

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI WIJAYA BANGSA
KECAMATAN BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
PANJI DESRIAN PUTRA
NIM. 55988**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI WIJAYA BANGSA KECAMATAN BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Panji Desrian Putra
NIM : 55988
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

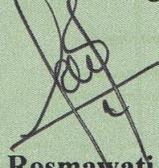
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

A large, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yulifri'.

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

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 Wijaya Bangsa
Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Panji Desrian Putra
NIM : 55988
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. Ketua | : Drs. Syafrizar, M.Pd |
| 2. Sekretaris | : Dra. Rosmawati, M.Pd |
| 3. Anggota | : Dra. Erianti, M.Pd |
| 4. Anggota | : Drs. Yaslindo, M.S |
| 5. Anggota | : Drs. Kibadra |

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Panji Desrian Putra, 2014: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Wijaya Bangsa Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan, atlet bolavoli Wijaya Bangsa belum pernah meraih medali dalam setiap pertandingan yang diikuti. Hal itu disebabkan oleh banyak faktor salah satunya kondisi fisik. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli diantaranya adalah: Dayaledak otot lengan, Kelincahan, Dayatahan, Kelentukkan dan Dayaledak otot tungkai. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Wijaya Bangsa yang terdiri dari Dayaledak otot lengan, Kelincahan, Dayatahan, Kelentukkan dan Dayaledak otot tungkai.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet bolavoli yang terdaftar pada klub Wijaya Bnngsa yang berjumlah 44 orang terdiri dari 28 orang atlet putra dan 16 orang atlet putri. Sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu hanya atlet putra saja dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data Dayaledak otot lengan diperoleh dari tes *medicine ball push*, data Kelincahan diperoleh dari tes *dodging run*, data Dayatahan diperoleh dari tes lari 2400 meter, data Kelentukkan menggunakan alat *flexiometer*, dan data Dayaledak otot tungkai diperoleh dari tes *vertical jump*. Setelah data diperoleh kemudian data diolah dengan menggunakan rumus persentase $P = (F/N) \times 100\%$

Berdasarkan hasil penelitian dipeoleh: 1) Dayaledak otot lengan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori baik. 2) Kelincahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori baik. 3) Dayatahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori sedang. 4) Kelentukkan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori kurang. 5) Dayaledak otot tungkai atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada pihak yang telah membantu yaitu:

1. Bapak Drs. Arsil M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini.
4. Dra. Rosmawati M.Pd Sebagai Pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang juga telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Kibadra, Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Yaslindo, M.S selaku penguji yang telah banyak memberikan kritikan, saran, masukkan dan arahan dalam kelengkapan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Seluruh staf administrasi jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
8. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga Khususnya BP 2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis dapat berdoa semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT dan semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang demi kemajuan Ilmu Pengetahuan.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bola Voli	9
2. Kondisi Fisik.....	12
a. Dayaledak otot lengan	13
b. Kelincahan	14
c. Daya tahan	15
d. Kelentukkan	17
e. Dayaledak otot tungkai	18
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	23
1. Jenis Penelitian	23

2. Waktu dan Tempat penelitian	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
C. Defenisi Operasional	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Intrumemn Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR RUJUKAN **52**

LAMPIRAN – LAMPIRAN **54**

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	24
2. Sampel	24
3. Norma tes <i>medicine ball push</i>	28
4. Norma tes kelincahan	29
5. Norma tes dayatahan	30
6. Norma tes kelentukan	32
7. Norma tes <i>vertical jump</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lampangan permainan bolavoli	10
2. Kerangka konseptual	21
3. Tes kelinchan (<i>dodging run</i>)	29
4. Tes lari 2.400 meter	30
5. Tes kelentukan pinggang (<i>flexiometer</i>)	31
6. Tes dayaledak otot tungkai (<i>vertical jump</i>)	33
7. Histogram dayaledak otot lengan	37
8. Histogram kelincahan	39
9. Histogram dayatahan	40
10. Histogram kelentukan	42
11. Histogram dayaledak otot tungkai	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah hasil penelitian dayaledak otot lengan, kelincahan, dayatahan dan kelentukkan	55
2. Hasil Penelitian penelitian dayaledak otot tungkai	56
3. Hasil penelitian dayaledak otot lengan	57
4. Hasil penelitian kelincahan	58
5. Hasil penelitian dayatahan	59
6. Hasil penelitian kelentukkan	60
7. Dokumentasi	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembinaan dan peningkatan kegiatan olahraga sangat penting dilakukan agar tercapainya suatu prestasi yang diinginkan sekaligus untuk membentuk sumber daya manusia Indonesia seutuhnya. Seperti yang tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 1 “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan diseluruh pelosok tanah air. Usaha pembinaan dan meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga bolavoli dengan melakukan pembinaan di klub-klub latihan. Dalam meningkatkan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga pemerintah juga berperan aktif, agar pencapaian prestasi dapat diraih dengan mudah. Salah satu perhatian pemerintah dalam memprioritaskan olahraga berprestasi di Indonesia tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam Pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan: “olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi

