

**STUDI TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN
BOLAVOLI DI KLUB SMA N 1 BASA AMPEK BALAI TAPAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



BOBI SYOFIANDI
56036/2010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Di Klub SMA N 1
Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

Nama : Bobi syofiandi

Bp/Nim : 2010/56036

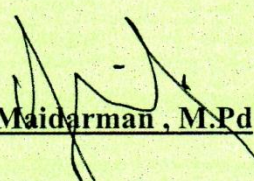
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

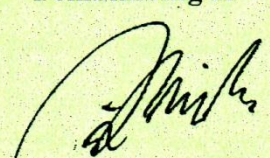
Disetujui :

Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

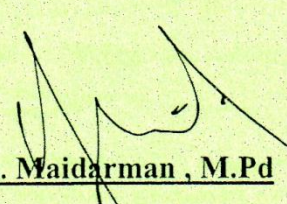
Pembimbing II


Drs. Hermanzoni, M.Pd

NIP. 09610414 198603 1 007

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan


Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

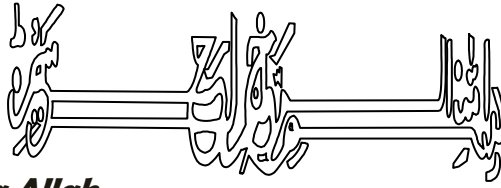
STUDI TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI DI KLUB
SMA N 1 BASA AMPEK BALAI TAPAN KABUPATEN PESISIR SELATAN.

NAMA : BOBI SYOFIANDI
NIM/BP : 56036/ 2010
PROGRAM STUDI : Pendidikan Kepelatihan olahraga
JURUSAN : Kepelatihan
FAKULTAS : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M. Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M. Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M. Kes	3.
4. Anggota	: Dr. H. Alnedral, M. Pd	4.
5. Anggota	: Padli, S.Si., M. Pd	5.



Alhamdulillah Ya Allah...

Hanya engkaulah muara segala kesyukuran

Hanya engkaulah tumpahan keluh kesah

***Dan hanya engkaulah yang membuat semuanya bukan mimpi dan
menjadi lebih berarti.....***

Kucoba meraih kebahagiaan dalam ujian dan cobaan

Kucoba meraih kemenangan dalam cerita berbau duka

Kucoba tuk gapai asa dalam kegamangan

Sujud syukur ku kehadiran-Mu Ilahi

Setelah menempuh jalan panjang dan berliku

Untuk meraih sebuah cita-cita

Hari ini.....

Sepengal episode telah kujalani

Sebuah perjuangan telah kau uji

Sejumlah pengorbanan telah Kau beri

Ya Rabb, hamba yakin... segala sesuatu pasti ada hikmahnya.

Kerahasian-Mu yang kadang tak terjamah oleh alam fikirankau

Balikan... sebuah penderitaan dan keputusan asaan sekalipun

Pasti ada kelezatan yang lebih besar dibalik semua itu

Sesungguhnya hanya Rhido-Mu yang kuharap.....

Ya Allah.....

Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat

Sampai saat ini belum mampu untuk membalas

walau setetes dari keringat orang tuaku dan keluargaku

Karenanya ya Allah.....

Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang kemilau saat aku dalam kegelapan Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam kepayahan dan Jadikanlah kelelahan mereka sebagai cambuk untuk mendorong semangatku.....

Keluarga Qu :

Ku ucapkan Alhamdulillah atas rahmat dan karunia Allah SWT.....

lewat tinta, kertas dan cinta serta secercah sinar dan sekeping harapan Dengan penuh Ketulusan dan keikhlasan Kupersembahkan karyaku pertanda baktiku terutama untuk Abak Ku Tercinta (Aidilfitri) dan Ibu ku Tersayang (Daswati) yang telah memberiku semangat dan dorongan selama ini demi kesuksesanku.....

Ucapan Terimakasih kepada (adik-adik ku) Belajarlah dengan sungguh-sungguh demi masa depan mu,berjuang terus meski perjalanan mu Masih panjang.....

Wassalam

Bobi syofiandi, S.Pd

ABSTRAK

Bobi syofiandi : Studi tentang tingkat Kondisi Fisik pemain Bola Voli di Klub SMAN 1 Basa ampek Balai Tapan.

