

**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI SMA NEGERI 3  
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**NOFIA GUSPITA  
NIM : 19086042**

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

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Analisis Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri  
3 Kabupaten Solok Selatan  
**Nama** : Nofia Guspita  
**NIM** : 19086042  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

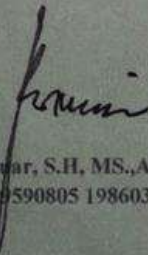
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Drs. Syamsidar, S.H, MS., AIFO., Ph.D  
NIP. 19590805 198603 1 001

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Nofia Guspita  
NIM : 19086042

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

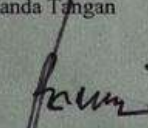
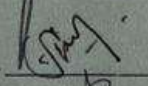

Analisis Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Syamsuar. S.H, MS.,AIFO.,Ph.D
2. Anggota : Dra. Erianti. M. Pd
3. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

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 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



Nona Guspita  
NIM 19086042

## ABSTRAK

### **Nofia Guspita. 2023. "Analisis Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan".**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 19 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes, dayatahan (*bleep test*) tes daya ledak otot tungkai (*vertical powerjumpt test*), daya ledak otot lengan (*one medicine ball put*), kelincahan (*T-Test agility run*) dan kelentukan (*brige-up test*). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil dalam penelitian ini tentang Kondisi fisik di temui 2 orang (16,67%) dalam kategori baik sekali, 1 orang (8,33%) dalam kategori baik, 3 orang (25%) dalam kategori sedang, 6 orang (50%) dalam kategori kurang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Analisis Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok-Selatan”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. 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.

3. Sepriadi, S.Si, M.Pd\_ sebagai sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Syamsuar, S.H, MS.AIFO, Ph.D sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra. Erianti M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</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 .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Bolavoli .....	8
2. Teknik Bolavoli .....	9
3. Kondisi Fisik.....	15
4. Komponen Kondisi Fisik.....	22
B. Kerangka Konseptual .....	34
C. Pertanyaan Penelitian .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian .....	38



B. Waktu Penelitian dan Tempat .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Jenis dan Sumber Data.....	40
E. Defenisi Operasional.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Teknik Pengumpulan Data .....	43
H. Teknik Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data.....	54
1. Dayatahan Aerobik .....	54
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
3. Daya Ledak Otot Lengan .....	57
4. Kelincahan. ....	59
5. Kelentukan .....	60
B. Pembahasan.....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Sampel Penelitian.....	40
3. Norma Penilaian Daya Tahan Aerobik .....	45
4. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
5. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Lengan .....	49
6. Norma Penilaian Kelincahan.....	50
7. Norma Penilaian Kelentukan.....	52
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	55
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	56
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	58
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	59
12. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	60
13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik.....	62

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 1	Teknik Servis Atas .....	10
Gambar 2	Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	11
Gambar 3	<i>Passing Passing</i> Atas.....	12
Gambar 4	Teknik <i>Smash</i> .....	13
Gambar 5	Teknik <i>Block</i> .....	15
Gambar 6	Bentuk Otot tungkai .....	25
Gambar 7	Bentuk Otot Lengan .....	27
Gambar 8	Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 9	Bentuk pelaksanaan <i>bleep test (Multistage Fitness Tes</i> .....	45
Gambar 10	Bentuk Pelaksanaan <i>Vertical Jumpt Test</i> .....	47
Gambar 11	Bentuk pelaksanaan <i>One Medicine Ball Put</i> .....	49
Gambar 12	Bentuk <i>Tes Agility Run T- Test</i> .....	51
Gambar 13	Bentuk Pelaksanaan <i>Bridge up Test</i> .....	52
Gambar 14	Histogram Frekuensi Dayatahan Aerobik .....	55
Gambar 15	Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	57
Gambar 16	Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	58
Gambar 17	Histogram Frekuensi Kelincahan .....	59
Gambar 18	Histogram Frekuensi Kelentukan.....	61
Gambar 19	Histogram Frekuensi Kondisi Fisik.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Data Dayatahan Aerobik .....	79
2. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	80
3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Lengan .....	81
4. Tabulasi Data Kelincahan .....	82
5. Tabulasi Data Kelentukan .....	83
6. Kondisi Fisik dengan T-Score.....	84
7. Norma Bleep Test .....	85
8. Dokumentasi Penelitian.....	87
9. Surat Izin Penelitian .....	93
10. Surat Balasan Penelitian.....	95

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu di lapangan persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan, (Riyadi, 2012). Sedangkan menurut (Sari & Guntur, 2017) berpendapat bahwa, “pada dasarnya prinsip bermain bolavoli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang dipantulkan itu di seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan diusahakan lawan menerima sesulit mungkin. “Sesuai dengan ide dasar permainan bolavoli adalah “melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net, dan berusaha mematikan bola didaerah lawan.”

