

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI SEMEN
PADANG SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga*



Oleh:

**MUHAMMAD IKHBAL
NIM. 14086366**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat**

Nama : Muhammad Ikhbal

NIM : 14086366

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

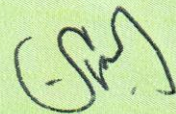
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Padang, Juli 2018
Disetujui Oleh,
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP.196207051987112001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat
Nama : Muhammad Ikhbal
NIM : 14086366
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

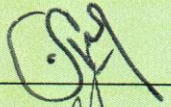
Padang, Juli 2018

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd

2. 

3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ikhbal

NIM/BP : 14086366/2014

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Juli 2018

Yang menyatakan



Muhammad Ikhbal
NIM 14086366

ABSTRAK

Muhammad Ikhhbal (14086366): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat

Semen Padang merupakan salah satu klub yang sedang giatnya melakukan pembinaan guna mencapai prestasi. Masalah dalam penelitian ini yaitu menurunnya prestasi yang dimiliki oleh atlet Putri Semen Padang Sumatera Barat. Diduga faktor kondisi fisik menjadi penyebab menurunnya prestasi yang dimiliki. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh pemain bolavoli putri Semen Padang Sumatera Barat yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 15 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet bolavoli. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil dari penelitian ditemukan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera Barat, hanya 1 orang yang memiliki kategori baik sekali, dan 5 orang kategori baik. Artinya lebih dari sebagian atlet belum memiliki kondisi fisik dengan baik, sehingga perlu adanya memberikan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet secara maksimal agar mendapatkan prestasi yang lebih baik atau meningkat.

Kata kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat”. Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada bapak:

1. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zulman, M.Pd dan Seprihardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Pelatih dan Atlet bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Teristimewa kepada papa Ali Eret dan mama tercinta Gustina serta kakak dan adik yang tak pernah berhenti memberikan dukungan kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan perkuliahan dan skripsi saya ini.

7. Sahabat B27 yang selalu ada Ilman, M. Al-fauzan, M. Dio Fajri, M. Rizal Lubis, Budi Utama, Ravitra Ulya, Ardinda Ferdian, Ilham Seprian, Rifal Kurniawan, Indra Guntara, Ravi Andesta yang telah membantu menyelesaikan skripsi saya.

Dalam penyusunan skripsi ini ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Peneliti

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Bolavoli	8
2. Kondisi Fisik	12
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28

D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Form Perhitungan Level dan <i>Shuttle</i>	32
3. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max Untuk Atlet Putri.....	33
4. Klasifikasi Kelentukan.....	34
5. Klasifikasi <i>Medicine Ball</i>	37
6. Norma Koordinasi Mata-Tangan Usia 15 Tahun ke Atas.....	38
7. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	40
8. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat	42
9. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	44
10. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	46
11. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Koordinasi Mata-tangan Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	48
12. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Lintasan <i>Bleeb Test</i>	31
3. <i>Vertical Junp</i>	35
4. Tes <i>Medicine Ball</i>	37
5. Grafik Hasil Data Daya Tahan Aerobik	41
6. Grafik Kelentukan Atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera Barat	43
7. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	45
8. Grafik Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	47
9. Grafik Koordinasi Mata-tangan Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat.....	48
10. Histogram Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama-Nama Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat	67
2. Rekapitulasi Data Penelitian Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat	68
3. Formulir Tes Vo2 Max Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat	70
4. <i>T-Score</i> Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Semen Padang Sumatera Barat	73
5. Dokumentasi Penelitian.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti system pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Untuk melancarkan suatu prestasi yang tinggi, pemerintah dari dulu sampai sekarang sangat berperan aktif meningkatkan prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Hal tersebut ditegaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 21, ayat 1, 2, 3 dan 4 menyatakan bahwa:

“1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab. 2) Pembinaan dan Pengembangan sebagaimana yang dimaksud dalam ayat (2) pengolahraga, ketenagaan perorganisasian pendanaan, metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan. 3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. 4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbaris pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Dari sekian banyak cabang olahraga saat ini, salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering di selenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar klub di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Menurut Nuril (2007:19), permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Menurut PBVSI (2005:1), permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari enam orang, tiap regu berusaha meraih poin (nilai) tidak jarang atlet berusaha mematikan bola ke daerah lawan, apakah itu dengan *service*, *smash*, *block*, *passing* serta tipuan.

Selain menguasai teknik dalam olahraga bolavoli, kondisi fisik merupakan faktor yang menentukan jalannya teknik secara maksimal. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara prima. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Padang merupakan salah satu daerah yang mengembangkan olahraga bolavoli guna mencapai prestasi. Dari sekian banyak klub bolavoli yang ada di kota Padang, Semen Padang merupakan salah satu klub yang sedang giatnya melakukan pembinaan guna mencapai prestasi. Klub bolavoli Semen Padang berdiri pada 18 maret 1970 yang juga bertepatan pada hari ulang tahun Semen Padang, bertempat di komplek Gor Semen Padang. Prestasi yang pernah didapat oleh Semen Padang khususnya pada bolavoli putri antara lain, pernah sampai ke babak enam besar di Kejurnas Jakarta tahun 1998, juara I Kejurda tahun 2000, juara I antar klub se-Sumbar. Juara I antar klub Sumbar-Riau-Jambi 2001, dan masih banyak lagi lainnya. Selain prestasi yang pernah dijuarai oleh Semen Padang ini, masih banyak lagi pertandingan lainnya yang diikuti Semen Padang di wilayah kota Padang maupun se-Sumbar pada rentan waktu tujuh tahun terakhir, namun tidak dapat memperoleh juara ataupun lolos ke final antara lainnya kejuaraan Walikota Cup, FKAN Cup, Open Turnament IOS, Padang Adios Cup, Nagari Cup.

Dari setiap pertandingan yang diikuti oleh Semen Padang, saya melihat atlet Semen Padang lebih dominan di awal-awal set, dimana mereka bermain bagus dibandingkan lawannya pada awal-awal set. Namun setelah memasuki set berikutnya mereka cenderung bermain lebih buruk dibandingkan lawannya, seperti *servis* yang sering tidak mampu lagi melewati net, *smash* yang tidak lagi mematikan, dan tidak mampu lagi melompat tinggi untuk melakukan *block* dan bahkan mereka jarang melakukan *block*. Prestasi pada tujuh tahun terakhir yang mampu mereka dapat dari sekian banyak kejuaraan

yang mereka ikuti yaitu hanya menjadi juara III antar klub se-kota Padang pada 2011 lalu dan juara II kejuaraan antar klub se sumbar pada awal tahun 2017, setelah itu tidak ada lagi prestasi yang mampu didapat oleh Semen Padang.

Menurut Syafruddin (2011:57) pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki dari atlet. faktor eksternal dimaksud meliputi, faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya (Syafruddin, 2011:57).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tersebut, diduga faktor kondisi fisik menjadi penyebab sulitnya atlet bolavoli putri Semen Padang meraih kemenangan dan menurunnya prestasi yang mereka miliki. Sampai saat ini belum diketahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri Semen Padang. Maka penulis akan melakukan penelitian untuk mengungkapkan bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan kondisi fisik.
2. Kemampuan teknik.
3. Taktik.
4. Mental dalam pertandingan.
5. Kualitas pelatih.
6. Asupan gizi dan makanan atlet.
7. Sarana dan prasarana.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini terfokus pada tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera Barat, terdiri dari:

1. Daya tahan.
2. Kelentukan.
3. Daya ledak otot tungkai.
4. Daya ledak otot lengan.
5. Koordinasi mata-tangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada

penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera Barat di lihat dari komponen daya tahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang meliputi:

1. Kemampuan daya tahan yang dimiliki atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera barat.
2. Kemampuan kelentukan yang dimiliki atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera barat.
3. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera barat.
4. Kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera barat.
5. Kemampuan koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet bolavoli putri Semen Padang Sumatera barat.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (SI) di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pelatih Semen Padang Sumatera Barat dalam peningkatkan prestasi atlet yang dipandang dari sudut pembentukan kondisi fisik.

3. Sebagai masukan bagi atlet Semen Padang Sumatera Barat untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut pembentukan kondisi fisik.
4. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dalam olahraga.
5. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.