

**STUDI KONDISI FISIK KHUSUS DAN KEMAMPUAN *SMASH*
PEMAIN BOLAVOLI SMP NEGRI 27 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**DAVID ELSAVER
NIM.19086316**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Studi Kondisi Fisik Khusus Dan Kemampuan Smash
Pemain Bolavoli SMP Negeri 27 Padang**

Nama : DAVID ELSAVER

NIM/Tahun Masuk : 19086316/2019

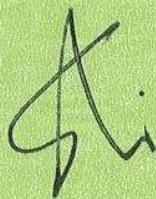
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan


Padang, Juni 2023

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 1989090120140401002

**Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing**



Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 195812161984031002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

STUDI KONDISI FISIK KHUSUS DAN KEMAMPUAN SMASH PEMAIN BOLAVOLI SMP27 PADANG

Nama : DAVID ELSAVER
NIM/ Tahun Masuk : 19086316/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dra. Pitnawati, 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 kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya yang 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, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



David Elsaver

NIM 19086316

ABSTRAK

David Elsaver (19086316): Studi Kondisi Fisik Khusus dan Kemampuan Smash Pemain Bolavoli SMP Negeri 27 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum berprestasi pemain bolavoli SMPN 27 Padang ini diduga diakibatkan oleh kondisi fisik khusus dan kemampuan *smash* pemain yang belum baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik khusus dan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMPN 27 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli SMPN 27 Padang yang berjumlah 12 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Sampling* jenuh, dengan demikian jumlah sampel adalah 12 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik khusus menggunakan tes (*Vertical Jump, MedicineBall, Bridge-Up Test, Lempar Tangkap Bola Kasti Ke Dinding, Dan tes kemampuan Smash*). Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian ditemukan dari 12 orang pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang tentang: 1). Kondisi fisik khusus ditemukan sebanyak 5 orang (41,67%) kategori baik, 3 orang (25%) kategori sedang dan 3 orang (25%) kategori kurang, serta 1 orang (8,33%) kategori kurang sekali. 2) Kemampuan *smash* ditemukan 7 orang pemain (58,33%) kategori baik dan 5 orang pemain (41,67%) kategori sedang

Kata kunci: Kondisi Fisik Khusus, Smash

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW. semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, penulis memilih judul, “Studi Kondisi Fisik Khusus dan Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMP Negeri 27 Padang”.

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Ganefri ,Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sepriadi S.Si, M.Pd dan DR. Aldo Naza sebagai Ketua dan Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. H. Zulman M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dra. Erianti, M.Pd dan Dra. Pitnawati. M.Pd selaku penguji yang penuh perhatian dan kesabaran dalam member arahan dan saran bagi untuk perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
7. Rekan-rekan mahasiswa baik di Departemen Pendidikan Olahraga maupun di jurusan lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak, ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. AamiinYaa RobbalAlamin.

Padang, Juni 2023

David Elsaver

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolavoli.....	7
2. Daya Ledak Otot Tungkai	102
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	144
4. Kelentukan Tubuh.....	166
5. Koordinasi Mata Tangan	188
6. <i>Smash</i>	20
B. Kerangka Konseptual	244
C. Pertanyaan Penelitian	266
BAB III METODE PENELITIAN	277
A. Jenis Penelitian.....	277

B. Tempat dan Waktu Penelitian	277
C. Populasi dan Sampel	277
D. Desain Operasional	288
E. Jenis dan Sumber Data	299
F. Teknik dan Pengumpulan Data	299
G. Instrument Penelitian	30
H. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.7
A. Deskripsi Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.7
B. Hasil dan Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.7
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.8
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.8
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.8
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Populasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Norma tes vertikal jump.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Normalitas Data**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai..**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan ...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan **Error! Bookmark not defined.**3
- Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* **Error! Bookmark not defined.**6

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bolavoli	9
Gambar 2. Single leg hops	133
Gambar 3. Bentuk latihan smash	244
Gambar 4. Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined. 5
Gambar 5. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	31
Gambar 6. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan Dengan Tes One Hand Medicine Ball Put	333
Gambar 7. Lapangan untuk Tes Kemampuan Smash	355
Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Histogram Daya Ledak Otot Lengan ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Histogram Kelentukan.....	Error! Bookmark not defined. 1
Gambar 11. Histogram Koordinasi Mata Tangan ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12. Histogram Kemampuan Smash.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli di tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) termasuk ke dalam kurikulum yang merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Bachtiar (2001:1) mengatakan “permainan bolavoli juga termasuk ke dalam kurikulum sekolah, baik di sekolah dasar maupun di sekolah menengah”.

