

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI P3D KABUPATEN  
LIMA PULUH KOTA SUMATERA BARAT 2023**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

**BAYU FEBRIZAL PRATAMA  
NIM. 19086107**

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

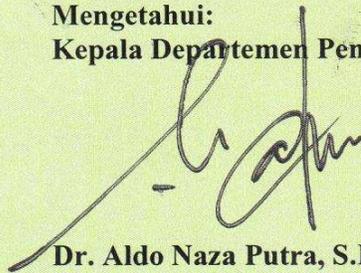
**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli P3D Kabupaten  
Lima Puluh Kota Sumatera Barat 2023  
**Nama** : Bayu Febrizal Pratama  
**NIM** : 19086107  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

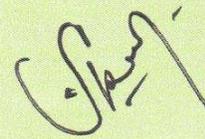
Padang, September 2023

**Mengetahui:**  
**Kepala Departemen Pendidikan Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19890901 201803 1 001**

**Disetujui:**  
**Pembimbing**



**Dra. Erianti, M.Pd**  
**NIP. 196207051987112001**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Bayu Febrizal Pratama**  
**NIM : 19086107**

**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**  
**dengan judul**

**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli P3D Kabupaten Lima Puluh Kota**  
**Sumatera Barat 2023**

**Padang, September 2023**

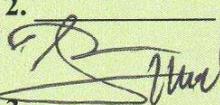
**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd**
- 2. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd**
- 3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd**

**Tanda Tangan**

1.   
\_\_\_\_\_

2.   
\_\_\_\_\_

3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli P3D Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat 2023” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, September 2023  
Yang membuat pernyataan



Bayu Febrizal Pratama  
NIM. 19086107

## ABSTRAK

### **Bayu Febrizal Pratama (19086107) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat 2023**

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota belum maksimal. Hal ini terlihat dari beberapa penampilan gerakan yang mereka lakukan ketika mengikuti kompetisi Porprov Sumbar. Beberapa faktor yang mempengaruhinya prestasi olahraga bolavoli tersebut yaitu “1) Faktor kondisi fisik, 2) Faktor teknik, 3) Faktor taktik, dan 4) Faktor mental. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui factor kondisi fisik pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah sebanyak 32 orang, dengan rinci sebanyak 18 orang pemain putera dan 14 orang pemain puteri. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes untuk kondisi fisik. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat yang memiliki profil kondisi fisik kategori baik sekali hanya 1 orang (5,56%), kategori baik ada 4 orang (22,22%) dan kategori sedang dan kategori kurang masing-masing 6 orang (33,33%), dan kategori kurang sekali hanya 1 orang (5,56%). Hal ini dapat diartikan masih banyak pemain yang belum memiliki kondisi fisik yang baik

## **KATA PENGANTAR**

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sepriadi, S.Si,M.Pd Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Sepriadi, S.Si, M.Pd dan Indri Wulandari, S.Pd,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.
5. Pelatih dan pengurus Bola voli Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat” yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data dan siswa yang terpilih menjadi sampel yang sudah berpartisipasi dalam pengumpulan data penelitian.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang sudah bersusah payah dalam memberikan bantuan secara materil serta selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli .....	7
2. Kemampuan Kondisi Fisik.....	11
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik Bolavoli.....	14
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Defenisi Operasional .....	31
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisa Data .....	38

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	40
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi.....	31
2. Kategori Penilaian Skala 5a .....	39
3. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan.....	40
4. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	42
5. Distribusi Hasil Data Kelincahan .....	44
6. Distribusi Hasil Data Kelentukan.....	45
7. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan.....	47
8. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan .....	17
2. Otot Tungkai .....	19
3. Kerangka Konseptual.....	28
4. Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Putt Test</i> .....	33
5. Bentuk Tes <i>Vertical Jump</i> .....	34
6. Bentuk Pelaksanaan <i>Illionis Agility Test</i> .....	36
7. Pelaksanaan Tes Sit and Reach.....	37
8. Dinding Target Tes Koordinasi Mata-Tangan .....	38
9. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan .....	41
10. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
11. Histogram Hasil Data Kelincahan .....	45
12. Histogram Hasil Data Kelentukan .....	46
13. Histogram Koordinasi Mata-Tangan .....	48
14. Histogram Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Daya Ledak Otot Lengan, Kelincahan, Kelentukan .....	67
2. Rekap Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	68
3. Rekap Data Tes Kondisi Fisik.....	69
4. Aplikasi Rumus Skala 5A untuk Deskripsi Data.....	70
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	71
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	72
7. Dokumentasi Penelitian.....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULIAN**

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

Prestasi olahraga yang diraih atlet tentu saja tidak terlepas dari suatu pembinaan olahraga dalam masyarakat. Menurut Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pemerintah berharap prestasi olahraga dicetak lebih baik. Untuk mencetak para atlet-atlet/ pemain-pemain olahraga nasional tentu melalui perencanaan yang matang dari suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang dimulai dari tingkat daerah-daerah Kabupaten/Kota di seluruh Indonesia sampai ke tingkat nasional dan internasional.

