

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



DIYAN SYAH PUTRA

NIM. 18086243

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

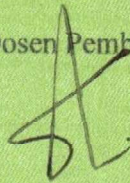
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang**
Nama : Diyan Syah Putra
NIM : 18086243
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

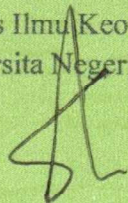


Sepriadi, S.Si, M.Pd.

NIP. 19890901 201404 1 002

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universita Negeri Padang



Sepriadi, S.Si, M.Pd.

NIP. 19890901 201404 1 002


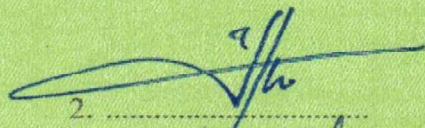
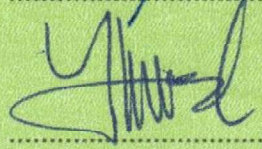
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang
Nama : Diyan Syah Putra
NIM : 18086243
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis 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 skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023

Yang menyatakan,



Diyan Syah Putra
2018/18086243

ABSTRAK

Diyan Syah Putra (2023) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik pemain bolavoli putra Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah terhadap atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang yang berjumlah 150 orang. Teknik pengambilan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut berjumlah 20 orang. Tes kondisi fisik yang di tes yaitu : *Vertical Jump Test, Medicine Ball, T-Test, Brige Up, Bleep Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini adalah Tinjauan Kondisi Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang di kategorikan dengan nilai rata-rata daya ledak otot tungkai 114,44 dengan kategori *rating* (kurang), nilai rata-rata daya tahan otot lengan 859,5 dengan kategori (baik sekali), nilai rata-rata kelincahan 11,41 dengan kategori (sedang), nilai rata-rata kelentukan 79,85 dengan kategori (kurang sekali) dan nilai rata-rata daya tahan 38,79 dengan kategori (cukup baik).

Kata Kunci : Kondisi fisik, Bolavoli, Universitas Negeri Padang.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah hirobbil alamin puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang.” dapat diselesaikan.

Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak/ibuk :

1. Ayah Hendrizal, Ibunda Asneli dan keluarga saya yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Prof. Genefri, M.Pd, Ph. D rektor universitas negeri Padang.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd dekan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri Padang.
4. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd selaku ketua departemen pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Ibu Dr.Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji, yang telah memberikan masukan, saran dan bantuann dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.

7. Bapak Ariando Ariston, S.Si, M.Pd pelatih bolavoli Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberikan arahan kepada penulis dalam melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini.
8. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
9. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
10. Areta Mela, Amd.Keb terima kasih telah memberikan dukungan dengan tulus untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
11. Rekan seangkatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya semoga segala dukungan, saran, bantuan, dan do'a yang telah diberikan dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Agustus 2023



Diyan Syah Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli	9
2. Teknik Dasar Bolavoli	10
3. Kondisi Fisik	13
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Jenis Dan Sumber Data	31
F. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	31

G. Teknik Analisis Data	31
-------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	45
B. Analisis Data	45
C. Pembahasan	52
a. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai	53
b. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan	54
c. Tingkat Kelincahan	55
d. Tingkat Kelentukan	56
e. Tingkat Daya Tahan	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	62
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Rumus Pengkategorian Kelincahan	33
2. Klasifikasi Kelentukan	34
3. Norma Penelitian	37
4. Klasifikasi Medicine Ball	38
5. Tanel Penilaian VO2max	41
6. Norma Penilaian VO2Max Berdasarkan Usia <30	43
7. Deskripsi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	45
8. Deskripsi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	47
9. Deskripsi Frekuensi Data Kelincahan	48
10. Deskripsi Frekuensi Data Kelentukan	49
11. Deskripsi Frekuensi Data Daya Tahan	51

DAFTAR GAMBAR

1. Agility T Test	32
2. Brige-up (Kayang)	34
3. Vertikal Jump Tes	36
4. Tes Medicine Ball	38
5. Lintasan Tes Bleep	40
6. Diagram Deskripsi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	46
7. Diagram Deskripsi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	37
8. Diagram Deskripsi Frekuensi Data Kelincahan	49
9. Diagram Deskripsi Frekuensi Data Kelentukan	50
10. Diagram Deskripsi Frekuensi Data Daya Tahan	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Nilai Daya Ledak Otot Tungkai.....	62
2. Data Nilai Daya Ledak Otot Lengan.....	63
3. Data Nilai Kelentukan	64
4. Data Nilai Kelincahan	65
5. Data Nilai Daya Tahan	66
6. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Negeri Padang	67
7. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian	68
8. Dokumentasi.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga bukan hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 menyatakan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Bolavoli merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dikenal oleh semua baik kalangan laki-laki dan perempuan, baik muda maupun dewasa bahkan orang tua, baik antar desa maupun secara global. Permainan bolavoli (*volleyball*) ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*handball*).

Peraturan permainan bolavoli yang pertama kali tentu saja dibuat oleh penemunya, William G Morgan. Beliau membuat sebuah jaring dengan tinggi 1,98 meter yang dipasang di tengah lapangan. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter x 15,2 meter. Untuk durasi permainan, setiap pertandingan terdiri dari 9 sesi dengan 3 kali servis yang dilakukan oleh masing-masing tim di setiap sesinya. Pada tahun 1896, nama permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead menjadi bolavoli.

Seiring perkembangan zaman, permainan bolavoli mulai mengalami sedikit perubahan dalam aturan permainannya. Di tahun 1916, penggunaan teknik spike atau smash mulai diperkenalkan. Dan 4 tahun kemudian, di tahun 1920, diciptakanlah peraturan 3 kali sentuhan dan skor akhir berubah dari yang awalnya 15 poin, menjadi 21 poin. Pada tahun 1900, permainan bolavoli mulai merambat ke negara lain selain Amerika, yaitu Kanada. Hingga pada akhirnya, setelah meluas ke berbagai negara, pada tahun 1947 dibentuklah Federasi Internasional Bolavoli, atau *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB). Dan untuk pertama kalinya, kejuaraan bolavoli dunia diselenggarakan 2 tahun setelahnya, yaitu pada tahun 1949.

Permainan bolavoli masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda, tahun 1928. Namun, pada waktu itu, bolavoli hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda dan para bangsawan. Karena pada saat itu, untuk mengembangkan olahraga (termasuk olahraga bolavoli) di Indonesia, guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda. Selain para guru pendidikan jasmani, para tentara pun punya peran dalam pengenalan dan pengembangan permainan bolavoli di Indonesia.

Olahraga bolavoli berkembang dengan begitu pesatnya di Indonesia. Sehingga, tak butuh waktu lama, mulai bermunculan klub-klub bolavoli di kota-kota besar Indonesia. Dengan adanya fenomena inilah, akhirnya pada tanggal 22 Januari 1955, didirikanlah PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) di Jakarta. Bersamaan dengan itu, diadakan juga kejuaraan bolavoli nasional yang pertama kalinya. Sejak didirikan, PBVSI mulai aktif

mengembangkan berbagai kegiatan bolavoli di Indonesia, baik di dalam, maupun ke luar negeri.

Perkembangan permainan bolavoli semakin melambung di Indonesia ketika menjelang diadakannya Asian Games IV di tahun 1962 dan dilanjutkan dengan Ganefo I di tahun berikutnya, yaitu tahun 1963. Hal ini berlaku untuk semua kategori, baik pria maupun wanita. Pada bulan Oktober tahun 1951, permainan bolavoli mulai dipertandingkan dalam acara resmi Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada waktu itu. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bolavoli, jika kita amati perkembangan bolavoli ini dari masa ke masa selalu meningkat.

Hal ini disebabkan oleh karena, olahraga bolavoli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa, olahraga bolavoli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton, olahraga bolavoli cocok bagi anak-anak. Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bolavoli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat.

Dalam permainan bolavoli terdapat dua regu atau tim. Setiap regu memiliki anggota sebanyak 6 orang pemain yang termasuk libero. Libero ini merupakan pemain yang keluar masuk saat pertandingan namun tidak mempunyai hak dalam melakukan smash terhadap bola sampai ke seberang net.

Pemain bolavoli diharuskan memiliki kondisi fisik yang prima agar dapat memenangkan pertandingan. Latihan fisik secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Olahraga juga bertujuan untuk rekreasi dan untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu kejuaraan. Latihan fisik yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kemampuan tubuh dan sesuai dengan takaran berolah raga. Kita lihat di lapangan, para atlet sering melakukan pelatihan fisik yang berlebihan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu kejuaraan atau pertandingan dalam waktu yang singkat. Pelatihan fisik yang berlebihan dapat berefek buruk pada kondisi homeostasis dalam tubuh, yang akhirnya berpengaruh juga terhadap sistem kerja organ tubuh. Dengan kondisi fisik yang baik maka dalam pencapaian prestasi pun akan lebih maksimal.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan atlet bolavoli Universitas Negeri Padang pada saat latihan, ada beberapa orang dari tim yang mudah mengalami kelelahan, ada yang mampu melakukan latihan dengan tempo waktu yang lama dan ada beberapa dari tim latihan bolavoli yang mampu mengikuti rangkaian bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan bulan Desember di tingkat Nasional antar mahasiswa POMNAS pemain voli banyak mengalami penurunan kondisi fisik yang menyebabkan pemain mudah kelelahan, Latihan dilakukan kurang lebih Dua Bulan sebelum POMNAS, latihan dilaksanakan di outdoor karena GOR UNP sedang dalam perbaikan untuk persiapan pertandingan, waktu Latihan dimulai dari jam 7 pagi sampai jam 11 siang, prestasi yang didapatkan 4 besar yaitu lawan pertama Riau dengan skor 3 – 0

lawan kedua Aceh dengan skor 3-0 dan masuk 8 besar melawan Aceh dengan skors 3-0 pas di semifinal melawan Jawa Barat kalah dan mencari posisi 3 dan 4 kalah juga melawan DKI.

Berdasarkan uraian di atas telah disebutkan beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan di dalam olahraga bolavoli seperti daya ledak, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Seluruh unsur kondisi fisik ini bertujuan untuk menunjang penggunaan teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli seperti *smash*, *passing* dan *block*. Sehingga seorang atlet bolavoli harus memiliki komponen fisik tersebut.

Masing-masing kondisi fisik yang terdapat didalam permainan bolavoli memiliki fungsi yang berbeda beda, misalnya pada pelaksanaan *smash* tidak terlepas dari daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, karena dalam melakukan smash dibutuhkan raihan atau lompatan yang tinggi sehingga nantinya diharapkan dengan lompatan atau raihan yang tinggi bisa menghasilkan *smash* yang baik dan terarah, disamping itu bisa mematikan bola dengan mudah ke daerah lawan

Berdasarkan permasalahan di atas faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, diduga faktor kondisi fisik yang menjadi penyebab sulitnya atlet bolavoli UNP meraih prestasi. Sampai saat ini belum diketahui bagaimana tingkat kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan yang dimiliki atlet bolavoli Universitas Negeri Padang. Maka penulis akan melakukan penelitian untuk mengungkapkan bagaimana

tingkat kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan atlet bolavoli Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pada saat Latihan lompatan yang dilakukan saat *smash* kurang tinggi, sehingga bola menyangkut di net.
2. Pada saat melakukan *block*, Raihan tangan lebih rendah sehingga bola dengan leluasa melewati *block*.
3. Pukulan *smash* juga dirasa masih lemah pada beberapa atlet.
4. Ketika menerima pukulan *smash* yang kuat, terkadang bola tidak memantul sempurna karena kurang terlatihnya kekuatan otot lengan atlet.
5. Ketika melakukan Latihan fisik, banyak atlet yang cepat kelelahan arena kurangnya daya tahan tubuh atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan cukup luas dan adanya keterbatasan waktu dan biaya, peneliti membatasi masalah pada 5 komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah pada peneliti ini perlu di rumuskan permasalahan yang di atas, untuk

mengetahui bagaimana Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai
2. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan
3. Tingkat Kelincahan
4. Tingkat Kelentukan
5. Tingkat Daya Tahan

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai pedoman untuk mengembangkan potensi atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang, dalam permainan bolavoli agar prestasinya lebih meningkat kedepannya.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih bolavoli atlet putra Universitas Negeri Padang dalam memberikan pembelajaran bagi atlet pada materi kondisi fisik atlet bolaoli putra universitas Negeri Padang.
3. Sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi penulis dala, bidang pendidikan jasmani terutama dalam menciptakan kondisi fisik yang baik bagi atlet yang ingin menggeluti olahraga bolavoli.