

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI DI KLUB PADANG ADIOS
KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang



Oleh:

**EKA RATNA SARI
15086174**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

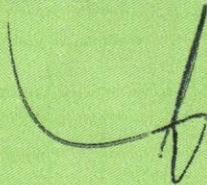
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Padang ADIOS
Kota Padang

Nama : Eka Ratna Sari
NIM : 15086174
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

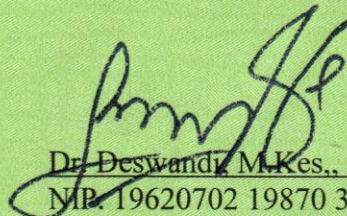
Padang, Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh,
Pembimbing



Dr. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 19620702 19870 31002

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 : Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Padang
ADIOS Kota Padang

Nama : Eka Ratna Sari
NIM : 15086174
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO.

1.

2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes.

2.

3. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S,Si.,M.Pd.

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Di Klub Padang ADIOS Kota Padang” adalah asli, dan belum di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang, maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benar di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini. Sanksi sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019
Yang Membuat pernyataan



Eka Ratna Sari
NIM:15086174

ABSTRAK

Eka Ratna Sari (2015), Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Di Klub Padang Adios Kota Padang. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih banyak atlet yang masih kurang baik kondisi fisik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan dan koordinasi mata-tangan, dan kekuatan otot perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang.

Metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik analisis korelasional. Populasi penelitian berjumlah 35 orang, teknik pengambilan sampel yang di ambil dengan *purposive sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: 1) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 132,tergolong kedalam kategori baik, 2) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 4,39 meter, tergolong kedalam kategori cukup, 3) kelincahan diperoleh nilai rata-rata 16,97 detik, tergolong kedalam kategori cukup, 4) koordinasi mata –tangan diperoleh nilai rata-rata 7 kali pantulan, tergolong kedalam kategori kurang, 5) kekuatan otot perut diperoleh nilai rata-rata 25 kali,tergolong kedalam kategori baik.

Kata kunci: Kondisi Fisik Bolavoli

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Padang ADIOS Kota Padang”.

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kondisi Fisik yang dimiliki Pemain bolavoli di Klub Padang ADIOS Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan proposal ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya proposal ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof.Ganefri, Ph,D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang

2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin penelitian
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Deswandi,M. Kes, AIFO, selaku Penasehat Akademik dan dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku Penguji I yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis
6. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S,si.M.Pd , selaku Penguji II yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis
7. Bapak Johni Zulkarnain, selaku pelatih tim bolavoli di Klub Padang ADIOS Kota Padang yang telah memberikan kesempatan waktu dan tempat untuk melaksanakan penelitian
8. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian
9. Untuk kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan semangatnya dan teman- teman sejawat senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan proposal seminar ini, saya ucapkan terimakasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Padang, 05 Maret 2019

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bola Voli	7
2. Teknik Dasar Bolavoli	9
a. Servis	9
b. <i>Passing</i>	10
c. <i>Smash</i>	10
d. Membendung Bola (<i>Block</i>)	11
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli	12
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Defenisi Operasional.....	38
E. Jenis dan Sumber Data.....	39

F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Instrumen Penelitian.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	49
1. Daya ledak otot tungkai	49
2. Daya ledak otot lengan.....	51
3. Kelincahan.....	52
4. Koordinasi Mata- tangan.....	54
5. Kekuatan otot perut.....	55
B. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	37
2. Nama Tenaga Pembantu	41
3. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai bawah dengan vertical jump test	42
4. Norma Standarisasi untuk Daya Ledak Otot Lengan dengan <i>Two Hand Medicine Ball-Push</i>	43
5. Norma Standarisasi untuk kelincahan dengan <i>Shuttle Run Test</i> (6x10 meter)	44
6. Norma tes kekuatan otot perut	48
7. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Padang ADIOS Kota Padang	50
8. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang	51
9. Distribusi frekuensi kelincahan pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang	53
10. Distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang	54
11. Distribusi frekuensi kekuatan otot perut pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang	56

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli	8
2. Bentuk Pelaksanaan <i>Smash</i>	11
3. Otot Lengan.....	21
4. Gambar otot tungkai depan dan belakang.....	23
5. Kerangka Konseptual	35
6. Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	42
7. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	43
8. Pelaksanaan <i>Shuttle Run Test</i>	45
9. Pelaksanan <i>Test Ball Werfen Und-fangen</i>	46
10. Bentuk pelaksanaan tes kekuatan otot perut dengan tes <i>sit-up</i> selama 30 detik.....	47
11. Histogram daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang	50
12. Histogram daya ledak otot lengan pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang	52
13. Histogram kelincahan pemain klub Padang ADIOS Kota Padang	53
14. Histogram koordinasi mata-tangan pemain klub Padang ADIOS Kota Padang.....	55
15. Histogram kekuatan otot perut pemain bolavoli klub Padang ADIOS Kota Padang	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tes <i>Vertikal Jump</i>	69
2. Tes <i>Two Hand Medicine Ball</i>	70
3. Hasil Tes <i>Shuttle Run</i>	71
4. <i>Sit-Up</i>	72
5. <i>Ball Fangen Und-fangen</i>	73
6. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh setiap manusia dalam kehidupan yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai watak kepribadian disiplin dan sportifitas ang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Oleh karena itu olahraga dinikmati oleh semua lapisan masyarakat tanpa memandang status sosial umur dan jenis kelamin.

Permainan bolavoli sudah banyak di pertandingkan dalam pertandingan resmi, bahkan Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai agenda rutin dalam melaksanakan kejuaraan bolavoli. Tingkat kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia,diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah dan nasional. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam setiap multi even olahraga, seperti PON, Sea Games, Olympiade dan Asian Games. Di Indonesia olahraga bolavoli berkembang sangat pesat, hal ini terbukti dengan banyak diadakannya kompetisi bolavoli secara reguler yang dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari bibit pemain yang nantinya akan dijadikan pemain nasional.

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin,menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Seorang pelatih sebagai pengelola progam latihan, harus

dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain merupakan unsur penting dalam bermain bola yang saling berhubungan. Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik. Pemain yang menguasai teknik yang baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik akan bermain tidak maksimal.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain.

Para atlet cenderung melatih kondisi fisik umum saja sehingga terjadi ketimpangan dalam kondisi fisik atlet. Sementara itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting untuk mengembangkan kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Erianti (2004:134) mengemukakan “Persiapan kondisi fisik

khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga bolavoli”.

Tingkat prestasi yang ingin dicapai semakin tinggi sehingga memerlukan dukungan kondisi fisik khusus yang tinggi pula, agar mampu melakukan gerak-gerak teknik dan taktik yang tinggi. Sesuai dengan pendapat Erianti, (2004:134) mengatakan bahwa “Komponen-komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik”.

Klub bolavoli “Padang ADIOS Kota Padang “ merupakan klub yang menghasilkan para atlet yang berprestasi di bidangnya. Klub ini sudah banyak menghasilkan atlet-atlet yang berbakat. Klub ini juga menerima anggota baru baik yang sudah bisa maupun yang masih nol sehingga mulai berlatih dari awal dan bergabung dikelas pemula lainnya.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara kepada pelatih diduga pencapaian program latihan belum maksimal dan belum diketahui secara terukur tingkat kondisi fisik atlet. Dengan kondisi fisik yang baik diharapkan, mampu meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi, kerja jantung, kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan kondisi fisik lainnya. Selain itu kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan oleh setiap pemain untuk mendukung teknik, taktik, psikologi atau mental dalam pertandingan.

Dari paparan yang mendukung teknik, taktik, psikologi atau mental atlet, maka peneliti ingin mengetahui status kondisi fisik atlet klub bola voli “Padang ADIOS” Kota Padang tahun 2019.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli Padang ADIOS Kota Padang
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Padang ADIOS Kota Padang
3. Kelincahan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
4. Koordinasi mata-tangan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
5. Kecepatan reaksi pemain volavoli di Padang ADIOS Kota Padang
6. Daya tahan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
7. Kekuatan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
8. Teknik pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyak permasalahan yang berhubungan dengan kondisi fisik dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penulis ini menjadi jelas, terarah dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka penulis ini hanya meneliti tentang: ”Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli di Klub Padang ADIOS Kota Padang”. Yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang

2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
3. Kelincahan pemain pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
4. Koordinasi pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
5. Kekuatan otot perut pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana daya ledak otot lengan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
3. Bagaimanakah kelincahan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
4. Bagaimanakah koordinasi mata-tangan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
5. Bagaimanakah kekuatan otot perut pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang;

1. Daya ledak otot lengan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
3. Kelincahan pemain pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang

4. Koordinasi mata-tangan pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang
5. Kekuatan otot perut pemain bolavoli di Padang ADIOS Kota Padang

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, bagi:

1. Bagi management klub bolavoli Padang ADIOS Kota Padang agar dapat memahami tentang prioritas latihan kondisi fisik dan sebagai bahan informasi mengenai tingkat kondisi fisik pemain
2. Bagi pelatih, dapat memberikan gambaran tentang kondisi fisik anggota klub bolavoli Padang ADIOS Kota Padang tahun 2019 , sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan selanjutnya.
3. Bagi atlet yang kondisi fisiknya kurang, dapat memperbaiki diri sehingga menjadi lebih baik dan diharapkan prestasinya semakin meningkat
4. Bagi orang tua bisa mengetahui kemampuan kondisi fisik anaknya untuk mencapai prestasi
5. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.