

**STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK PADA PEMAIN BOLAVOLI
KLUB MANGGA II LINTAU BUO**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan**



**NUR ATASYA
NIM. 19087123**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : **Studi Kondisi Fisik dan Teknik Pada Pemain BolaVoli Klub Mangga II Linta Buo**

Nama : **Nur Atasya**

NIM/BP : **19087123/2019**

ProgramStudi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Departemen : **Kepelatihan**

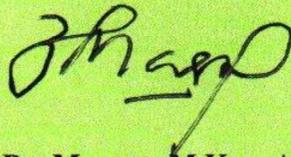
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Januari 2024

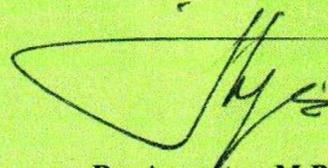
Disetujui oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196311041987031002



Dr. Argantos M.Pd
NIP.196005271985031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nur Atasya
NIM / BP : 19087123/ 2019

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul**

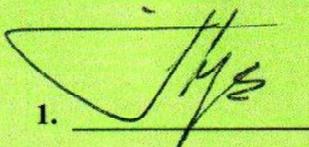
**Studi Kondisi Fisik dan Teknik Pada Pemain
BolaVoli Klub Mangga II Lintau Buo**

Padang, Januari 2024

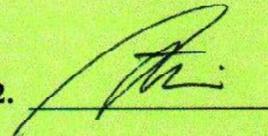
Nama

Tanda Tangan

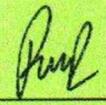
1. Ketua : Dr. Argantos, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Ardo Okilanda, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Studi Kondisi Fisik dan Teknik Pada Pemain Bolavoli Klub Mangga II Lintau Buo**”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, November 2023
Yang membuat pernyataan



Nur Atasya
NIM 19087123

ABSTRAK

Nur Atasya. 2023. "Studi Kondisi Fisik dan Teknik Pada Pemain Bolavoli Klub Mangga II Lintau Buo". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Passing bawah yang dilakukan pemain terlihat dari hasil lapangan terdapat sebanyak 60 *Passing* bawah pemain hanya 25 yang tidak eror. Servis atas yang dilakukan pemain terlihat dari hasil lapangan terdapat sebanyak 50 Servis atas pemain hanya 20 Servis atas yang menjadi poin. Ketepatan *smash* yang dilakukan pemain terlihat dari hasil lapangan terdapat sebanyak 40 *smash* pemain hanya 15 ketepatan *smash* yang menjadi poin. Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi klub Mangga II Lintau Buo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik pada pemain bolavoli klub Mangga II Lintau Buo.

Penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Klub Manga II Lintau Buo, yaitu 12 putra dan 16 putri, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *proposive sampling* dimana dalam penelitian ini hanya atlet putri saja yaitu berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan data adalah tes kondisi fisik yaitu, tes *vertical jump* dan *v sit and reach*, untuk kemampuan bolavoli dengan teknik dasar yaitu, *passing* bawah, *service* atas, dan *smash*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa (1) Kondisi fisik pemain Club Mangga II Lintau Buo rata-rata untuk pemain 50% kategori cukup. Persentase terbesar dari masing-masing aspek kondisi fisik adalah *v sit and reach* dengan 43,75% kategori baik dan *vertical jump* dengan 37,50% kategori cukup. (2) Kemampuan teknik pemain Club Mangga II Lintau Buo rata-rata untuk pemain 43,75% kategori cukup. Persentase terbesar dari masing-masing aspek kemampuan teknik adalah *smash* dengan 81,25% kategori cukup, *service* atas dengan 43,75% kategori cukup dan *passing* bawah dengan 50% kategori baik. Manfaat dari hasil temuan lapangan tes daya ledak otot tungkai, kelentukan otot pinggang, *passing* bawah, servis atas dan *smash* menjadi rekomendasi bagi pelatih dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi pemain.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Studi Kondisi Fisik dan Teknik Pada Pemain Bolavoli Klub Mangga II Lintau Buo”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tucurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Dr. Argantos, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Dr. Ardo Okilanda, M.Pd dan Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku kepala departemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.

5. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
2. Hakikat Teknik Dalam Permainan Bolavoli	13
3. Hakikat Permainan Bolavoli.....	28
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Pembahasan	58
C. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi Atlet Mangga II dari tahun 2016 sampai tahun 2022	2
2. Populasi Atlet Bolavoli	37
3. Norma Penilaian Skala Lima Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
4. Norma Penilaian Skala Lima Kelentukan	41
5. Norma Penilaian Skala Lima <i>Service</i> Atas	44
6. Norma Penilaian Skala Lima <i>Passing</i> Bawah.....	46
7. Norma Penilaian Skala Lima <i>Smash</i>	47
8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	50
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	51
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	53
11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik	54
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	55
13. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Service</i> Atas	56
14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Service</i> Bawah Bolavoli	20
2. <i>Service</i> Atas Bolavoli	21
3. <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	23
4. <i>Passing</i> atas Bolavoli	24
5. <i>Smash</i> Bolavoli.....	25
6. <i>Block</i> Bolavoli	26
7. Ukuran Net Bolavoli	31
8. Ukurun Net Bolavoli	31
9. Kerangka Konseptual	34
10. <i>Vertical Jump</i>	38
11. V-Sit and Reach.....	41
12. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes <i>Service</i> Atas Bolavoli.....	43
13. Bentuk ukuran Instrumen Tes <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	45
14. Tes Keterampilan <i>Smash</i>	47
15. Histogram Kondisi Fisik	51
16. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	52
17. Histogram Kelentukan.....	53
18. Histogram Kemampuan teknik.....	54
19. Histogram Kemampuan teknik <i>Passing</i> Bawah.....	56
20. Histogram Kemampuan teknik <i>Service</i> Atas.....	57
21. Histogram Kemampuan teknik <i>Smash</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	78
2. Data Mentah Kelentukan.....	79
3. Data Mentah Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	80
4. Data Mentah Kemampuan Teknik <i>Service</i> Atas	81
5. Data Mentah Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	82
6. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	83
7. Tabulasi Data Kelentukan	85
8. Data Kondisi Fisik dengan T-Score	87
9. Tabulasi Data Kemampuan teknik <i>Passing</i> Bawah	89
10. Tabulasi Data Kemampuan Teknik <i>Service</i> Atas	91
11. Tabulasi Data Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	93
12. Data Kemampuan Teknik dengan T-Score.....	95
13. Dokumentasi Penelitian	97
14. Surat Izin Penelitian.....	101
15. Surat Balasan Penelitian	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pembatasan Masalah

Di kecamatan Lintau Buo terdapat beberapa klub yang rutin dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga bolavoli. Salah satu klub yang melakukan latihan bolavoli secara rutin adalah Klub bolavoli Mangga II kecamatan Lintau Buo. Klub bolavoli Mangga II berdiri pada tahun 2005 di bawah pimpinan bapak Bambang Novalino dan langsung dilatih oleh bapak tersebut. 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 Nagari cup bola voli yang wajib diadakan oleh bupati tanah datar yang dilaksanakan wajib tiap tahun di lapangan Cindo Mato Batusangkar, prestasi klub Mangga II dari tahun 2016 meraih juara I sampai tahun 2020 dan pada nagari cup 2021 mengalami penurunan prestasi sampai sekarang ini sehingga piala bergilir lepas dari tangan Mangga II. dapat dilihat klub Mangga II mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan Atlet Mangga II 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 Atlet Mangga II kecamatan Lintau Buo.

Klub Mangga II mengalami penurunan prestasi yang mengakibatkan kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan Atlet Mangga II 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 Atlet Mangga II.

Tabel 1. Prestasi Atlet Mangga II dari tahun 2016 sampai tahun 2022

No	Tahun Juara	Juara
1	2016	1
2	2017	1
3	2018	1
4	2019	1
5	2020	1
6	2021	-
7	2022	-

Sumber: Data dari Parpora Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan observasi di Klub Mangga II Pangian kecamatan Lintau Buo pada bulan Agustus 2023, terlihat bahwa Atlet Mangga II telah melakukan beberapa pertandingan yang diadakan di daerah setempat, diantaranya: pada tahun 2016 Atlet Mangga II melakukan pertandingan pada ajang kompetisi Nagari Cup I piala Bupati Tanah Datar yang diadakan di Lapangan Cindua Mato Batusangkar. Pertandingan ini dilaksanakan sebanyak 14 kecamatan di Kabupaten Tanah Datar, pada pertandingan ini Atlet Mangga II mendapatkan prestasi yang bagus yaitu mendapat peringkat pertama dan mendapatkan piala bergilir ditambah informasi dari pelatih memang sedikit sekali kegagalan dalam smash yang dilakukan oleh atlet mangga II ini, karena memang pada saat ini terlihat sekali kondisi fisik yang dimiliki atlet sangat bagus sehingga membuahkan hasil yang maksimal, .

Pada tahun 2017 Atlet Mangga II juga melakukan Kejuaraan Bola Voli Nagari Cup resmi di buka Wakil Bupati Tanah Datar yang memperebutkan

Piala Bola Voli Nagari Cup sekaligus yang akan mewakili Tanah Datar di ajang yang di tingkat Provinsi Sumatera Barat. Pada pertandingan ini Atlet Mangga II mendapatkan peringkat pertama.

Pada tahun 2018 mendapatkan kesempatan untuk melakukan pertandingan pada kompetisi Nagari Cup piala bupati Tanah Datar yang diadakan di Lapangan Cindua Mato Batusangkar pada hari Kamis 4 Oktober 2018. Pada pertandingan ini Atlet Mangga II memperoleh juara 1 dan masih bisa mempertahankan piala bergilir.