untuk mencapai prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara Nasional maupun Internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang pada saat ini sedang digemari oleh masyarakat Indonesia. Saat ini perkembangan bolavoli di Indonesia sangat pesat, bahkan sampai pada dunia. Hal itu dibuktikan dari banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan ditingkat Nasional maupun maupun Internasional.

Klub bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang merupakan salah satu sarana yang membina atlet untuk terampil dan memiliki prestasi dibidang olahraga bolavoli yang berada di Kabupaten Pesisir Selatan. Klub bolavoli ini didirikan oleh Bapak Risman Efendi pada tahun 1992 di Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Pengurus klub bolavoli Wijaya Bangsa mendirikan klub bolavoli ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada atlet yang

memiliki bakat dalam bidang olahraga bolavoli dan mampu memiliki keterampilan serta prestasi yang maksimal. Hal itu dilakukan oleh pengurus dan pelatih dengan menjalankan program latihan seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Pembinaan kondisi fisik dalam pencapaian prestasi cabang olahraga bolavoli merupakan pembinaan dasar yang harus dilakukan. Hal tersebut disebabkan permainan bolavoli membutuhkan kondisi fisik yang sangat kompleks. Usnur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahrg bolavoli diantranya yaitu daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dayatahan dan kelentukan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan dan kekuatan.

Berkaitan dengan fungsi masing-masing unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli, maka dapat disebutkan daya tahan sebagai kemampuan untuk mengatasi kelelahan dalam waktu yang lama memiliki fungsi untuk mengatasi kelelahan dalam melakukan teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bolavoli dalam waktu yang lama. Adapun kegunaan daya ledak otot lengan dalam permainan bolavoli ialah untuk memberikan hasil pukulan yang kuat dalam waktu yang sangat singkat, dan kelentukan berguna untuk mengarahkan pukulan kesasaran yang telah ditentukan dengan tepat, daya ledak otot tungkai dan kecepatan terlihat fungsinya pada saat melakukan gerakan olah kaki seperti melompat, melangkah, bergeser kekanan dan kekiri.

Unsur kondisi fisik kelincahan dibutuhkan dalam olahraga bolavoli yaitu pada saat atlet berusaha mengejar bola dan melakukan teknik *passing* dan *smash*. Dengan memiliki kelincahan maka atlet akan mudah menjangkau bola dan melakukan smash ke petak permainan lawan. Selain beberapa unsur kondisi fisik di atas masih banyak lagi kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli yaitu kecepatan, koordinasi, keseimbangan dan kekuatan.

Unsur kecepatan dibutuhkan pada saat atlet berusaha menjangkau bola agar tidak jatuh dipetak permainan sendiri, dengan demikian atlet harus cepat dan lincah. Koordinasi dibutuhkan pada saat atlet melakukan passing dan smash, hal itu dibuktikan mata yang melihat arah jalannya bola dikirim keotak, kemudian otak memerintahkan tangan untuk menjangkau bola untuk melakukan smash atau passing. Dengan demikian unsur koordinasi juga berperan penting dalam permainan bolavoli. Begitupun dengan unsur keseimbangan dan kekuatan, dalam permainan bolavoli atlet dituntut harus seimbang dan memiliki kekuatan saat melakukan smash sehingga bola tidak dapat dikembalikan oleh lawan.

