

PROFIL KEMAMPUAN KESEIMBANGAN ATLET BOLA VOLI
KOTA PARIAMAN

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



OLEH :

DIAN NUGRAHA
17100/2010

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Profil Kemampuan Keseimbangan Pemain Bola Voli Kota
Pariaman
Nama : Dian Nugraha
NIM : 17100
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Agustus 2014

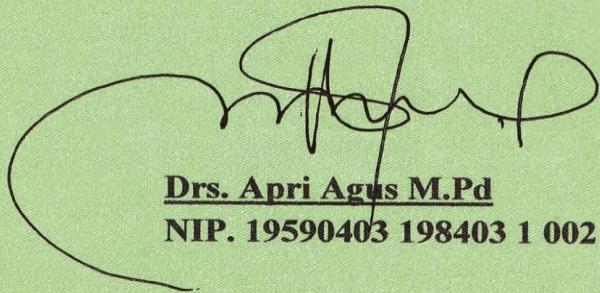
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M. Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

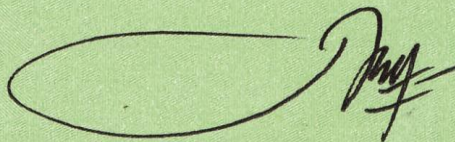
Pembimbing II



Drs. Apri Agus M. Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

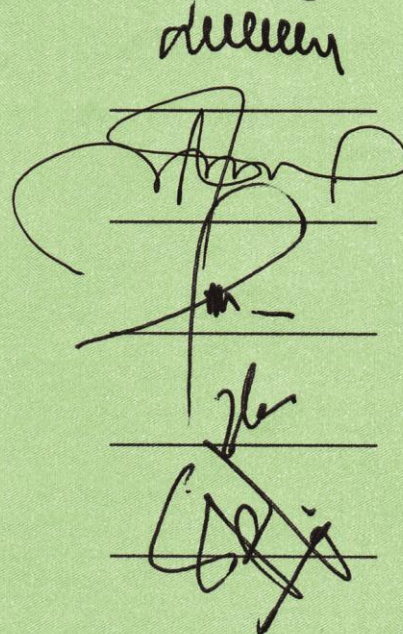
Judul : Profil Kemampuan Keseimbangan Pemain Bola Voli Kota
Pariaman
Nama : Dian Nugraha
NIM : 17100
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Prof. Dr.Gusril,M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Apri Agus M.Pd
3. Anggota	: Drs. Syafrizar . M.Pd
4. Anggota	: Drs. Zulhilmi
5. Anggota	: MS. Rifki. S.Si. M.Pd

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 26 Agustus 2014

Yang menyatakan,



Dian Nugraha

ABSTRAK

Dian Nugraha (17100/2014) : Profil Kemampuan Keseimbangan Pemain Klub Bola Voli Kota Pariaman

Masalah penelitian adalah mungkin rendahnya prestasi pemain klub bola voli Kota Pariaman, yang ditunjang oleh faktor kondisi fisik, salah satunya kemampuan keseimbangan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keseimbangan pemain klub bola Voli Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub bola voli kota pariaman yang terdiri dari tiga klub yaitu klub Iskandar Medikal, klub Kencana, dan klub Pondok II sebanyak 60 orang, sampelnya terdiri dari 20 orang pemain/klub, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan melalui tes keseimbangan dengan menggunakan tes *two foot balance tes*. Penelitian ini mengajukan pertanyaan bagaimanakah kemampuan keseimbangan pemain klub bola voli Kota Pariaman. Teknik analisis data dengan menggunakan metode distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*).

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil sebagai berikut : dari 60 pemain bola voli klub Kota Pariaman yang memiliki keseimbangan yang sangat baik sebanyak 10 %, kategori baik sebanyak 10 %, kategori sedang sebanyak 35 %, kategori kurang sebanyak 43 %, kategori kurang sekali sebanyak 2 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa : secara keseluruhan pemain bola voli klub Kota Pariaman yang memiliki kemampuan keseimbangan pada tingkat/kategori sedang dan kurang yaitu sebesar 43 % orang pemain.

Kata Kunci : keseimbangan Dinamis (*Dinamic Balance Test*)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Profil Kemampuan Pemain Bola Voli Klub Kota Pariaman. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu pada Program Studi Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Bapak Pembimbing I Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan Pembimbing II Bapak Drs. Apri Agus . M.Pd. penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik
4. Bapak / Ibu Penguji Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Zuhilmi, dan Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragana Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Administrasi dan perolehan buku-buku penunjang skripsi
7. Bapak dan Ibuk dosen Fakultas Ilmu Keolahraaan yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
8. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesain skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca guna kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Padang, 26 Agustus 2014

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Bola voli	9
2. Teknik Bola Voli.....	12
3. Kondisi fisik Dalam Bola Voli.....	16
4. Keseimbangan	19
1.1 Keseimbangan Statis	22
1.2 Keseimbangan Dinamis	22

