasi mata tangan
10. Status gizi

11. Sarana dan prasarana

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas penulis membatasi penelitian pada Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan yang meliputi :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Daya tahan
4. Kelentukan
5. Koordinasi mata tangan

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan perumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan?
3. Bagaimana kemampuan daya tahan atlet bolavoli Klub VAC Kabupaten Solok Selatan ?
4. Bagaimana kemampuan kelentukan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan?

5. Bagaimana kemampuan koordinasi mata tangan atlet bolavoli Klub VAC Kabupaten Solok Selatan?

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

Berdasarkan perumusan masalah Diatas, maka enelitian ini bertujua untuk:

1. Mengetahui daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri cluub VAC Kabupaten Solok Selatan.
2. Mengetahui daya ledak otot lengan atlet bolavolli putri klubVAC Kabupaten Solok Selatan.
3. Mengetahui daya tahan atlet bolavolli putri Klub VAC Kabuaten Solok Selatan. Kabupaten Solok Selatan Kabupaten Solok Selatan
4. Mengetahui kelentukan atlet bolvolli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan.
5. Mengetahui koordinasi mata tangan atlet bolavolli putri Klub VAC Kabuten Solok Selatan

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan difakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
2. Bagi penulis sebagai bahan informasi untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavolli putri Klub VAC Kabupten Solok Selatan.

3. Pelatih sebagai pedoman dalam pembinaan kondisi fisik atlet bolavoli untuk meningkatkan prestasi atlet bolavolli putri Klub VAC Kabupaten Solok SelatanAtlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik.
4. Mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang sebagai bahan kajian dalam penelitian selanjutnya.
5. Perpustakaan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universita negeri padang sebagai bahan bacaan ilmiah dalam permainan bolavoli.