Selain harus memiliki kondisi fisik yang baik atlet juga membutuhkan penguasaan teknik yang sempurna yang terdiri dari teknik dasar bolavoli. Dari uraian di atas dapat dilihat untuk mencapai prestasi dalam permainan bolavoli, harus di dukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada.

Selain itu faktor taktik dan mental juga dibutuhkan dalam pencapaian prestasi olahraga bolavoli. Hal itu dilihat dalam setiap pertandingan atlet harus

memiliki strategi atau taktik yang baik untuk memenangkan pertandingan. Sedangkan mental yang kuat dan pantang menyerah merupakan modal untuk meraih kemenangan. Sarana dan prasana juga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan prestasi yang berasala dari luar diri atlet. Dengan memiliki sarana dan prasana yang lengkap, maka atlet akan semangat latihan dan menguasai teknik dasar bermain bolavoli dengan mahir, sehingga saat mengikuti pertandingan atlet akan mudah meraih kemenangan.

Berdasarkan dari uraian di atas maka seharusnya atlet bolavoli Wijaya Bangsa idealnya sudah harus memiliki prestasi yang membanggakan. Namun berdasarkan dari pengamatan penulis maupun hasil wawancara dengan Bapak Supriadi selaku pelatih bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada tanggal 18 Agustus 2013 diketahui bahwa atlet bolavoli Wijaya Bangsa belum pernah meraih medali dalam setiap even pertandingan yang diikuti.

Rendahnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli Wijaya Bangsa dimungkinkan karena banyak faktor diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, kurang maksimalnya peranan pelatih atau pembina dalam melatih. Dari segi kondisi fisik penulis melihat, dipertengahan babak kedua atlet bolavoli Wijaya Bangsa mulai terlihat lelah dan tidak semangat dalam mengikuti pertandingan, hal itu mengakibatkan kekalahan.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam permainan bolavoli banyak faktor yang

mempengaruhi salah satunya yaitu kondisi fisik. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan penelitian tentang tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Dayaledak otot lengan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
2. Dayaledak otot tungkai atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
3. Dayatahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
4. Kelentukan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
5. Kelincahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
6. Kecepatan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
7. Koordinasi atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
8. Keseimbangan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
9. Kekuatan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
10. Pelatih atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
11. Sarana prasarana atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
12. Lingkungan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga, maka penelitian ini hanya meneliti yaitu tentang tinjauan kondisi fisik

atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi:

1. Dayaledak otot lengan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
2. Kelincahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
3. Daya tahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
4. Kelentukkan atlet bolavoli Wijaya Bangsa.
5. Dayaledak otot tungkai atlet bolavoli Wijaya Bangsa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimanakah dayaledak otot lengan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimanakah kelincahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimanakah daya tahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimanakah kelentukkan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
5. Bagaimanakah dayaledak otot tungkai atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Dayaledak otot lengan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan
2. Kelincahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan
3. Daya tahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Kelentukan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Dayaledak otot tungkai atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti sebagai referensi menambah pengetahuan dan pengalaman dalam permainan bolavoli dan sebagai persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan latihan kondisi fisik.
3. Pelatih sebagai acuan dalam membuat program latihan.
4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

