

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA  
SMA NEGERI 6 BUNGO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**Ahmad Darmanto**

**NIM. 19086004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

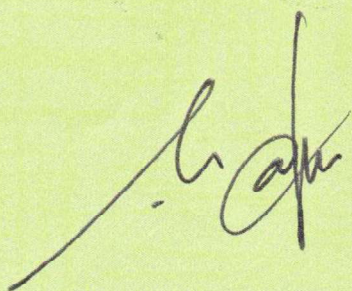
Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI  
PUTRA SMA NEGERI 6 BUNGO  
Nama : Ahmad Darmanto  
NIM/BP : 19086004/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

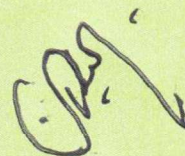
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Pendidikan  
Olahraga/Prodi Penjaskesrek

Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd.  
NIP. 198909012 018031 001



Dra. Erianti, M.Pd.  
NIP. 19620705 198711 2 001



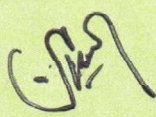
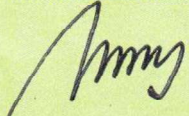
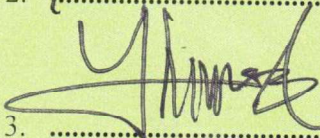
## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI  
PUTRA SMA NEGERI 6 BUNGO  
Nama : Ahmad Darmanto  
NIM/BP : 19086004/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO	2. 
3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd,M.Pd	3. 



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ahmad Darmanto  
NIM/BP : 19086004/2019  
Departemen/Prodi : Pendidikan Olahraga/Penjaskesrek  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 6 Bungo

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 21 Mei 2024

Saya yang menyatakan



Ahmad Darmanto  
NIM. 19086004

## ABSTRAK

**Ahmad Darmanto. 2024.** "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 6 Bungo".

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo. Peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 6 Bungo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian di lapangan bolavoli SMA Negeri 6 Bungo. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu sampel yang diambil sama dengan populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan tes berupa tes daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi mata tangan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan kondisi fisik pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo, dari 12 orang pemain yang memiliki kategori sangat baik ada 2 orang (17%), yang memiliki kategori baik ada 1 orang (8%), yang memiliki kategori sedang ada 3 orang (25%), yang memiliki kategori kurang ada 4 orang (33%), dan pada kategori sangat kurang ada 2 orang (17%).

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 6 BUNGO”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan pada 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. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd Selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dra. Erianti, M.Pd., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan skripsi dan telah menjadi ibu bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Khairudin, M.Kes.AIFO dan Ibu Dr. Yuni Astuti,S.Pd,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 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Kepada Ayah Poniran, kepada Ibu Sumini serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.

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, Januari 2024

Ahmad Darmanto

## DAFTAR ISI

<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</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Bolavoli .....	7
2. Kemampuan Kondisi Fisik.....	12
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik Bolavoli Yang diteliti.....	15
B. Penelitian Relevan .....	29
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	34
<b>BAB III</b>	
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
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.....	39
G. Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	54
B. Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....	66
<b>BAB V</b>	
<b>PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Bleep Test.....	40
2. Norma Tes Vertical Jump .....	42
3. Norma Medicine Ball Put Test.....	44
4. Norma V-Sit and Reach Test .....	46
5. Data Normatif T-Test.....	48
6. Data Normatif Tes Koordinasi Mata Tangan.....	50
7. Kategori Penilaian Skala 5a .....	53
8. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan .....	54
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	56
10. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan.....	58
11. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan.....	59
12. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan .....	61
13. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan.....	63
14. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Otot Lengan.....	18
2. 2 Otot Tungkai .....	20
2. 3 Kerangka konseptual.....	33
3. 1 Bleep Test (Multistage Fitness Test).....	40
3. 2 Tes Vertical Jump .....	42
3. 3 <i>One Hand</i> Medicine Ball Put Test .....	44
3. 4 <i>V- Sit and Reach Test</i> .....	46
3. 5 T-Test .....	48
3. 6 Tes Koordinasi Mata Tangan .....	49
4.7. Histogram Daya tahan Pemain Bolavoli .....	55
4.8. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	57
4.9. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan .....	59
4.10. Histogram Hasil Data Kelentukan .....	60
4.11. Histogram Hasil Data Kelincahan.....	62
4.12. Histogram Koordinasi Mata-Tangan .....	64
4.13 Histogram Kondisi Fisik .....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Daya Tahan.....	84
2. Tabulasi Daya Ledak Otot Tungkai .....	85
3. Tabulasi Daya Ledak Otot Lengan .....	86
4. Tabulasi Kelentukan.....	87
5. Tabulasi Kelincahan.....	88
6. Tabulasi Koordinasi Mata Tangan .....	89
7. Tabulasi Kondisi Fisik .....	90
8. Dokumentasi Penelitian .....	91
9. Surat Izin Penelitian .....	94

