

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMANDA
VOLLEYBALL CLUB (SVBC) KABUPATEN TEBO**

SKRIPSI

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



Oleh

Putra Kurniadi

NIM. 19086047

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo**
Nama : Putra Kurniadi
NIM : 19086047
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2023

Disetujui oleh:

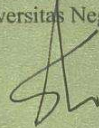
Dosen Pembimbing



Dr. Willadi Rasvid, M.Pd.
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Sepriadi, S.Si, M.Pd.
NIP. 19890901 201404 1 002

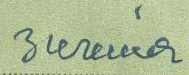

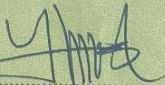
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 Smanda *Volleyball Club (SVBC) Kabupaten Tebo*
Nama : Putra Kurniadi
NIM : 19086047
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	2. 
3. Anggota	: Dr. Yuni Astuti, M.Pd	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, Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Putra Kurniadi
NIM. 19086047

ABSTRAK

Putra Kurniadi. 2023. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo".

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bola voli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo. Peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smanda *volleyball club* (SVBC) kabupaten Tebo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian di lapangan bola voli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan tes berupa tes dayatahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincuhan, dan kelentukan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan kondisi dayatahan atlet bola voli Smanda *Volleyball Club* dalam kategori sedang (38%), daya ledak otot tungkai dalam kategori sedang (44%), daya ledak otot lengan dalam kategori sedang (50%), kelentukan dalam kategori baik (38%), kelincuhan dalam kategori sangat kurang (44%), serta rata-rata kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang (44%).

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMANDA *VOLLEYBALL CLUB (SVBC) KABUPATEN TEBO*”.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alneldral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd., Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan skripsi.

5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan Ibu Dr. Yuni Astuti, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Kedua Orang Tua Ayah Darmianto dan Ibu Suyatun serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
8. Nona pemilik NIM 19058056 yang telah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan.
9. Kepada pengurus, pelatih dan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Juli 2023

Putra Kurniadi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Permainan Bolavoli	8
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	17
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Bolavoli	26
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data	37
E. Definisi Operasional.....	38
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52

A. Deskripsi Data Penelitian.....	52
B. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes Bleep Test.....	42
Tabel 2. Norma Tes Vertical Jump	44
Tabel 3. Norma Medicine Ball Put Test	46
Tabel 4. Norma V-Sit and Reach Test	48
Tabel 5. Data Normatif T-Test Perempuan.....	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	53
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	54
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	56
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	57
Tabel 10. Distribusi Frekuensi kelincahan.....	59
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual.....	35
Gambar 3. 1 Bentuk Pelaksanaan Bleep Test (Multistage Fitness Test)	42
Gambar 3. 2 Tes Vertical Jump	44
Gambar 3. 3 Two Medicine Ball Put Test	46
Gambar 3. 4 <i>V- Sit and Reach Test</i>	48
Gambar 3. 5 T-Test	50
Gambar 4. 1 Diagram Hasil Tes Daya Tahan	53
Gambar 4. 2 Diagram Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
Gambar 4. 3 Diagram Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan	56
Gambar 4. 4 Diagram Hasil Tes Kelentukan	58
Gambar 4. 5 Diagram Hasil Tes Kelincahan	59
Gambar 4. 6 Diagram Kondisi Fisik	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi Daya Tahan Aerobik.....	74
Lampiran 2. Tabulasi Daya Ledak Otot Tungkai.....	75
Lampiran 3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Lengan	76
Lampiran 4. Tabulasi Data Kelentukan	77
Lampiran 5. Tabulasi Data Kelincahan.....	78
Lampiran 6. Tabulasi Data Kondisi Fisik	79
Lampiran 7. Norma Bleep Tes	81
Lampiran 8. Proses Pencarian Hasil Kondisi Fisik.....	83
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang di seluruh penjuru dunia tanpa ada batasan strata maupun tingkat kekayaan seseorang. Berolahraga tidak hanya untuk menyehatkan badan baik jasmani maupun rohani namun juga untuk mendapatkan suatu prestasi dalam menekuni olahraga yang digemari. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 BAB 1 Pasal 1 Tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya”.

Pemerintah pada saat ini gencar melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya adalah pembangunan di bidang olahraga, hal ini sejalan dengan Pasal 20 ayat 3 tentang tujuan “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan di atas, terlihat bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sangat diperhatikan dan diperhitungkan secara matang. Banyak cabang olahraga yang telah berkembang di Indonesia saat ini, dan hampir seluruh cabang olahraga telah

di pertandingan dan diperlombakan. Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, Indonesia mampu bersaing di kancah Asia maupun Dunia.

Salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakat Indonesia yakni bolavoli. Pada dasarnya permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang setiap timnya beranggotakan 6 orang. Permainan bolavoli ini bertujuan untuk memperoleh poin dengan cara melewatkan bola diatas pembatas net serta mematikan bola didaerah lawan. Dalam permainan bolavoli memerlukan beberapa faktor pendukung agar dapat menguasai bahkan meraih prestasi diantaranya yakni kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Agar dapat memenangkan pertandingan bahkan berprestasi ke-empat aspek tersebut harus dikuasai dengan maksimal, apabila ada salahsatu aspek tersebut tidak dikuasai tentu tidak akan sesuai dengan yang diharapkan.

