

**STUDI KONDISI FISIK KHUSUS DAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PEMAIN
BOLAVOLI PUTERA CLUB PERMATA KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
RUSDIAL AMRI
NIM. 18086484**

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

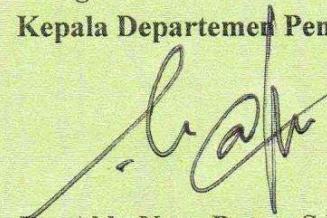
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

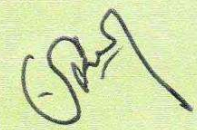
Judul : Studi Kondisi Fisik Khusus dan Kemampuan Servis Atas
Pemain Bolavoli Putera Club Permata Kota Solok
Nama : Rusdial Amri
NIM : 18086484
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 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. 19620705 198711 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rusdial Amri
NIM : 18086484

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

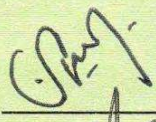
Studi Kondisi Fisik Khusus dan Kemampuan Servis Atas Pemain Bolavoli
Putera Club Permata Kota Solok


Padang, November 2023

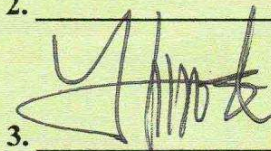
Tim Penguji

- 1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd**
- 2. Anggota : Sepriadi, S.Si., M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, 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 “Studi Kondisi Fisik Khusus Dan Kemampuan Servis Atas Pemain Bolavoli Putera Club Permata Kota Solok” 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, November 2023
Yang membuat pernyataan



Rusdial Amri
NIM. 18086484

ABSTRAK

Rusdial Amri. 2023. Studi Kondisi Fisik Khusus Dan Kemampuan Servis Atas Pemain Bolavoli Putera Club Permata Kota Solok

Permasalahan penelitian adalah masih rendahnya prestasi yang diraih oleh pemain bolavoli club Permata Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik khusus bolavoli dan kemampuan servis atas pemain bolavoli club Permata Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di lapangan bolavoli club Permata Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli club Permata Kota Solok yang berjumlah 15 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain. instrument yang digunakan adalah 1) *one hand medicine ball put*, 2) *ballwerfen und-fangen tests*, 3) *bridge up test*, dan 4) tes kemampuan servis atas. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 orang pemain Boalvoli Club Permata Kota Solok, ditemukan 1) Kemampuan kondisi fisik khusus pemain bolavoli club permata kota solok, dari 15 orang pemain bolavoli putra 2 orang (13,3%) kategori baik sekali, 3 orang (20%) kategori baik. 6 orang (40%) kategori sedang, dan 4 orang (26,7%) kategori kurang. Selanjutnya kemampuan servis atas ditemukan 1 orang (6,7%) kategori baik sekali, 5 orang (33,3%) kategori baik. 6 orang (40%) kategori sedang, 2 orang (13,3%) kategori kurang, dan 1 orang (6,7%) kategori kurang sekali.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan, Kemampuan Servis, Kelentukan, Kemampuan Servis, Koordinasi Mata Tangan, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kondisi Fisik Khusus Dan Kemampuan Servis Atas Pemain Bolavoli Putera Club Permata Kota Solok”.

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. Nurul Ihsan, 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 Yuni Astuti, 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 Bolavoli Club Permata Kota Solok yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data dan pemain 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, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolavoli	7
2. Kondisi fisik	9
3. Kondisi fisik khusus	19
a. Daya ledak otot lengan.....	19
b. Kelentukan	23
c. Koordinasi Mata Tangan	28
4. Teknik servis	31
B. Kerangka Berpikir	39
C. Pertanyaan penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Defenisi Operasional Variabel	42

