

**STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK PEMAIN BOLAVOLI
CLUB SURYA BAKTI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**GHIVA AVRILA
NIM. 19086143**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Pemain Bolavoli Club
Surya Bakti Kota Padang**

Nama : **GHIVA AVRILA**

NIM/Tahun Masuk : **19086143/2019**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Departemen : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

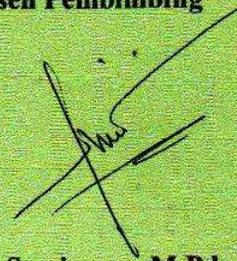
Padang, April 2023

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 19890901 201404 0 1002

**Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing**



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK PEMAIN BOLAVOLI CLUB SURYA BAKTI KOTA PADANG

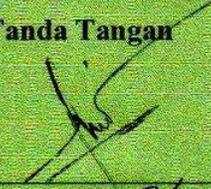
Nama : Ghiva Avrila
Nim : 19086143
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

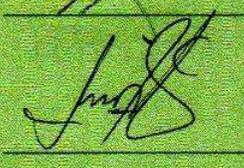
Padang, April 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M. Pd
2. Anggota: Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: **“Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Pemain Bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang .”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2023 Saya
Yang Menyatakan



Ghiva Avrila
NIM. 19086143

ABSTRAK

Ghiva Avrila (2023): Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Pemain Bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang ini diduga diakibatkan oleh kondisi fisik dan teknik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang yang berjumlah 22 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sebanyak 22 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik bolavoli menggunakan tes (*Vertical Jump*, dan kayang), sedangkan teknik menggunakan tes Servis Atas, *Passing Bawah*, dan *Smash*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa: Tingkat kemampuan teknik atlet Klub bolavoli Surya Bakti Kota Padang Skor 211 (64%) pada kategori “Baik”. Tingkat Kondisi Fisik atlet Klub bolavoli Surya Bakti Kota Padang Skor 134 (61%) pada kategori “Baik”.

Kata kunci : *Bolavoli, Kondisi Fisik, Teknik*

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 Dan Teknik Pada Pemain Bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang.

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Kepada ibunda Nurmalayati terima kasih telah memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan moril maupun materil, untuk kakak Tari Aryani Putri, Rico Aries Syaputra Tia Yulia Sari yang terus memberi semangat kepada penulis. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu peneliti juga 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 Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Suwirman, M.Pd sebagai pembimbing skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO sebagai penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Weny Sasmitha, S.Pd.,M.P sebagai penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
8. Rekan-rekan mahasiswa baik di Departemen Pendidikan Olahraga maupun di departemen lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak ibuk dan teman teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. Aamiin Yaa Robbal Alamin.

Padang, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Permainan Bolavoli.....	8
2. Komponen Kondisi Fisik.....	12
3. Faktor Yang Diperlukan Dalam Bola Voli.....	16
4. Kondisi Fisik	21
5. Hakikat Teknik Permainan Bolavoli	30
B. Kerangka Konseptual	41
C. Pertanyaan Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
1. Populasi	44
2. Sampel	45
D. Defenisi Operasional.....	45

E. Jenis dan Sumber Data	46
F. Prosedur Penelitian.....	47
G. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	47
H. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Deskripsi Data Penelitian.....	58
B. Hasil Penelitian	58
C. Pembahasan.....	64
1. Teknik Pemain Bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang.....	64
2. Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Club Surya Bakti Kota Padang	70
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	45
Tabel 2. Norma Penilaian Skala Lima	49
Tabel 3. Norma Penilaian Skala Lima	50
Tabel 4. Norma Penilaian Skala Lima	53
Tabel 5. Norma Penilaian Skala Lima	55
Tabel 6. Norma Penilaian Skala Lima	56
Tabel 7. Deskripsi Data.....	58
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Teknik Servis Atas Bolavoli	59
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Teknik <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	60
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Teknik <i>Smash</i> Bolavoli	61
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai	62
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kelentukan.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran Net Bola Voli	11
Gambar 2. Ukurun Net dan Lapangan Bola voli.....	11
Gambar 3. <i>Service</i> Bawah Bolavoli	34
Gambar 4. <i>Service</i> atas Bola Voli	35
Gambar 5. <i>Passing</i> bawah BolaVoli	36
Gambar 6. <i>Passing</i> atas BolaVoli	37
Gambar 7. <i>Block</i> Bola Voli	39
Gambar 8. Kerangka Konseptual	42
Gambar 9. <i>Vertical Jump</i>	48
Gambar 10. Pelaksanaan <i>Bride Up Test</i>	50
Gambar 11. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes <i>Service</i> Atas Bolavoli.....	52
Gambar 12. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	54
Gambar 13. Tes Keterampilan <i>Smash</i>	56
Gambar 14. Histogram Teknik Servis Atas Pemain Bolavoli.....	59
Gambar 15 Histogram Teknik <i>Passing</i> Bawah Pemain Bolavoli	60
Gambar 16. Histogram Teknik <i>Smash</i> Pemain Bolavoli	62
Gambar 17. Histogram Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	63
Gambar 18. Histogram Hasil Kelentukan	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, Olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda, dengan melakukan olahraga secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu dengan usaha untuk membentuk manusia berkualitas dan tubuh yang sehat. Selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, Olahraga juga sebagai alat untuk mempersatukan bangsa, untuk mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Menurut Undang Undang Republik Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat

(1) sampai (3) menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia yaitu olahraga bolavoli.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Permainan bolavoli adalah sebuah permainan yang mudah dilakukan, menyenangkan dan bisa dilakukan di halaman/lapangan. Permainan bola voli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar. Bisa dikatakan, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Hal ini membuat klub bolavoli di berbagai daerah Indonesia berusaha melakukan pembinaan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi.

