

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTERA SMK NEGERI 1
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

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



OLEH:

**DEFRI
NIM : 19086466**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1
Kabupaten Solok Selatan
Nama : Defri
NIM : 19086466
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

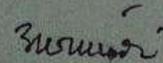
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.pd
NIP. 195911211986021006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Defri

NIM : 19086466

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

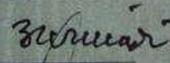
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan

Padang, Februari 2023

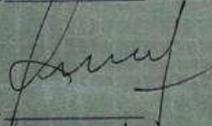
Tim Penguji

Tanda Tangan

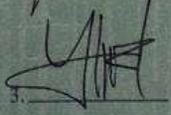
1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Yulifri, 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



Nuna Guspita
NIM 19086042

ABSTRAK

Defri. 2023. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 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 Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan. Tujuan Dari Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Kondisi Fisik Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan.

Jenis Penelitian Ini Merupakan (*Field Research*) Bersifat Kuantitatif Dengan Menggunakan Metode Analisis Deskriptif. Populasi Dalam Penelitian Ini Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan Sebanyak 20 Orang. Teknik Penarikan Sampel Yang Digunakan Ialah Total Sampling. Intrumen Dalam Penelitian Ini Berupa Tes, Daya Tahan (*Bleep Tes*), Ledak Otot Tungkai (*Vertical Jump*), Daya Ledak Otot Lengan (*One Medicine Ball Put*), Kelincahan (*T-Test-Agility Run*) Dan Kelentukkan (*Brige-Up Test*), Data Dianalisis Dengan Menggunakan Persentase.

Hasil Dalam Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Pertama, Kondisi Fisik Daya Tahan Aerobic atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan Dalam Kategori Cukup. Kedua, Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan Dalam Kategori Sangat Baik. Ketiga, Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan Dalam Kategori Kurang. Keempat Kondisi Fisik Kelincahan Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan dalam Kategori Baik. Kelima Kelentukkan Yang Di Miliki Atlet Bolavoli Putra Smk Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan Dalam Kategori Cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet, Bola Voli

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bola Voli	9
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	11
3. Kondisi Fisik	17
a. Kondisi Fisik Umum.....	19
b. Kondisi Fisik Khusus.....	20
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Defenisi Operasional Variabel	31
C. Populasi Dan Sampel	33
D. Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data.....	44
1. Daya Tahan.....	44
2. Daya Ledak Otot Tungkai	46
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	47
4. Kelincahan.....	48

5. Kelentukan	50
6. Kondisi Fisik	51
B. Pembahasan.....	52
1. Kemampuan Daya Tahan Aerobik	53
2. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
3. Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan	55
4. Kemampuan Kelincahan	56
5. Kemampuan Kelentukan	57
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang lagi berkembang pesat di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas manusia. Kualitas yang baik tersebut dapat terlihat dari keberhasilan para atlet Indonesia yang dapat meraih penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Prestasi yang diraih tersebut tentu tidak terlepas dari pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan.

Dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 BAB 1 Pasal 1 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa:“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya”.

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga prestasi merupakan aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong potensi yang dimiliki oleh pemain melalui kompetisi yang berkelanjutan. Diantara cabang olahraga yang banyak mendapat perhatian adalah olahraga bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota, nasional bahkan ke jenjang internasional.

Untuk meraih dan mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek

yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang di laksanakan tersebut harus dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkesinambungan. Serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni sebuah olahraga. Dari sekian banyaknya cabang-cabang olahraga prestasi yang digemari dan dilaksanakan pengembangan dan pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Permainan bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita. Pada saat sekarang ini, olahraga bola voli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan dapat menciptakan prestasi dengan baik. Melalui pembinaan diharapkan dapat melahirkan atlet yang memiliki prestasi gemilang disetiap kejuaraan yang dipertandingkan. Sedangkan ide dasar dari permainan ini menurut Erianti (2004) yaitu “Memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan (Wilastra & Antoni, 2022)

Tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Disaat melakukan teknik *block* (bendungan), diperlukan dayatahan kekuatan otot lengan yang kuat agar dapat melakukan teknik *block* yang baik, untuk melakukan *smash* (pukulan

yang keras) harus memiliki kekuatan kaki (dayaledak otot tungkai), untuk mendapatkan teknik pukulan yang berkualitas dayatahan otot perut dibutuhkan saat melakukan *smash*, untuk mendapatkan teknik *passing* yang baik dan terarah juga diperlukan koordinasi mata-tangan, kelincihan juga dibutuhkan pada saat penerimaan *passing* dari lawan *service*.