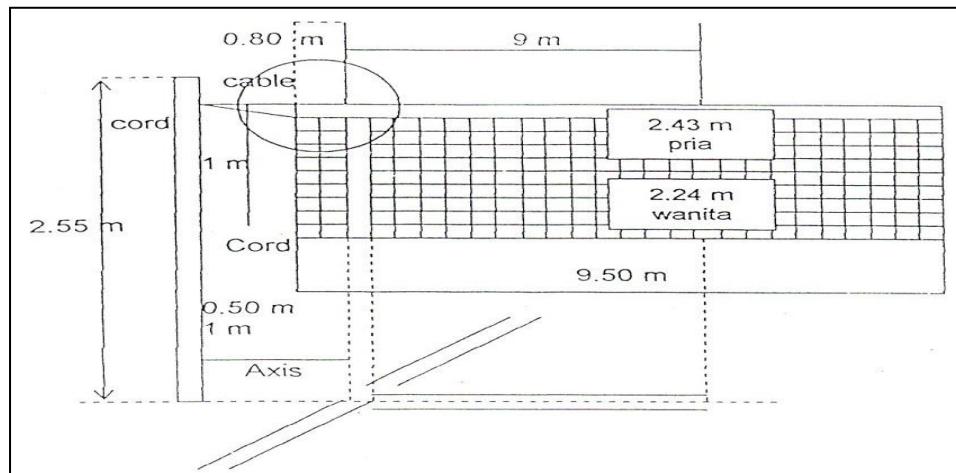
1. Permainan Bolavoli

Olahraga bolavoli telah berkembang dari zaman dahulu kala, sedangkan di negara Indonesia olahraga bolavoli terkenal semenjak tahun 1928. Sebelumnya permainan ini telah dimainkan oleh para guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan, namun olahraga ini belum begitu populer di kalangan masyarakat. Seiring berjalannya waktu, diresmikanlah berdirinya persatuan bolavoli di Indonesia yang bernama Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) pada tanggal 22 Januari 1955 dengan ketua W.J Latumenten.

Mukholid (2004:35) menyatakan bahwa: “permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk divolley (dipantulkan) di udara hilir mudik di atas net (jaring) dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan, dalam rangka mencari kemenangan”. Memvolley atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna.

Adapun lapangan permainan bolavoli menurut PB. PBVSI dalam Erianti (2011:20-25) adalah: lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18x9 m, dikelilingi oleh daerah bebas yang luas minimum di semua sisi 3m. Daerah bebas permainan adalah ruang di atas

daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Daerah permainan harus memiliki ketinggian minimum 7 m dari permukaan lapangan. Sedangkan untuk pertandingan resmi FIVB, daerah bebas harus berukuran minimum 5 m dari garis samping dan 8 m akhir. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimum 12,5 m dari permukaan lapangan (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar lapangan bolavoli di bawah ini).



Gambar 1. Lapangan Permainan Bolavoli

Sumber: (Erianti, 2011: 39)

Selain lapangan, bola juga dibutuhkan dalam cabang olahraga ini, karena bola digunakan dengan cara mengoper dan berusaha menjatuhkan di daerah lawan. Berat bola yang telah ditentukan adalah 260 gram sampai dengan 280 gram dengan keliling lingkaran bola sebesar 65 sampai 67 cm serta tekanan udara dalam bola juga ditentukan yaitu 0,40 sampai 0,45 kg/cm^2 .

Dalam olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Pada saat pertandingan maupun latihan lapangan dibatasi oleh net atau jaring

pembatas, guna membedakan dua tim yang berlawanan. Panjang net yang dibutuhkan menurut ketentuan PBSVI adalah 9,50 meter dengan lebar 1 meter yang direntangkan secara horizontal ditengah lapangan, sehingga dapat membagi dua lapangan. Untuk meletakkan net dibutuhkan dua tiang penyangga yang diletakkan di luar garis tengah lapangan secara berseberangan dengan ketinggian tiang 2,55 meter. Untuk atlet putra ketinggian net yang letakkan menurut ketentuan adalah 2,43 meter sedangkan untuk atlet putri ketinggian net 2,24 meter.

Permainan bolavoli dilakukan dengan menjatuhkan bola ke petak lapangan perminan lawan dengan cepat, tepat jalannya bola menukik dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Ide dasar permainan bolavoli ini juga dipertegas oleh Erianti, (2004:27) yang menyatakan bahwa ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati rintangan tali atau net, serta memenangkan permainan dengan cara memantulkan bola ke daerah lawan, kemenangan terletak jika bola mati di daerah lawan”.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat dimaknai bahwa permainan bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan dimana masing-masing tim beranggotakan 6 orang atlet. Dengan demikian semakin sering atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kabupaten Pesisir Selatan melakukan latihan maka semakin terampil dalam menguasai permainan bolavoli.

2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik berasal dari kata “*condition*” (bahasa latin) yang berarti keadaan menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012: 64) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntunan khusus suatu cabang olahraga. Menurut Pasurney (2001: 2) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi.