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain Bola Voli di klub SMAN 1 Basa ampek Balai Tapan belum sesuai dengan target yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik pemain Bola Voli di klub SMAN 1 Basa ampek Balai Tapan.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Bola Voli di klub SMAN 1 Basa ampek Balai Tapan yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang pemain putera. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik pemain. daya ledak otot tungkai, dengan *vertical jump* (kg.m), kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, kelenturan dengan *flexiometer test*, kecepatan lari 30 m dengan tes lari 30 m (detik). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis data di peroleh hasil tes daya ledak otot tungkai 1 orang (6,25%) tergolong kategori sempurna, 11 orang (68,7%) tergolong kategori baik sekali, 4 orang (2,5%) tergolong baik. Tingkat kekuatan 2 orang (12,5%) tergolong kategori cukup, 8 orang (50%) tergolong kategori kurang, 6 orang (37,5%) tergolong kategori kurang sekali. Tingkat kelenturan 4 orang (25 %) tergolong kategori baik, 9 orang (56,2%) tergolong kategori cukup, 3 orang (18,7%) tergolong kategori kurang. Pada kecepatan 6 orang (37.5%) tergolong kategori baik sekali, 4 orang (25%) tergolong kategori baik, 1 orang (6,2%) tergolong kategori kurang. 5 orang (31.5%) tergolong kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul ” **Studi tentang Tingkat Kondisi Fisik pemain Bolavoli di Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan “**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kepada Orang Tua Penulis Abak (Aidilfitri) dan Ibu (Daswati) yang selalu memberikan dorongan baik Materil maupun Spritual.
2. Bapak Drs.Arsil, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I, Bapak Drs.Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan masukan pemikiran, motivasi dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zalfendi M.kes, Bapak Dr.H. Alnedral, M.Pd, dan Bapak Padli,Ssi,M.Pd selaku penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama angkatan 2010 Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal, semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis maupun teman-teman yang belum melaksanakan Penelitian. Amin Yarobbalalamin.....

Padang, Oktober 2014

Penulis

(Bobi syofiandi)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
 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. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Permainan Bolavoli	7
2. Kondisi Fisik	8
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	19

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
1. Tempat Penelitian.....	21
2. Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
1. Populasi Penelitian	21
2. Sampel Penelitian.....	22
D. Definisi Operasional.....	22
E. Jenis dan Sumber Data.....	23
1. Jenis Data	23
2. Sumber Data	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Instrumen Penelitian.....	24
H. Prosedur Penelitian.....	31
1. Tahap Persiapan.....	31
2. Tahap Pelaksanaan	31
3. Petugas Pelaksana Tes	32
I. Teknik Analisa Data.....	32

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....	34
1. Daya ledak otot tungkai.....	35
2. Kekuatan otot lengan.....	36

3. Kelenturan.....	36
4. Keterampilan kecepatan lari 30 m.....	38
B. Pembahasan.....	39
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi.....	22
Tabel 2. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>Vertical jump Test</i>	26
Tabel 3. Norma Standarisasi <i>Push up</i>	28
Tabel 4. Norma Standarisasi untuk kelenturan dengan <i>Flexiometer Test</i>	29
Tabel 5. Norma Standarisasi untuk kecepatan lari 30 meter	31
Tabel 6. Nama-nama Petugas Pelaksana Tes	32
Tabel 7. Daya ledak otot tungkai.....	34
Tabel 8. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan.....	35
Tabel 9. Distribusi frekuensi kelenturan.....	37
Tabel 10. Distribusi frekuensi keterampilan kecepatan lari 30 m.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Nomogram lewis.....	26
Gambar 2. Sikap Menentukan raihan tegak	27
Gambar 3. Gambar sikap push up.....	27
Gambar 4. Bentuk Pelaksanaan <i>Fexiometer Test</i>	29
Gambar 5. Histogram daya tahan aerobik.....	30
Gambar 6. Histogram kekuatan otot lengan.....	35
Gambar 7. Histogram kelenturan.....	36
Gambar 8. Histogram kecepatan lari 30 m.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar nama atlit bola voli.....	49
Lampiran 2. Hasil tes daya ledak otot tungkai.....	50
Lampiran 3. Hasil kekuatan otot lengan.....	51
Lampiran 4. Hasil kelenturan.....	52
Lampiran 5. Hasil tes lari 30 m.....	53

