

**ANALISIS ELEMEN KONDISI FISIK DAN KEMAMPAUAN
PASSING BAWAH, SMASH ATLET BOLAVOLI
CLUB PORPEN KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**RESVA OSTI PERDANA
NIM. 19086419**

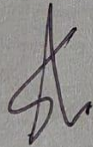
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Elemen Kondisi Fisik Dan Kemampuan *Passing*
Bawah, *Smash* Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang
Nama : Resva Osti Perdana
NIM : 2019 / 19086419
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolaharagaan

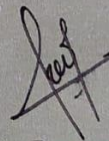
Padang, Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP.19890901 201404 100 2

Disetujui oleh:
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP.196103111984032001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

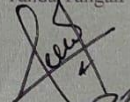
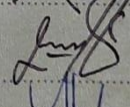
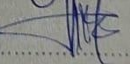
Judul : Analisis Elemen Kondisi Fisik Dan Kemampuan *Passing*
Bawah, *Smash* Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang
Nama : Resva Osti Perdana
BP/NIM : 2019 / 19086419
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil Karya asli penulis, tidak terdapat Karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan 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, Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Resva Osti Perdana
Nim.19086419

ABSTRAK

Resva Osti Perdana (19086419) :

Analisis Elemen Kondisi Fisik Dan Kemampuan *Passing* Bawah, *Smash* Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

Penelitian ini diawali berdasarkan observasi lapangan diprediksi bahwa atlet bolavoli Porpen Kota Padang masih memiliki kemampuan kondisi fisik yang lemah termasuk penguasaan berbagai teknik dasar. Hal ini dapat diamati dari beberapa kali pertandingan rata rata mengalami kekalahan dan sangat sulit untuk mencetak angka. Tujuan penelitian adalah menganalisis elemen kondisi fisik mewakili indikator serta elemen kemampuan teknik dasar mewakili indikator.

Jenis penelitian adalah deskriptif dengan populasi seluruh atlet yang aktif mengikuti latihan di club Porpen Kota Padang berjumlah 14 orang. Semua populasi dijadikan sampel penelitian (14 orang), artinya peneliti ini adalah penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data melalui tes kondisi fisik seperti, (1) *vertical jump* tes, (2) *sit-and reach* tes, (3) *shuttle run* tes dan, (4) *passing* bawah serta, (5) kemampuan *smash*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang berada pada kategori kurang, (2) kelentukan atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang berada pada kategori kurang sekali, (3) kelincahan atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang berada pada kategori sedang, (4) kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang berada pada kategori baik, (5) kemampuan *smash* atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang berada pada kategori sedang. Kesimpulan Dengan demikian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa per-sentase indikator kondisi fisik mewakili indikator dapat disimpulkan dengan nilai 37.14%. Artinya kriteria interpretasi skor yang diperoleh berada pada klasifikasi kurang. Selanjutnya Dengan demikian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa per-sentase penguasaan teknik dasar bermain mewakili indikator dapat disimpulkan dengan nilai 67.14%. Artinya kriteria interpretasi skor yang diperoleh berada pada klasifikasi baik.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Elemen Kondisi Fisik dan Kemampuan *Passing* Bawah, *Smash* Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang”. Shalawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dan pucuk pimpinan bagi seluruh umat dunia yang ada di alam semesta ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis tidak lepas dari kerjasama dan bantuan semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan dan masukan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam bentuk moril dan materil yang sangat berarti bagi penulis.
2. Drs. Madri M, M.Kes.AIFO selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan sumbangan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penulis serta memberikan motivasi dan ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sepriadi S.Si, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Thamrin Nasto selaku ketua club dan Arif Junial Huda sebagai pelatih club Bolavoli Porpen Kota Padang
9. Pemain Bolavoli Porpen Kota Padang.
10. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis, serta pihak-pihak lain yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk kesempurnaan skripsi ini, maka dengan kerendahan hati penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari semua pihak. Atas masukan dan saran yang diberikan penulis mengucapkan terimakasih.

Padang, April 2023

Resva Osti Perdana

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN KEPUSATAKAAN	5
A. Kajian Teori	5
1. Permainan Bolavoli	5
2. Teknik Bolavoli	8
3. Kemampuan <i>Smash</i>	13
4. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	15
5. Kondisi Fisik	17
6. Daya Ledak Otot Tungkai	23
7. Kelentukan	28
8. Kelincahan	28
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31

D. Instrumen Penelitian	31
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62
DOKUMENTASI	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	hal
1. Lapangan Bolavoli	6
2. Teknik <i>Smash</i>	7
3. Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah	16
4. Kerangka Konseptual	29
5. Pelaksanaan Tes <i>Vertikal Jump</i>	33
6. Pelaksanaan Tes Kelentukan	35
7. Pelaksanaan Tes Kelincahan	37
8. Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	38
9. Tes Ketepatan <i>Smash</i>	41
10. Alat Penelitian	72
11. Menimbang Berat Badan	72
12. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	73
13. Tes Kelentukan	73
14. Tes Kelincahan	74
15. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	74
16. Tes Kemampuan <i>Smash</i>	75
17. Dokumentasi Penelitian	75

DAFTAR TABEL

Tabel :

1. Tabel Populasi	31
2. Norma Tes <i>Vertikal Jump</i>	34
3. Norma Tes Kelentukan	35
4. Norma Tes Kelincahan	37
5. Norma Penilaian <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	39
6. Penilaian Proses Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	39
7. Norma Penilaian Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli	42
8. Penilaian Proses Pelaksanaan <i>Smash</i> Bolavoli	42
9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	44
10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	45
11. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	46
12. Tingkat Ketercapaian Kondisi Fisik.....	48
13. Distribusi Frekuensi Data <i>Passing</i> Bawah	48
14. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Smash</i>	49
15. Tingkat Ketercapaian Teknik Dasar	51