Dalam permainan bolavoli memerlukan kondisi fisik yang prima, kondisi fisik ini mempengaruhi penguasaan teknik yang benar serta pelaksanaan taktik yang mumpuni dalam pertandingan. Menurut Sajoto mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Ridwan, 2020). Dengan kata lain kondisi fisik ini sangat mempengaruhi segala aspek untuk mencapai prestasi seorang atlet. Sedangkan menurut Syafruddin Dalam permainan bolavoli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: “Daya ledak

(power), kecepatan (speed), kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), dan koordinasi (coordination)” (Maizan, 2020).

Dalam membentuk atlet yang dapat berprestasi tidak hanya kemampuan teknik, taktik dan strategi yang perlu ditingkatkan, melainkan kondisi fisik yang merupakan landasan awal dalam pembentukan atlet tersebut. Menurut peneliti kondisi fisik inilah yang menjadi faktor utama agar memperoleh prestasi, dalam permainan bolavoli untuk menguasai salah satu teknik diperlukan fisik yang mumpuni. Seperti melakukan *block* diperlukan kemampuan melompat yang baik agar dapat membendung serangan lawan. Tidak sampai disitu saja seorang atlet dapat menyelesaikan suatu pertandingan memerlukan daya tahan fisik yang prima.

Smanda *Volleyball Club* (SVBC) merupakan salahsatu klub yang berada di kabupaten Tebo melakukan pembinaan atlet bolavoli. Klub ini sudah berkecimpung dalam pembinaan atlet bolavoli sejak 2008. Dimana mayoritas atlet binaannya menjadi perwakilan kabupaten Tebo dalam berbagai ajang bolavoli antar kabupaten se-provinsi Jambi, seperti ajang Popda, Porprov, Kejurprov serta ajang lainnya. Sudah banyak atlet hasil binaan Smanda *Volleyball Club* (SVBC) yang menjadi atlet nasional, seperti Arswendo yang memperkuat tim Bank Sumsel Babel diajang Proliga tahun 2022 serta banyak atlet lain yang ikut dalam ajang Pra-PON, POPWIL, POPNAS.

Atlet bola voli kabupaten Tebo mayoritas dari Smanda *Volleyball Club* (SVBC) pada Porprov Jambi 2018 berhasil memboyong mendali perak untuk tim putera serta mendali perunggu untuk tim puteri. Pada ajang Popda tahun 2018, tim Popda putri Kabupaten Tebo berhasil meraih mendali Perak. Setelah itu pada ajang Popda 2022 tim bolavoli Kabupaten Tebo baik putra maupun putri tidak ada satupun yang lolos penyisihan grub.

Sedangkan untuk kejuaraan antar klub atau open turnamen disekitar kabupaten Tebo dan Bungo, sebelum tahun 2020 Smanda *Volleyball Club* selalu berhasil melaju ke babak final. Berbanding terbalik dengan kondisi saat ini, Smanda *volleyball club* sering mengalami kekalahan dibabak penyisihan. Hal tersebut membuktikan adanya penurunan prestasi *Smanda Volleyball Club* (SVBC).

Dari pengamatan peneliti yang dilakukan pada saat bertanding dan berlatih, saat bertanding Smanda *Volleyball Club* (SVBC) sering mengalami kekalahan. Berdasarkan kenyataan diatas, saya menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Adapun faktor yang mempengaruhi hal tersebut yakni kondisi fisik, teknik, taktik, strategi dan mental bertanding. Pada saat pertandingan berlangsung ketika memasuki set ke-tiga kondisi fisik atlet cenderung menurun, hal tersebut terlihat saat melakukan serangan kerap kali tidak menghasilkan poin. Tidak hanya itu, passing dan servis yang dilakukan seringkali tidak tepat sasaran, kemudian saat melakukan *block* atlet sering mengalami kesalahan hingga

memberikan poin bagi tim lawan. Kondisi tersebut membuat taktik dan strategi yang diinstruksikan pelatih tidak sesuai dengan harapan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smanda *volleyball club* (SVBC) Kabupaten Tebo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, adapun identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Daya ledak
2. Daya tahan
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Keseimbangan
6. Koordinasi
7. Kekuatan
8. Kecepatan
9. Akurasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, dikarenakan keterbatasan peneliti maka pembatasan penelitian kali ini adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai

3. Daya ledak otot lengan
4. Kelentukan
5. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana daya tahan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut.

1. Mengetahui daya tahan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?
2. Mengetahui daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?

3. Mengetahui daya ledak otot lengan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?
4. Mengetahui kelentukan atlet bolavoli Smanda *Volleyball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?
5. Mengetahui kelincahan atlet bolavoli Smanda *Volletball Club* (SVBC) Kabupaten Tebo?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Bagi Penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang kemampuan kondisi fisik, dan Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi para atlet dapat untuk jadi pedoman dalam peningkatan kondisi fisik..
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.