Pada tahun 2019, Pemkab Tanah Datar melalui Dinas Pariwisata Pemuda dan Olah Raga mengadakan turnamen bola voli Nagari, tingkat Kabupaten Tanah Datar tahun 2019. Pada tahun ini Atlet Mangga II kembali merebut juara 1 dengan mengalahkan tim Salimpaung dan piala bergilir masih bisa dipertahankan.

Pada tahun 2020, Pemkab Tanah Datar melalui Dinas Pariwisata Pemuda dan Olah Raga mengadakan turnamen bola voli Nagari, tingkat Kabupaten Tanah Datar tahun 2020 di kawasan kantor Bupati Kabupaten Tanah Datar . Pada tahun ini Atlet Mangga II kembali merebut juara 1 dengan mengalahkan tim Salimpaung dan piala bergilir masih bisa dipertahankan.

Pada tahun 2021 dan 2022 Atlet Mangga II sudah mengalami penurunan prestasi sehingga mereka tidak mendapatkan juara, disini pelatih manga II menginformasikan kepada penulis, bahwa memang terdapat banyak sekali kegagalan dalam Teknik para atlet terutama terlihat pada smash yang sering menyangkut di net dan ada juga smash yang melenceng keluar

lapangan, menurut Analisa pelatih semua itu disebabkan karena menurunnya kondisi fisik atlet manga II terutama tidak adanya power untuk melakukan lompatan sehingga pukulan menyangkut ke net, Ini seharusnya menjadi evaluasi bagi Atlet Manga II kecamatan Lintau Buo.

Berdasarkan data dari Parpora Tanah Datar permasalahan tersebut Dapat kita lihat bahwasannya club voli Manga II Lintau Buo Mengalami penurunan prestasi dari tahun 2021 sampai tahun 2022 sehingga piala bergilir terlepas. Maka peneliti melakukan peninjauan langsung dengan melakukan observasi ke klub Manga II. Tahap pertama peneliti melakukan wawancara dengan pelatih bapak Bambang Novalino, pelatih menyebutkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh pelatih dan pemain bolavoli saat ini adalah penurunan prestasi yang cukup drastic dan menurunnya kondisi fisik atlet manga II. Hal ini terlihat dalam mengikuti turnamen antar club seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. 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 Atlet klub Manga II Lintau Buo itu sendiri. Seperti saat melakukan *passing*, *service*, *smash* dan *block* masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik. Banyak sekali passing yang melenceng sehingga gagal untuk menciptakan serangan terhadap tim lawan, lalu kurangnya daya ledak atlet manga II saat melakukan lompatan sehingga banyak smash yang menyangkut ke net, dan tidak ada nya lompatan untuk membendung atau memblock smash dari tim lawan, sehingga tim mengalami kesulitan saat mengembalikan smash dari lawan tersebut.

Kemampuan teknik dan Fisik merupakan komponen mendasar dalam permainan bolavoli dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik dan di imbangi dengan fisik sehingga apabila pemain tidak menguasai teknik dengan baik dan tidak memiliki kondisi fisik yang bagus 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 dan fisik yang dimiliki oleh atlet Klub bolavoli Mangga II Lintau Buo.

B. Identifikasi masalah

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

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

1. Menurunnya kondisi fisik atlet manga II terutama tidak adanya power untuk melakukan lompatan sehingga pukulan menyangkut ke net.
2. Teknik para atlet terutama terlihat pada smash yang sering menyangkut di net dan ada juga smash yang melenceng keluar lapangan.
3. Menurunnya kondisi fisik dan teknik atlet mengakibatkan penurunan prestasi yang cukup drastic oleh atlet Klub bolavoli Mangga II Lintau Buo.
4. Mental dapat mempengaruhi kondisi fisik dan teknik atlet Klub bolavoli Mangga II Lintau Buo.

5. Status gizi mempengaruhi kondisi fisik dan teknik atlet Klub bolavoli Mangga II Lintau Buo.
6. Sarana dan prasarana mempengaruhi kondisi fisik dan teknik atlet Klub bolavoli Mangga II Lintau Buo.

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:

1. Kondisi fisik yaitu daya ledak dan kelentukan
2. Teknik yaitu Service atas, passing bawah, dan smash.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat di ajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seperti apa kondisi fisik pada pemain club mangga II Lintau?
2. Seperti apa teknik bolavoli pemain club mangga II Lintau?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli club Mangga II Lintau Buo.
2. Untuk mengetahui teknik pemain club Mangga II Lintau Buo.

F. Manfaat 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) Program Studi Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan 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 Mangga II Lintau Buo.
4. Pelatih, sebagai Bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik pemain Bolavoli Klub Mangga II Lintau Buo.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermamfaat tentang Bolavoli.