DAFTAR GRAFIK

Grafik :

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai	45
2. Data Kelentukan	46
3. Data Kelincahan	47
4. Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	49
5. Data Kemampuan <i>Smash</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai	62
2. Data Kelentukan	63
3. Data Kelincahan	64
4. Data Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	65
5. Data Kemampuan Teknik Dasar <i>Smash</i>	66
6. Analisis Data Elemen Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar	67
7. Surat Izin Penelitian	70
8. Surat Balasan Penelitian	71
9. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang dimainkan oleh dua tim saling berlawanan. Tujuan bermain adalah upaya dari masing-masing tim untuk mencetak angka sebanyak mungkin, oleh karena itu masing-masing pemain perlu menguasai berbagai elemen teknik dasar seperti: (1) *passing*, (2) *smash*, (3) *blocking*, (4) dan servis (Atmasubrata 2012:50, Pranopik, M. R. 2017).

Di sisi lain setiap pemain untuk mampu melaksanakan teknik dasar di atas perlu didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Kemampuan kondisi di maksud seperti : (1) kecepatan, (2) kelincahan, (3) daya tahan, (4) kelentukan, (5) koordinasi, (6) daya ledak otot tungkai. *Passing* bawah adalah teknik dasar dimana pemain menggunakan lengan bawah untuk memantulkan bola kepemain lainnya. Teknik ini di gunakan untuk mengontrol ketika bola diterima baik dari servis maupun pukulan dan disajikan untuk memulai serangan balik. Keterampilan ini memerlukan kemampuan kondisi yang baik yang terkoordinasi secara bersamaan baik tangan kaki untuk dapat melakukan gerakan secara benar, sehingga pemain dapat menyajikan bola dengan baik untuk dilakukan serangan balik dengan baik.

Smash atau pukulan keras adalah teknik yang sangat penting dikuasai oleh pemain dalam bermain. Penguasaan teknik ini merupakan hal penting bagi setiap atlet untuk mampu bermain dengan merealisasikan teknik-teknik yang tinggi. Sehingga dapat menghasilkan angka.

Kedua teknik dasar diatas dapat terlaksana dengan baik jika atlet memiliki kemampuan kondisi fisik yang prima, sehingga atlet dalam bermain mampu melakukan berbagai monufer gerakan dalam mengaplikasikan teknik-teknik dasar dalam bolavoli. Dengan demikian jika kita berbicara persoalan teknik, wajib didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Artinya atlet tidak dapat bermain dengan baik jika tidak didukung oleh elemen-elemen kondisi yang prima. Rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet memiliki dampak bagi atlet itu sendiri tidak mampu merealisasikan permainan dengan teknik yang baik.

Hasil observasi lapangan peneliti, diprediksi atlet Club Porpen Kota Padang belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang prima. Hal ini dapat dilihat dari berbagai pertandingan yang diikuti, atlet tidak dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik, atau sering gagal dalam berbagai hal penguasaan teknik dasar terutama penerimaan bola maupun serangan balik yang dilakukan (menyangkut pada net atau tidak memenuhi sasaran pada lapangan lawan sehingga poin didapatkan oleh lawan). Artinya kemampuan atlet untuk mampu mendapatkan angka dalam bermain masih rendah. Dalam hal ini diprediksi salah satu penyebabnya adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet dari berbagai elemen secara khusus, sehingga berdampak pada kegagalan untuk mendapatkan poin.

Untuk melihat kebenaran dari argumentasi yang disajikan di atas diperlukan data yang empiris dan terukur dengan demikian perlu dilakukan analisis berbagai elemen kondisi fisik secara khusus bagi setiap atlet. Untuk

memperoleh data empiris yang dimaksud yang dapat membuktikan kebenaran dari persoalan di atas diperlukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai latar belakang yang diuraikan, dapat diidentifikasi berbagai variabel yang mendukung atlet untuk dapat bermain dengan baik. Secara teknik adalah perlunya atlet menguasai teknik dasar di antaranya: (1) *passing*, (2) *smash*, (3) *blocking*, (4) servis, dan secara fisik di antaranya : (1) kecepatan, (2) kelincahan, (3) daya tahan, (4) kelentukan, (5) koordinasi, (6) daya ledak otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya variabel yang mendukung baik teknik maupun fisik, maka analisis variabel dalam penelitian ini di batasi, secara teknik : (1) *passing* bawah, (2) kemampuan *smash*. Sementara pada elemen kondisi fisik : (a) daya ledak otot tungkai, (b) kelincahan, (c) kelentukan.

D. Rumusan Masalah

Sesuai batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik atau tidak ?
2. Apakah atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang memiliki kelentukan yang baik atau tidak ?
3. Apakah atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang memiliki kelincahan yang baik atau tidak ?

4. Apakah atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik atau tidak ?
5. Apakah atlet bolavoli Club Porpen Kota Padang memiliki kemampuan *smash* yang baik atau tidak ?

E. Tujuan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Referensi atau bahan bacaan di fakultas olahraga.
2. Syarat bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dapat di jadikan pegangan bagi parah pelatih sebagai rujukan khususnya beberapa elemen yang terkait dengan teknik dasar dan elemen kondisi fisik bolavoli.
4. Merupakan penelitian awal kiranya di lain waktu dapat di tindak lanjuti dan di kembangkan oleh peneliti lainnya.