DAFTAR DOKUMENTASI

	Halaman
Tes kelenturan.....	54
Tes vertical jum.....	55
Tes tinggi raihan.....	55
Tes tinggi jangkauan.....	55
Tes penimbangan berat badan.....	57
Tes kekuatan otot lengan (push up).....	57
Tes lari 30 Meter.....	58
Foto bersama atlet dan petugas pelaksanaan tes.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berprestasi dalam olahraga dapat melalui berbagai macam cara, karena olahraga itu sendiri terdiri dari berbagai cabang, baik olahraga individu maupun beregu (tim) tergantung kepada bakat, minat, motivasi, kemampuan, bentuk tubuh, intelegensi dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang ada pada saat ini sedang berkembang di percaturan olahraga prestasi di Indonesia adalah bolavoli. Melalui pengamatan peneliti ternyata kegiatan aktif diadakan di Pesisir Selatan untuk melakukan pembinaan prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan pemain yang dapat mengharumkan nama daerah, Bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:16) bahwa :

“ Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan ”.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat mencapai bila didukung dengan pembinaan salah satu pembinaan yang dilakukan oleh SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan adalah olahraga bolavoli. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli seperti yang diungkapkan oleh (Syafuruddin 1999 :22) menyatakan

bahwa “ada faktor yang mempengaruhi prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal”. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, sedang kan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, gizi

Berdasar pendapat di atas, dapat di jelas kan bahwa faktor kondisi fisik sangat dominan untuk mencapai prestasi karna dengan kondisi fisik yang baik dan mendukung teknik, taktik dan mental. arti nya kondisi fisik dalam permainan bola voli menurut (Syafruddin 1999 : 36) “antara lain kekuatan (strength), daya tahan (endurame), daya ledak (eksplosive power) kecepatan (speakd), kelenturan (flexibility), kelincahan (uqility) dan reaksi (reaction). Dengan demikian dapat dilakukan, bahwa kondisi fisik sangat mendukung dalam bermain bolavoli”.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan disekolah SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dan sekaligus wawancara dengan pelatih. SMA N 1 tersebut bahwa pemain dilakukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Karena dapat dilihat dalam pertandingan. Pada set-set awal pemain SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan selalu memenangkan pertandingan kemudian masuk pada set terakhir para pemain sulit untuk mengantisipasi serangan lawan, disamping itu saat melakukan smesh mudah diblok oleh lawan, sering nyangkut dinet. Kemudian servis yang jarang masuk dan mudah diterima lawan, sehingga pertandingan dimenangkan oleh lawan.

Berikut dari permasalahan tersebut diatas, maka perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui apa bentuk yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu :

1. Kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Teknik yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Mental yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Taktik yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Sarana dan prasarana yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Pelatih yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Gizi yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

8. Program latihan yang mempengaruhi prestasi Pemain pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat Masalah yang diteliti cukup luas dan keterbatasan waktu, sarana, biaya dan kemampuan yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik Pemain bolavoli klub SMAN 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi : Kekuatan otot tungkai, Kekuatan otot lengan, kelenturan pinggang dan Kecepatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu, '' Bagaimana tingkat kondisi fisik Pemain bolavoli klub SMAN 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi :

1. Bagaimana Kekuatan otot tungkai yang dimiliki Pemain bolavoli klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Bagaimana Kekuatan otot lengan Pemain bolavoli klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Bagaimana Kelenturan pinggang yang dimiliki Pemain bolavoli klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan ?
4. Bagaimana Kecepatan yang dimiliki Pemain bolavoli klub SMAN1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan Kekuatan otot tungkai yang dimiliki Pemain bolavoli di Klub SMAN 1 Basa Ampek Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui Kekuatan otot lengan yang dimiliki Pemain bolavoli di klub SMAN 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui Kelenturan pinggang yang dimiliki Pemain bolavoli di klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan .
4. Untuk mengetahui Kecepatan yang dimiliki Pemain bolavoli di klub SMAN 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Guna penelitian ini dilakukan adalah :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan atau bahan pertimbangan bagi pihak Klub dalam pelaksanaan kegiatan latihan dimasa mendatang.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, Pembina dan Dosen yang mengajar mata kuliah bolavoli untuk mencapai prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.

4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada Perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya dan pembuatan Jurnal.