Kejuaraan bola voli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik dan teknik yang baik dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentuk tim. Salah satu pembinaan atlet bolavoli di smkn 1 solok selatan yang sering mengikuti kejuaraan bolavoli yakni Atlet bolavoli smkn 1 solok selatan yang prestasinya menurun. Hal tersebut di tandai dalam setiap pertandingan bolavoli yang di ikut sertakan tim bola voli smkn 1 solok selatan mengalami penurunan. Hal tersebut dapat di lihat pada beberapa pertandingan 3 tahun terakhir klub, seperti: pada kejuaraan bolavoli se-Sumatera Barat antar pelajar meraih 1, pada kejuaraan bolavoli antar pelajar se-Sumatera Barat 2020 sampai pada tahap semifinal, pada kejuaraan bolavoli di solok selatan 2020

tidak lolos penyisihan grup. Berdasarkan observasi di atas, adapun kemungkinan naik turunnya prestasi atlet smkn 1 solok selatan berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah: (1) Saranadan prasarana, (2) Program latihan yang kurang efektif, (3) Teknik, taktik, dan mental atlet, (4) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (5) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (6) Lingkungan, (7) Keluarga, (8) Teman sepermainan. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa atlet bola voli smkn 1 solok selatansaat ini mengalami naik turunnya pencapaian prestasi.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik. Teknik merupakan unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai agar dapat bermain bola voli dengan baik. Teknik bola voli merupakan faktor penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik yang bagus, akan memunculkan pengembangan teknik baru dalam permainan bola voli.

Teknik yang ada dalam permainan bolavoli, di antaranya : servis, passing, smash, umpan, dan block. Masing-masing teknik tersebut

mempunya ifungsi sendiri.Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan di setiap usaha peningkatan prestasi seseorang pemain bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan kondisi fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2017), kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas(Mardius et al., 2020). Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan dayatahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*)dan koordinasi (*coordination*). Menurut (ROZZAQ, 2018) setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu sama lain terutama dalam olahraga bolavoli.

Berdasarkan observasi yangtelah dilakukan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet bola voli smkn 1 solok selatan maka penulis tertarik mengangkat judul“ **Tinjauan kondisi fisik atlet bola voli putsra smkn 1 solok selatan**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan dapat mempengaruhi prestasi atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.
2. Daya ledak otot tungai dapat mempengaruhi prestasi atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.
3. Daya ledak otot lengan bisa mempengaruhi prestasi atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.
4. Kelincahan bisa mempengaruhi prestasi atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.
5. Kelentukan juga dapat mempengaruhi prestasi atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan berbagai wawasan peneliti, maka penelitian ini hanya meninjau kondisi fisik atlet bola voli smkn 1 solok selatan yang terdiri dari beberapa komponen:

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Daya ledak otot lengan.
4. kelincahan.
5. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang masih perlu dikaji, dianalisa dan selanjutnya diusahakan pemecahannya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat Daya tahan atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan ?
2. Bagaimanakah tingkat Daya Ledak Otot Tungkai atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan ?
3. Bagaimanakah tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan ?
4. Bagaimanakah tingkat Kelincahan atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan ?
5. Bagaimanakah tingkat kelentukan atlet bola voli putra smkn 1 solok-selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Daya tahan atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.
2. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.
3. Untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tangan atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.

4. Untuk mengetahui Kelincahan atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.
5. Untuk mengetahui kelentukan atlet bola voli putra smkn 1 solok selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu cara untuk penulis mendapatkan gelar sarjana di departemen pendidikan olahraga.
2. Penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan untuk penulis sehingga dalam penelitian berikutnya dapat menjadi pertimbangan agar bisa lebih baik
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca untuk menambah pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan Kondisi Fisik dalam bola voli.
4. Sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dalam bola voli sehingga atlet terpacu untuk lebih meningkatkan latihannya.