Pada tahun 1928 permainan bolavoli sudah ada di Indonesia, permainan bolavoli pertama kali dibawa oleh orang Belanda yang mengajar di HBS dan AMS. Pada saat itu permainan bolavoli ini belum dikenal oleh masyarakat. Setelah indonesia merdeka permainan ini terkenal dikalangan masyarakat. Permainan bolavoli ini dimainkan oleh 6 orang pemain , libero dan pemain cadangan (Abrasyil, 2018) teknik dasar bolavoli meliputi : 1) servis, 2) passing, 3) smash dan 4) blok.



Pada dasarnya untuk membina permainan bolavoli tentunya didukung oleh banyak faktor didalamnya yaitu itu kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, mental, kualitas pelatih serta dukungan kepala sekolah, dan sarana prasarana, untuk mendapatkan hasil yang di inginkan tentunya perlu menguasai semua faktor yang ada. Jika semua faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, kualitas pelatih, serta dukungan kepala sekolah, dan sarana prasarana tidak bisa terpenuhi maka tujuan dari pemain bolavoli tidak pernah tercapai karena banyaknya permasalahan. Dalam (Al Ayubi, 2017) kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar kemampuan dalam bermain bolavoli menjadi bagus. Semakin bagus kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas atau tingkah laku, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut mencapai keberhasilan dan kesuksesan, sebaliknya semakin buruk kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas atau tingkah laku, maka semakin kecil kemungkinan untuk meraih keberhasilan dan kesuksesan. Jadi, kondisi fisik yang bagus sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan. Maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit pemain khususnya untuk olahraga bolavoli.

Di SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan memiliki ekstrakurikuler bolavoli yang diberikan ruang kepada siswa untuk mengeksplor bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa. Pemilihan pemain bolavoli ini melalui seleksi antar siswa

SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan yang memiliki bakat dan minat dibidang olahraga bolavoli. Pada bulan desember tahun 2021 merupakan pertandingan yang diikuti oleh pemain bolavoli yaitu turnamen bolavoli siswa antar sekolah SMA/SMK Se-Kabupaten Solok Selatan yang diadakan di SMA Negeri 6 Solok Selatan. Selama pertandingan berlangsung pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan mengalami penurunan kondisi fisik terutama pemain putri dapat dilihat dari masih lemahnya kondisi fisik pemain yang terjadi pada akhir-akhir permainan yang terjadi pada set ke 4 dan 5, serangan mulai berkurang dan stamina yang sudah habis ditambah dengan *passing* tidak terkontrol lagi, sangat mudahnya lawan menembus pertahanan. Setiap kali melakukan serangan tidak adanya variasi serangan yang dilakukan sehingga sangat mudah lawan melakukan bendungan yang kokoh dan *smash* yang dilakukan tidak begitu keras, ada yang menyangkut di net, keluar lapangan dan melakukan servis atas masih banyak yang nyangkut di net atau keluar lapangan permainan. Selain itu pemain kesulitan dalam menyelamatkan bola dari serangan lawan, baik itu dari pukulan servis maupun smash. Ketika lawan melakukan serangan masih ada juga yang tidak melakukan bendungan yang seharusnya dilakukan yang berdua.

Berdasarkan dari hasil pengamatan peneliti, melalui wawancara dengan pelatih peneliti akan melakukan pengukuran tentang kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan terutama putri. Dengan adanya hasil pengukuran pemain dapat memahami dimana kekurangan dan kelebihan dari masing-masing pemain. Sehingga pemain tersebut sadar dengan kemampuan yang

dimilikinya sekarang ini, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada serta untuk mendapat jawaban keterkaitan dengan yang diperlukan peneliti.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, faktor yang menyebabkan terjadinya masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Daya Ledak Otot Lengan
4. Kelincahan
5. Kelentukan
6. Teknik Dan Taktik
7. Mental
8. Kualitas Pelatih
9. Lingkungan Tempat Berlatih
10. Sarana Dan Prasarana
11. Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena peneliti temukan dilapangan, maka dalam penelitian ini karena keterbatasan penulis dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana, maka dalam penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup tentang kondisi fisik bolavoli yang meliputi:

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

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?
4. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan ?
5. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?
2. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?
3. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?
4. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan ?
5. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok- Selatan?

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bmanfaat yaitu :

1. Bagi penulis sebagai cara untuk mendapatkan gelar sarjana di departemen pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan kepada pelatih bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan.
3. Untuk sekolah sebagai arsip SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan



4. Sebagai bahan acuan bagi atlet bolavoli untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga yang baik maupun mempertahankan prestasi nantinya.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.