Sementara Suherman (2016:9) mengemukakan bahwa “permainan bolavoli merupakan salah satu materi pokok aktivitas permainan dan olahraga yang tertuang dalam kurikulum pendidikan jasmani”. Hal ini berarti bahwa olahraga permainan bolavoli merupakan salah satu alat pendidikan. Sesuai dengan pendapat di atas maka kegiatan pembelajaran hendaknya di rancang dan di arahkan sedemikian rupa untuk mencapai tujuan yang di inginkan.

Selanjutnya permainan bolavoli pada pendidikan dasar dan menengah dalam kurikulum 2013 di masukan ke dalam kelompok bola besar, dengan tujuan siswa dapat mempraktikkan teknik dasar permainan bolavoli dengan menekan gerak dasar fundamental dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Memang tidak mudah untuk meraih prestasi olahraga seperti olahraga permainan bolavoli, karena banyak faktor pendukung diantaranya adalah

factor penguasaan teknik bolavoli. Erianti (2020) mengatakan bahwa penguasaan teknik dalam permainan bolavoli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat dalam pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang dapat membuat penonton terpesona dalam menyaksikannya”. Dengan demikian jadi jelaslah bahwa keterampilan teknik bolavoli harus dimiliki oleh atlet/pemain bolavoli.

Menguasai teknik-teknik dalam permainan bolavoli seperti teknik passing bawah, passing atas, servis, *smash* dan blok tentu diperoleh dari latihan dan semua teknik bolavoli ini digunakan dalam bermain. Syafruddin (2012:54) mengatakan bahwa “penguasaan suatu teknik olahraga selain ditentukan oleh factor kondisi fisik, juga memerlukan latihan secara berulang-ulang terhadap teknik yang dipelajari. Pengulangan dalam latihan teknik selain bertujuan memantapkan dan menstabilkan keterampilan teknik yang dimiliki, tetapi juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik”.

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *smash* yaitu daya ledak, kekuatan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan. Menurut Astuti, dkk. (2020) mengungkapkan bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merealisasikan komponen teknik/strategi. Jadi kesimpulannya atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik dapat menunjang teknik, taktik, dan mental menjadi lebih baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan ketika pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang latihan di lapangan, penulis melihat terdapat banyak kesalahan pada saat melakukan kemampuan *smash*. Ditemukan karena kemampuan *smash* nya yang masih kurang. Berdasarkan informasi dari pelatih dan pengurus banyaknya *smash* yang dilakukan atlet mudah diblock oleh lawan, mudah diantisipasi oleh lawan, sering menyangkut net, dan bola sering keluar. Hal ini diduga penyebabnya dari beberapa faktor salah satunya yaitu kondisi fisik khusus.

Pemberian bentuk latihan permainan bolavoli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan *smash* bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien. Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada bapak Seno Kastian selaku pelatih bolavoli sekaligus guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP Negeri 27 Padang beliau mengatakan bahwa, "Banyaknya siswa yang tidak mampu melakukan *smash* bawah dikarenakan kurang latihan fisik yang menunjang kekuatan otot tungkai.

Sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan kemampuan *smash* tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik dan sesuai target? Apakah kekuatan otot tungkai mereka lemah? Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan kondisi fisik dengan harapan agar dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kelentukan tubuh, *smash* pemain dan meningkatkan kemampuan menempatkan *smash* sesuai target, karena pada latihan ini otot-otot tungkai yang terlibat sama dengan otot yang terlibat pada

saat pemain melakukan *smash* bawah yang sesungguhnya.

Dengan adanya kenyataan masalah di lapangan ,dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan, maka perlu suatu pembuktian, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dan mengambil sebuah judul tentang “studi kondisi fisik khusus dan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diketahui banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang. Oleh karena itu, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Kelentukan tubuh
4. Koordinasi mata tangan
5. Kemampuan *smash*

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel yakni sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Kelentukan tubuh
4. Koordinasi mata-tangan
5. Kemampuan *smash*

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
2. Bagaimana daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
3. Bagaimana kelentukan tubuh pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
4. Bagaimana koordinasi mata-tangan pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
5. Bagaimana kemampuan *smash* pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
2. Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
3. Kemampuan kelentukan tubuh pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
4. Kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.
5. Kemampuan *smash* pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru PJOK sebagai pelatih dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi cabang olahraga bolavoli di sekolah.
3. Siswa sebagai pemain bolavoli dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik khusus yang dibutuhkan dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik *smash* dalam permainan bolavoli.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti yang berkaitan dengan kondisi fisik khusus dan kemampuan *smash* secara lebih mendalam dengan jumlah sampel yang banyak.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan dan referensi serta tambahan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa.