

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
DI SMP NEGERI 2 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**ELISA WAHYUNI  
NIM. 20086386/2020**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Padang

**Nama** : Elisa Wahyuni

**NIM** : 20086386

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

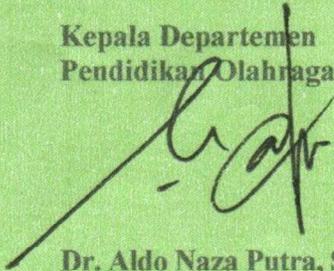
**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2024

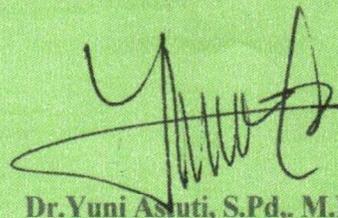
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19880608 201903 2 012

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Yang Mengikuti  
Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Padang**

**Nama : Elisa Wahyuni**

**NIM : 20086386**

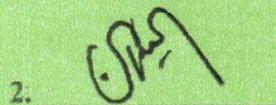
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Departemen : Pendidikan Olahraga**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang Mei 2024**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd	
2. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	
3. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang”, adalah asli 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 dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juli 2024  
Yang membuat pernyataan



Elisa Wahyuni  
NIM. 20086386

## ABSTRAK

**Elisa Wahyuni (20086386):** Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kemampuan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 16 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Sampling* jenuh, dengan demikian jumlah sampel adalah 16 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik kelincahan, koordinasi mata-tangan, kelentukan dan daya Irdak otot lengan. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.\

Hasil penelitian kemampuan kondisi fisik dari 16 orang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ditemukan hanya 1 orang (6,25%) kategori baik sekali, 3 orang (18,75%) kategori baik, 2 orang (12,5%) kategori sedang. 8 orang (50%) kategori kurang dan 2 orang (12,5%) kategori kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian sampel belum memiliki kondisi fisik yang baik.

**Kata kunci:** Kondisi Fisik Siswa

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini, dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang”**. Sholawat berangkaikan salam untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman Jahiliyah ke zaman yang berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda Zulhamin dan Ibunda Nurjannah), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moral dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga/Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
5. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd, sebagai dosen pembimbing akademik yang telah berusaha sepenuh hati dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan akademik.
6. Ibu Dra. Erianti, M.Pd dan Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
7. Seluruh bapak Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama perkuliahan.
8. Kepada Yuki Ardhana Santosa selaku orng terdekat dan pengemanga penulis yang telah memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan Renti Triana Putri, Lili Dwi Hasri, Indah Maharani, Krispi Puspa Sari dan Muhammad Agung yang telah memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga UNP khususnya BP 20 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 21 Juli 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<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 TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bolavoli.....	7
2. Teknik-Teknik Dalam Permainan Bolavoli .....	8
3. Kondisi Fisik .....	15
B. Kerangka konseptual .....	29
C. Pertanyaan Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Defenisi Operasional penelitian .....	33
E. Jenis Dan Sumber Data .....	34
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	34
G. Teknik Analisis Data.....	43

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	44
1. Kemampuan Kelincahan .....	44
2. Kemampuan Koordinasi Mata Tangan .....	46
3. Kelentukan .....	47
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	49
5. Kemampuan Kondisi Fisik.....	51
B. Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	53

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Distribusi Hasil Data Kemampuan Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang .....	44
Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang ....	46
Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Kelentukan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang .....	48
Tabel 4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang ....	49
Tabel 5. Distribusi Hasil Data Kemampuan Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang .....	51

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Pelaksanaan Teknik Servis Bawah .....	10
Gambar 2. Pelaksanaan Teknik Servis Atas .....	11
Gambar 3. Pelaksanaan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	12
Gambar 4. Pelaksanaan Teknik <i>Passing</i> Atas .....	13
Gambar 5. Pelaksanaan Teknik <i>Smash</i> .....	14
Gambar 6. Pelaksanaan Teknik <i>Block</i> .....	15
Gambar 7. Pelaksanaan Lari Bolak-Balik .....	20
Gambar 8. Latihan Zig-zag Run .....	20
Gambar 9. Otot Tungkai .....	29
Gambar 10. Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 11. T-Tes .....	36
Gambar 12. Hand Eye Coordination Test.....	39
Gambar 13. Histogram Hasil Data Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang .....	45
Gambar 14. Histogram Hasil Data Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang.....	47
Gambar 15. Histogram Hasil Data kemampuan Kelentukan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang .....	48
Gambar 16. Histogram Hasil Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang.....	50
Gambar 17. Histogram Kemampuan Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Padang .....	52

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kurikulum mardeka adalah kurukulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Dalam kurikulum tersebut sata satu mata pelajaran adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), dan diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP dan sederajat).