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pemerintah pada saat ini gencar melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya adalah pembangunan di bidang olahraga, hal ini sejalan dengan UU Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab V 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”. Sesuai dengan kutipan ini, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sangat diperhatikan dan diperhitungkan secara matang. Banyak cabang olahraga yang telah berkembang di Indonesia, diantaranya permainan bolavoli.

Pada dasarnya permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang tiap 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 keempat aspek tersebut harus dikuasai dengan maksimal, apabila ada salah satu aspek tersebut tidak dikuasai tentu tidak akan sesuai dengan yang diharapkan.

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*), kelincuhan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*)” (Maizan, 2020).

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang mendapat pembinaan dan pengembangan di SMA Negeri 6 Bungo adalah olahraga permainan bolavoli. Tujuan pembinaan ini adalah untuk menghadapi kompetisi-kompetisi yang diadakan di tingkat SLTA maupun di ajang prestasi lainnya. Para pemain bolavoli yang mendapat pembinaan sebagai pemain sebelumnya telah diseleksi oleh pelatih SMA Negeri 6 Bungo. Sebelumnya pada tahun 2019 tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo ambil bagian dalam Turnamen *Volly* antar SLTA se-Kabupaten Bungo yang diselenggarakan oleh Yayasan Setih Setio Muara Bungo, dan kalah oleh SMK Negeri 5 Tebo dengan skor 3.1. Tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo hanya meraih urutan ke empat dari 18 sekolah yang ikut serta dalam turnamen tersebut. Turnamen ini merupakan turnamen bergengsi di Kabupaten Bungo.



Berpedoman pada uraian di halaman sebelumnya, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa prestasi pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo belum maksimal. Oleh sebab itu saat ini pemain bolavoli tersebut sedang giat-giatnya melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan di bidang fisik, teknik, taktik maupun mental. Ini dilakukan pengurus, dan pelatih sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan pertandingan yang akan datang. Memang tidak mudah untuk meraih juara atau prestasi dalam permainan bolavoli karena banyak faktor 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 diatas, maka salah satu faktor 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. 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 bola voli putra SMA Negeri 6 Bungo 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 di lapangan. Berdasarkan observasi penulis di lapangan tempat berlatih para pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo yaitu lapangan bolavoli SMA Negeri 6 Bungo, maka pada kesempatan ini penulis hanya ingin melakukan suatu penelitian tentang keadaan kondisi fisik awal pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo, sebelum diberikan latihan secara maksimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Daya tahan
4. Kelincahan
5. Kelentukan
6. Teknik
7. Taktik, dan strategi
8. Mental
9. Keseimbangan
10. Koordinasi mata tangan.

**C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah pada halaman sebelumnya, 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
6. Koordinasi mata tangan

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo?
4. Bagaimana kemampuan tingkat kelentukan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo?



6. Bagaimana kemampuan koordinasi mata-tangan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo?

**E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui ;

1. Daya tahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo
3. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo
4. Kelentukan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo
5. Kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo
6. Koordinasi mata tangan pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Bungo

**F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Para pemain dapat menjadi pedoman dalam peningkatan kondisi fisik.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama dalam suatu penelitian yang menyangkut dengan permainan bolavoli.