E. Jenis dan Sumber Data	43
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	50
B. Hasil Penelitian	50
1. Tingkat Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	50
2. Tingkat Koordinasi mata tangan pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	52
3. Tingkat Kelentukan pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	53
4. Tingkat Kondisi fisik khusus pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	55
5. Tingkat Kemampuan servis atas pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	56
C. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Normal penilaian <i>One Hand Medicine Ball Put</i>	44
2. Norma bridge-	47
3. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	50
4. Distribusi Frekuensi Koordinasi mata tangan pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	52
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok.....	53
6. Distribusi Frekuensi Kondisi fisik khusus pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	55
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan servis atas pemain bolavoli putra Club Permata kota Solok	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Lapangan Bolavoli.....	8
2. Servis Atas	37
3. Kerangka Konseptual	39
4. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	44
5. Dinding Target Tes Koordinasi Mata-Tangan	46
6. Pelaksanaan <i>Bridge-Up</i>	47
7. Penilaian servis (AAHPER).....	48
8. Histogram Data Daya ledak otot lengan Pemain Bolavoli Club Permata Kota Solok.....	51
9. Histogram Data Koordinasi mata tangan Pemain Bolavoli Club Permata Kota Solok.....	53
10. Histogram Data Kelentukan Pemain Bolavoli Club Permata Kota Solok .	54
11. Histogram Data Kondisi fisik khusus Pemain Bolavoli Club Permata Kota Solok.....	56
12. Histogram Data Kemampuan servis atas Pemain Bolavoli Club Permata Kota Solok.....	57

BAB I PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda. Dengan melakukan olahraga yang teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi masyarakat dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian pengembangan olahraga di kenagarian dapat menjadi wadah bagi masyarakat yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu. Sebagaimana yang di tuangkan dalam UU RI No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 1 ayat (2) menjelaskan bahwa : “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi”.

Berdasarkan kutipan di atas, dijelaskan bahwa setiap warga dalam masyarakat mempunyai hak dalam pengembangan dan pembinaan olahraga dan masyarakat mempunyai kewajiban memberikan dukungan sumber daya dalam penyelenggaraan keolahragaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Menurut Syafruddin (2008:5), mengemukakan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan

berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Permainan ini termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan dalam dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain, maka setiap pemain yang ada dalam regu harus bekerja sama serta saling membantu satu sama lain agar menjadi regu yang kompak nantinya. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli. berikut adalah faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga menurut Syafrudin (2011:22):

Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya.

Berdasarkan pernyataan di atas selain penguasaan teknik, kondisi fisik juga sangat dibutuhkan, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain akan sulit menguasai teknik dengan bagus pula. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolavoli. Erianti (2004:103), mengemukakan “Teknik dalam permainan Bolavoli meliputi *Service*, *Passing*, *Umpan (set-up)*, *Smash* (pukulan) dan *Block* (bendungan)”. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bolavoli, apabila

tidak menguasai teknik dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Salah satu teknik penting dalam pembelajaran bolavoli adalah servis atas. Untuk memiliki teknik servis atas dengan baik didukung oleh banyak faktor diantaranya adalah daya ledak otot lengan, kelentukan, koordinasi gerak. Disamping itu faktor lain juga dapat mempengaruhi servis atas yaitu penguasaan teknik seperti lambungan bola, perkenaan bola dengan tangan, pandangan dan sebagainya.

Sesuai uraian yang telah dikemukakan diatas, jelas bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atas. Begitu juga kemampuan servis atas bagi pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok. Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan dan wawancara dengan pelatih club Permata Kota Solok kemampuan servis atas pemain bolavoli Club Permata Kota Solok belum begitu baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan di atas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Komponen-komponen kondisi fisik
 - a. Daya ledak otot lengan
 - b. Kelentukan
 - c. Koordinasi gerak
 - d. Keseimbangan

2. Kemampuan teknik bolavoli meliputi
 - a. Servis atas
 - b. Passing bawah
 - c. Passing atas
 - d. Smash
 - e. Block

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dengan mengingat waktu, dana, kesempatan serta keahlian yang penulis miliki dan mengingat banyaknya permasalahan yang akan timbul maka, penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan
2. Koordinasi mata tangan
3. Kelentukan tubuh
4. Kemampuan teknik servis atas

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.
2. Bagaimana kemampuan koordinasi mata tangan tubuh pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.

3. Bagaimana kemampuan kelentukan tubuh pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.
4. Bagaimana kemampuan teknik servis atas pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.

E. Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.
2. Kemampuan koordinasi mata tangan pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.
3. Kemampuan kelentukan tubuh pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.
4. Kemampuan teknik servis atas pemain bolavoli putra club Permata Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain bolavoli sebagai bahan masukan dan pedoman mengatasi permasalahan yang terjadi di lapangan dalam meningkatkan keterampilan teknik permainan bolavoli.
3. Pelatih dan masyarakat Kota Solok sebagai masukan untuk meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga permainan bolavoli.

4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan keperpustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.