Pembina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahrgaan. Selanjutnya prestasi tidak terlepas dari pembinaan dalam lingkup olahraga, sehingga dapat menunjang prestasi atlet. Untuk meraih prestasi suatu cabang olahraga tidak terlepas dari kerjasama pengurus, pelatih dan atlet, serta aspek pendukung lainnya seperti dukungan masyarakat yang ada disekitar terhadap pembinaan dan pengembangan cabang-cabang olahraga.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang mendapat pembinaan dan pengembangan di Kabupaten Lima Puluh Kota adalah olahraga permainan bolavoli. Tujuan pembinaan ini adalah untuk menghadapi kompetisi-kompetisi yang diadakan ditingkat daerah Propinsi Sumatera Barat yang lebih dikenal

dengan POPROV Sumbar. Para pemain bolavoli yang mendapat pembinaan sebagai pemain Kabupaten Lima Puluh Kota sebelumnya telah diseleksi ditingkat Kabupaten dan dipersiapkan untuk menghadapi POPROV ditetapkan akan digelar pada bulan Juni tahun 2023 di Kota Padang Panjang dan Kota Padang.

Sebelum nya yaitu pada tahun 2021 tim bolavoli putra Kabupaten Lima Puluh Kota ambil bagian dalam Turnamen Volley antar Club Se Sumbar yang diselenggarakan Pemuda Nagari Pematang Panjang Kecamatan Sijunjung, dan kalah oleh tuan rumah dengan skor 3.1. Tim bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota hanya meraih urutan ke tiga dari 18 Club yang ada di Sumbar. Turnamen ini merupakan turnamen bergengsi di Sumbar, oleh sebab itu hal ini tetap akan dipertahan dan di gelar secara berkelanjutan.

Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa prestasi pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota belum maksimal. Oleh sebab itu saat ini pemain bolavoli tersebut sedang giat-giatnya melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan dibidang fisik, teknik, taktik maupun mental. Ini dilakukan pengurus, dan pelatih sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan Poprov Sumbar yang akan datang. Memang tidak mudah untuk meraih juara atau prestasi dalam permainan bolavoli karena banyak factor pendukung dan yang mempengaruhi para pemain bolavoli dalam pertandingan diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2013) mengatakan ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga yaitu “1) Faktor kondisi fisik, 2) Faktor teknik, 3) Faktor taktik, dan 4) Faktor mental.

Sesuai dengan pendapat di halaman sebelumnya, maka salah satu factor penting yang harus dipersiapkan dalam pertandingan adalah kondisi fisik. Para ahli mengatakan kondisi fisik diartikan secara umum adalah keadaan fisik atau kemampuan kondisi fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Tugas pelatihlah bagaimana meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain melalui proses latihan yang terprogram, sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan baik.

Menurut Kadafi (2021) komponen-komponen kondisi fisik dalam permainan bolavoli meliputi “kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*) dan daya ledak (*power*) serta koordinasi (*coordination*)”. Sesuai dengan pendapat ini cukup banyak komponen –komponen kondisi fisik yang harus dilakukan oleh pemain dalam proses latihan. Semua komponen kondisi fisik tersebut harus dipersiapkan oleh pelatih bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota dalam program latihannya.

Pentingnya pembinaan kondisi fisik melalui proses latihan karena kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi, disamping itu kemampuan teknik tidak akan berkembang atau meningkat tanpa dukungan kondisi fisik yang prima. Artinya kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota betul-betul dipersiapkan dengan baik. Latihan-latihan kondisi fisik yang diberikan dapat mengembangkan kemampuan pemain dalam menghadapi pertandingan/ kompetisi, memerlukan keseriusan

pemain dalam mengikuti arahan dan petunjuk pelatih dalam proses latihan dilapangan.

Berdasarkan observai penulis dilapangan tempat berlatih para pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu lapangan bolavoli P3D (Lapangan Pemuda Pelajar Padang Djapang), dan kebutuhan dan persiapan kondisi fisik pemain bolavoli Kabupaten Lima Pulu Kota tersebut, maka pada kesempatan ini penulis hanya ingin melakukan suatu penelitian tentang keadaan kondisi fisik awal pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota, sebelum diberikan latihan secara maksimal untuk mempersiapkan Poprov Sumatera Barat yang akan dilaksanakan dalam tahun 2023 yang ditetapkan oleh PBVSI Sumbar di Kota Padang Panjang dan Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Daya ledak otot lengan
6. Kelentukan
7. Koordinasi

## **C. Pentasan Masalah**

Mengingat banyaknya komponen-komponen kondisi fisik yang

dibutuhkan dalam permainan bolavoli, maka penelitian ini hanya difokuskan pada beberapa komponen yaitu:

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Koordinasi Mata Tangan

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota?
4. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota?
5. Bagaimana kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Kemampuan kelincahan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Kemampuan kelentukan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota.
5. Kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan adalah dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus PBVSI Kabupaten Lima Puluh Kota dalam pembinaan olahraga permainan bolavoli, khususnya dalam pembinaan kondisi fisik pemain.
3. Pelatih bolavoli sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik awal pemain bolavoli untuk selanjutnya dikembangkan dan ditingkatkan.
4. Pemain bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai tambahan pengetahuan komponen-komponen kondisi fisik penting dalam bermain bolavoli.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama dalam suatu penelitian yang menyangkut dengan permainan bolavoli.
6. Perpustakaan FIK UNP sebagai bahan bacaan dan perbandingan bagi mahasiswa dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.