1.3 Sistem Informasi Sensoris.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	36
1. Keseimbangan	36
B. Pengujian Hipotesis.....	37
C. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	
KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel penelitian.....	31
3. Norma Keseimbangan	35
4. Data hasil Pengujian Profil Kemampuan Keseimbangan Pemain Bola Voli Klub Kota Pariaman.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Voli	12
2. Kerangka Konseptual	28
3. Test Two-foot Balance Test	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Mentah Pengukuran Tes Keseimbangan Klub Iskandar Medikal Kota Pariaman	45
2. Data Hasil Pengukuran Tes Keseimbangan Klub Pondok II Kota Pariaman	46
3. Data Hasil Pengukuran Tes Keseimbangan Klub Kencana Kota Pariaman	47
4. Data Hasil Pengujian Profil Kemampuan Keseimbangan Pemain Bola Voli Klub Kota Pariaman	48
5. Dokumentasi	49
6. Surat Penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi, untuk mendapatkan hasil iptek yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga untuk mencapai prestasi. Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik, sehingga terciptanya manusia yang seutuhnya.

Dalam mengisi pembangunan olahraga ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam undang-undang RI no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 4 disebutkan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan meningkatkan memelihara kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan di bidang olahraga. Melalui prestasi olahraga negara-negara di dunia akan dapat mengetahui

bahwa bangsa Indonesia sebagai negara yang berkembang juga mampu berprestasi seperti negara-negara berkembanglainnya. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Pasal 20 ayat 2 dan 3 tertera system keolahragaan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang memiliki bakat dan kemampuan untuk mencapai prestasi dan olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaklah ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah.

Menurut Syafruddin (2012:53) olahraga prestasi adalah hasil upaya maksimal yang di capai seorang olahragawan (pemain) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional.

Sedangkan menurut Rothing dalam Syafruddin (2012:51) prestasi dapat diartikan sebagai proses atau hasil dari pada aksi atau perbuatan. Selain itu selama prestasi dikatakan sebagai hasil perbuatan, pelaksanaan dan proses maka prestasi diartikan sebagai penyelesain terbaik dari suatu tugas gerakan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan normatif.

Dalam dunia olahraga, olahraga Bola voli merupakan salah satu cabang olah raga permainan. Olahraga Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan adanya

kejuaraan-kejuaraan yang diadakan di tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional. Pesatnya perkembangan olahraga Bola voli merupakan salah satu wujud nyata dalam upaya meningkatkan harkat dan martabat bangsa, guna mewujudkan cita-cita bangsa dalam upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dan rohani bagi pelakunya.

Olahraga Bola voli memiliki ciri khas tersendiri dalam memupuk watak dan sportivitas serta rasa bertanggung jawab bagi seseorang, terlebih baik efeknya bagi para pemain. Hal ini terlihat dari adanya peraturan yang harus dijalankan oleh seluruh pemain sebagai konsekuensi yang harus ditaati dan dijalankan oleh seluruh pemain. Terlebih ada tugas yang harus diemban oleh para pemain serta terdapat fungsi yang spesifik, sehingga seorang pemain harus memiliki jiwa yang sportivitas yang besar.

Pada dasarnya ide permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati rintangan berupa tali atau net. Kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan. Menvoli artinya memantulkan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai.

Olahraga Bola voli merupakan permainan yang sangat menarik karena dapat dimainkan oleh putra putri dari semua golongan umur. Disamping itu pemain juga dituntut memiliki keterampilan bermain, kemampuan fisik, dan kekuatan serta daya tahan tubuh yang sangat bagus. Dalam proses latihan olahraga Bola voli, terdapat faktor-faktor yang dapat menentukan kualitas

pemain tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah faktor bawaan atau faktor internal yang dimiliki oleh individu itu sendiri, seperti : bakat, minat, motivasi, dan intejelensi. Selain faktor tersebut adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar pemain sendiri, seperti : pelatih, guru, orangtua, dan waktu latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan.

Untuk dapat mencapai pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu di perhatikan oleh pembina/pelatih dan sipemain itu sendiri, misalnya teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Teknik dasar atau keterampilan merupakan faktor yang paling penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan Bola voli.

Kemampuan seorang pemain dalam mencapai prestasi puncak tidak lepas dari kemampuan kondisi fisiknya. Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang pemain untuk meraih suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi (*faal*) tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistim peredaran darah, otot, sendi, pernapasan dan lain-lain. Kemampuan ini merupakan dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik , yaitu bentu-bentuk keterampilan gerak dalam cabang olahraga yang secara umum disebut teknik-teknik cabang olahraga.

Tanpa kondisi fisik yang baik, sulit bagi seorang pemain untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga. Apabila seorang pemain telah menguasai kemampuan kondisi fisik yang baik, pemain tersebut telah memiliki tingkat keterampilan teknik yang baik dan kordinasi gerak yang baik.

Misalnya, untuk melakukan teknik *smash* yang baik dalam permainan bola voli diperlukan kekuatan untuk melompat yaitu daya ledak otot.