Dalam kegiatan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kita mengenal adanya kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah kegiatan tatap muka yang wajib diikuti oleh seluruh siswa, sedangkan ekstrakurikuler merupakan tambahan (ekstra) bagi siswa untuk dapat menyalurkan bakat atau keinginnya sesuai dengan cabang olahraga atau aktivitas lain yang diminatinya. Salah satu cabang olahraga yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Padang adalah olahraga permainan bolavoli.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli adalah wadah bagi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bolavoli, dan diharapkan mereka dapat berprestasi. Menurut Syafruddin (2011:24) untuk mengoptimalkan prestasi dalam olahraga perlu dipahami diantaranya “Komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang diperlukan pada cabang olahraga yang dibina”. Sesuai dengan pendapat ini

maka untuk mengoptimalkan prestasi siswa dalam cabang olahraga bolavoli di SMP Negeri 2 Padang, salah satunya adalah kondisi fisik siswa. Persiapan kondisi fisik ini sangat penting untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas teknik, taktik dan mental. Bahkan para ahli mengatakan bahwa kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi, seperti olahraga permainan bolavoli.

Menurut Erianti (2019: 109) komponen-komponen kondisi fisik yakni sebagai berikut “Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*)”. Masing-masing kompoenen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan dalam bermain bolavoli, misalnya saja untuk mengaplikasikan teknik servis atas diperlukan komponen kondisi fisik daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi. Begitu juga dengan teknik *smash* dibutuhkan kekuatan lompat dan kekuatan pukulan, tentu hal ini siswa harus memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai, lengan dan kelentukan serta koordinasi mata-tangan untuk mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan.

Agar siswa dapat leluasa bergerak dalam bermain, misalnya untuk menerima bola hasil serangan tim lawan dengan teknik *passing* bawah, siswa harus mampu bergerak memindahkan arah gerakan tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Artinya siswa harus memiliki kemampuan kelincahan dengan baik karena bola datangnya secara tiba-tiba dan kadang-kadang jatuhnya di depan, di samping kanan/kiri, bahkan ada bola yang jatuh jauh daerah be lakang lapangan,

tentunya mengharuskan siswa untuk memutar tubuhnya secara cepat, sehingga bola dapat diarahkan kepada pemain satu tim.

Untuk mampu bermain bolavoli dalam waktu relative lama yaitu bisa satu jam atau lebih, apa lagi bila mengikuti pertandingan menghadapi tim pemain lawan yang tangguh. Oleh sebab itu siswa sebagai pemain bolavoli dituntut untuk memiliki kemampuan daya tahan earobik. Selanjutnya dalam permainan bolavoli teknik *passing* atas mempunyai peranan sebagai pengumpan misalnya sebagai tosser , pengumpan yang baik didukung oleh beberapa komponen kondisi fisik diantaranya kekuatan otot jari-jari tangan, daya tahan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan kelentukan, lain-lain sebagainya.

Berdasarkan observasi penulis di lapangan selama mengikut Praktek Lapangan (PL) di SMP Negeri 2 Padang, dan terlibat sepertinya siswa yang latihan ekstrakurikuler bolavoli belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Hal ini terlihat dalam latihan servis atas banyak yang nyakut di net bola tidak melewati net, kemampuan melompat waktu melakukan pukulan *smash* masih rendah. Umpan bola dengan *passing* atas masih lemah dan kurang tepat pada smashser, penerimaan bola dengan *passing* bawah sering gagal. Kemudian selama bermain siswa cepat mengalami kelelahan atau tidak mampu menyelesaikan permaianan dengan baik.

Berdasarkan urai dan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini ada pada kemampuan kondisi fisik yang belum baik, benar atau tidaknya penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang

kemampuan kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang, dengan pertimbangan sebelumnya belum pernah ada penelitian yang dilakukan terhadap kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas yang berkaitan dengan kondisi fisik siswa, maka dapat dikemukakan identifikasikan masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobic
2. Kekuatan jari-jari tangan
3. Daya ledak otot lengan
4. Kelincahan
5. Koordinasi mata-tangan
6. Kelentukan
7. Daya ledak otot tungkai

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari indentifikasi masalah di atas, oleh karena banyaknya komponen-komponen kondisi fisik, maka penulis membatasi atas beberapa komponen saja yaitu:

1. Kelincahan
2. Koordinasi mata-tangan
3. Kelentukan
4. Daya ledak otot tungkai

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

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah komponen kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstra kurikuler di SMP Negeri 2 Padang yaitu meliputi:

1. Bagaimana kemampuan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang
2. Bagaimana kemampuan koordinasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang
3. Bagaimana kemampuan kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang
4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukapkan dan mengetahui tentang:

1. Kemampuan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang.
2. Kemampuan koordinasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang.
3. Kemampuan kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang.
4. Kemampuan daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru Pembina / pelatih kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Padang, sebagai gambaran tentang kemampuan kondisi fisik siswa
3. Siswa, untuk mengetahui kondisi fisiknya dalam bermain bolavoli
4. Kepala Sekolah, sebagai masukan dalam pembinaan olahraga bolavoli dibutuhkan persiapan kondisi fisik siswa yang prima dan membutuhkan sarana dan prasarana dalam proses latihan.
5. Pembaca dan peneliti selanjutnya sebagai referensi dan menambah pengetahuan dalam meneliti kajian yang sama.
6. Perpustakaan, sebagai sumber bacaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.