Kegiatan olahraga bolavoli meliputi gaya pertandingan, penguasaan teknik dan strategi. Maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu.

Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang bolavoli juga diharapkan mampu mengharumkan nama Bangsa dan Negara di event internasional. Banyak elemen yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli diantaranya kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental.

Di kota Padang terdapat beberapa klub yang rutin dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga bolavoli. Salah satu klub yang melakukan latihan bolavoli secara rutin adalah Klub bolavoli Surya Bakti. Klub bolavoli

Surya Bakti berdiri pada tahun 2014 di bawah pimpinan bapak Sahrul dan langsung dilatih oleh bapak Sahrul. Pada awalnya, klub ini cukup diperhitungkan dalam setiap event yang diikuti. Klub bolavoli pertama bisa dikatakan selalu menjadi juara dalam setiap event atau turnamen yang diikuti. Akan tetapi pada kejujurprov bola voli antar club sesumbar yang dilaksanakan pada tanggal 22 oktober 2022 di lapangan Fkan kurANJI padang prestasi klub surya bakti mengalami penurunan prestasi, dapat dilihat klub surya bakti mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan tim surya bakti sendiri Seperti kondisi fisik yang kurang dan teknik yang kurang menguasai seperti saat melakukan *passing*, *service*, *smash* dan *block* masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik. Ini seharusnya menjadi evaluasi bagi tim Surya Bakti Kota Padang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan peninjauan langsung dengan melakukan observasi ke klub Surya Bakti Kota Padang. Tahap pertama peneliti melakukan wawancara dengan pelatih. Pada tahap kedua peneliti melakukan peninjauan langsung dengan mengamati saat Klub bolavoli pertama saat melakukan pertandingan, banyak sekali point yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli itu sendiri. Seperti saat melakukan *passing*, *service*, *smash* dan *block* masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik. Kemampuan teknik merupakan komponen mendasar dalam permainan bolavoli dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik sehingga apabila pemain tidak menguasai teknik dengan baik maka pada saat pertandingan akan banyak menimbulkan kesalahan yang akan memberikan keuntungan pada tim lawan.

Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019) “untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan”. Menurut Syafruddin (2019:43) “Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat tersebut untuk mencapai prestasi terbaik/tinggi pada olahraga bolavoli dipengaruhi oleh faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar), faktor yang paling dominan yaitu faktor internal atlet tersebut seperti fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji semua komponen tersebut harus dimiliki setiap atletnya.

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 bolavoli dengan baik. Teknik bolavoli merupakan faktor

penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik yang bagus, akan memunculkan pengembangan teknik baru dalam permainan bolavoli. Teknik yang ada dalam permainan bolavoli, diantaranya: servis, passing, smash, umpan dan block. Masing-masing teknik tersebut mempunyai fungsi sendiri.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa macam teknik antara lain 1) *servis*, 2) *passing*, 3) umpan 4) *smash* dan 5) *block* Erianti (2004:103). Peningkatan prestasi olahraga bolavoli merupakan hal yang sangat rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal, salah satunya faktor kondisi fisik dan teknik yang baik.

Dalam setiap pertandingan dibutuhkan kondisi yang prima agar dapat menjadi yang terbaik dalam pertandingan atau kejuaraan. Kondisi fisik pemain yang prima tidak bisa datang dengan sendirinya tetapi harus dilatih. Maka dari itu dalam setiap latihan para pelatih dituntut agar dapat membuat program latihan yang terorganisir dengan baik, supaya dalam setiap pertandingan dapat diharapkan hasil yang memuaskan adalah dapat menjadi juara dalam pertandingan yang diikuti.

Kemampuan teknik merupakan komponen mendasar dalam permainan bolavoli dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik sehingga apabila pemain tidak menguasai teknik dengan baik maka pada saat pertandingan akan banyak menimbulkan kesalahan yang akan memberikan keuntungan pada tim lawan.

Dari permasalahan yang ada, maka peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian ilmiah, dimana peneliti ingin mengetahui sejauh mana kemampuan teknik yang dimiliki oleh atlet Klub bolavoli Surya Bakti Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental
5. Status gizi
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka terdapat begitu banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli. Mengingat hal tersebut maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli yaitu: Kondisi fisik daya ledak, kelentukan dan Teknik Service atas, passing bawah, dan smash.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat di ajukan rumusan masalah sebagai berikut: bagaimana kondisi fisik dan kemampuan teknik pemain bolavoli Surya Bakti:

1. Bagaimana kondisi fisik pada Pemain Klub Bolavoli Surya bakti Kota Padang?
2. Bagaimana teknik bolavoli Pemain Klub Bolavoli Surya Bakti Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik pemain Bolavoli Surya Bakti:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi fisik pemain bola voli pemain Klub Bolavoli Surya Bakti Kota Padang.
2. Untuk mendeskripsikan teknik pemain Klub Bolavoli Surya Bakti Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Departemen Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
3. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik pemain Bolavoli Klub Surya Bakti Kota Padang.
4. Pelatih, sebagai Bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik pemain Bolavoli Klub Surya Bakti Kota Padang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermamfaat tentang Bolavoli.