Dalam permainan bola voli, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan bola voli. Menurut Ahmadi (2007:65) komponen kondisi fisik dalam bla voli antara lain:

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*).
3. Daya Ledak (*power*)
4. Kecepatan (*speed*).
5. Kelentukan (*flexibilty*).
6. Kelincahan (*agility*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Keseimbangan (*balance*).

Selain kondisi fisik, teknik juga harus dikuasai oleh para pemain. Menurut Ahmadi (2007:20) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu 1) servis, 2) passing bawah, 3) passing atas, 4) block, dan 5) smash. Berdasarkan pendapat diatas teknik smash, pasing bawah, bloking sangatlah dominan dalam permainan bola voli, dimana beberapa teknik yang disebutkan diatas tadi agar mampu menyerang dan bertahan untuk menghasilkan point dan menjaga daerah pertahanan dari serangan lawan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang di dalam mengendalikan sikap Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan

postur oleh aktifitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat masa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Agar berhasil dalam pelaksanaan keterampilan gerak kasar, diperlukan kemampuan untuk memperhatikan posisi atau sikap tubuh, hal tersebut menunjukkan keseimbangan yang baik. Kemampuan tersebut menunjukkan salah satu sifat dasar dalam olahraga yang membutuhkan perubahan mendadak dalam gerak. Kemampuan sendi untuk membantu gerak tubuh dan mengarahkan gerakan terutama saat gerakan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri dan bergerak. Untuk mendapatkan point dalam permainan bola voli.

Di kota Pariaman mempunyai banyak klub bola voli yang berprestasi, diantaranya ada beberapa klub yang berprestasi yaitu klub Iskandar Medical, klub Kencana, dan klub Pondok II Kota Pariaman. Klub tersebut telah melaksanakan latihan yang terprogram dan terarah. Bahkan klub tersebut sudah banyak mencetak pemain yang berprestasi mulai dari tingkat daerah sampai tingkat Nasional. Akan tetapi dalam tingkat Provinsi maupun sampai tingkat nasional klub tersebut belum mendapat hasil yang memuaskan karena sering gagal menjadi juara yang diharapkan.

Keseimbangan dalam permainan bola voli yaitu mampu mempertahankan posisi tubuh dalam bergerak maupun diam, hal itu tidak terlihat pada pemain bola voli Kota Pariaman. Pemain banyak melakukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *smash*, *passing*, dan *block*. Dalam permainan bola voli hendaknya para pemain bisa mengendalikan tubuh pada saat bergerak dan berdiri. Dengan adanya keseimbangan akan dapat menambah kekuatan dan ketahanan, dan juga dapat dengan mudah mengendalikan posisi tubuh pada saat melakukan *smash*, *block*, dan servis pada permainan bola voli. Dengan keadaan kaki tumpuan yang kuat dan seimbang hal seperti ini akan menambah ketahanan terhadap sikap dasar dalam melakukan teknik. Lebih besar berat badan seseorang maka akan lebih banyak membutuhkan keseimbangan dengan menguatkan kaki tumpuan, dan dengan didukung oleh kuda-kuda yang kuat dengan posisi kedua kaki yang tepat. Hal ini dapat meningkatkan keyakinan dan kepercayaan untuk melangkah dan mengendalikan tubuh dalam pertandingan. Disini terlihat jelas bahwa keseimbangan sangat dibutuhkan pada saat melakukan teknik permainan bola voli, terutama teknik *smash*, *passing*, dan *block*. Hal itu semua dipengaruhi karena kurangnya keseimbangan yang mereka miliki. Kurangnya keseimbangan tidak terlihat pada saat pertandingan saja, dalam waktu latihan pun sering terjadi kesalahan yang dipengaruhi kurangnya keseimbangan pemain tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dikatakan bahwa keseimbangan yang dimiliki oleh klub tersebut masih rendah, akibatnya klub-

klub tersebut belum mendapat hasil yang memuaskan. Bertolak dari uraian di atas, maka penulis perlu untuk melakukan penelitian tentang “Profil Kemampuan Keseimbangan Pemain Bola Voli Kota Pariaman”. Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat bermanfaat terhadap prestasi pemain bola voli Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat di definisikan ada beberapa faktor yang mempengaruhi keseimbangan antara lain:

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*).
3. Daya Ledak (*power*)
4. Kecepatan (*speed*).
5. Kelentukan (*flexibility*).
6. Kelincahan (*agility*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Keseimbangan (*balance*).

C. Batasan Masalah

Adapun yang menjadi batasan masalah adalah profil kemampuan keseimbangan pemain bola voli Kota Pariaman

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka rumusan yang akan diteliti yaitu :Bagaimanakah kemampuan keseimbangan pemain klub bola voli Kota Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan keseimbangan pemain klub Bola Voli Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai pedoman bagi pembina dan pelatih untuk meningkatkan prestasi pemain bola voli pemain kota pariaman.
3. Sebagai bahan perpustakaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pedoman untuk peneliti lanjutan.