Berdasarkan dari pendapat di atas kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dalam melakukan aktifitas fisik yang maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan ditinjau dari konsep matabolik terdiri dari aerobic (*aerobic power*), dan daya anaerobic (*anaerobic power*). Baley dalam Arsil, (2009:5-6).

Dalam permainan bolavoli kondisi fisik merupakan hal utama agar tercapainya prestasi yang maksimal. Hal itu dibuktikan dalam pertandingan bolavoli kondisi fisik atlet sangat dituntut untuk selalu tetap prima, karena dalam mengikuti pertandingan bolavoli atlet harus bertahan sampai akhir pertandingan. Dengan demikian dapat dikatakan atlet harus

selalu memiliki kondisi fisik yang baik, tidak mudah lelah, lemah dan letih.

Supaya tercapainya prestasi yang maksimal, kondisi fisik atlet bolavoli yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan, terutama kondisi fisik yang paling dominan dalam cabang olahraga bolavoli diantaranya adalah kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan.

a. Daya ledak otot lengan

Daya ledak adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan, menurut Annarino dalam Arsil (2008:71) daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *eksplosif* dalam waktu yang cepat. Sedangkan Corbin dalam Arsil (2008:71) mengemukakan daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksploratif atau dengan cepat. Kemudian Maidarman (2011:41) mengemukakan *eksplosif power* atau daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Otot merupakan faktor yang sangat mempengaruhi gerakan pada olahragawan. Karena otot merupakan jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi dan dengan jalan demikian maka suatu gerakan terlaksana. Maka otot yang baik akan menghasilkan gerakan yang baik pada saat melakukan aktifitas olahraga.

Otot lengan merupakan bagian dari otot untuk melakukan aktifitas olahraga yang menggunakan lengan seperti saat melakukan *smash* pada olahraga bolavoli. Otot lengan sangat berpengaruh terhadap bagus tidaknya hasil *smash* selain ditunjang oleh otot-otot lain seperti bahu dan tungkai. Sedangkan untuk melakukan daya ledak otot lengan sendiri sangat membutuhkan otot yang bagus untuk pemberian tenaga, menahan beban, dan melakukan *smash* pada teknik bolavoli.

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat dari seluruh lengan dari pangkal lenggan ke ujung jari. Lengan terdiri dari dua bagian, lengan bagian atas berpangkal dari sendi bahu dan berujung pada sendi siku sedangkan lengan bagian bawah berpangkal dari sendi siku dan berujung pada sendi pergelangan tangan. Lengan terdiri dari dua yaitu lengan atas dan lengan bawah.

Berdasakan dari uraian di atas dapat disimpulkan daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan dalam melakukan aktifitas dengan cepat dan kuat. Otot lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan atlet saat melakukan *smash*, *passing* dan *servis* dalam permainan bolavoli. Untuk memiliki daya ledak otot lengan dalam permainan bolavoli dapat melakukan latihan bola medicine.

b. Kelincahan

Kelincahan diartikan mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut Winarno, (2006:44) “kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari satu titik ke titik lain”. Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah: usia, teknik, elastisitas otot, konsentrasi reaksi dan biomekanika.

Jadi kelincahan merupakan suatu komponen penggerak yang dibutuhkan oleh atlet bolavoli untuk melakukan gerakan atau teknik-teknik dasar bermain bolavoli agar gerakan yang dilakukan tidak kaku dan bergerak halus. Dalam penelitian ini kelincahan diukur dengan menggunakan test *shuttle run*.

Menurut Ismaryati (2006:42) untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan yaitu sebagai berikut: 1) *squad trush*, 2) *Dogging run*, 3) *LSU agility obstacle course*. 4) Lari zig-zag, Keseluruhan gerakan tersebut dilakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu.

Dari bentuk-bentuk latihan yang telah dikemukakan di atas, tentunya dilakukan sesuai dengan aturan dan cara pelaksanaannya benar-benar sesuai dengan petunjuknya. Selanjutnya latihan-latihan tersebut dilakukan secara kontinu dan berkelanjutan, sehingga dapat

membawa perubahan yang baik untuk peningkatan kelincahan yang diinginkan.

c. Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama. Secara sederhana daya tahan dapat digunakan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun secara efektif daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebahan dalam waktu yang relatif lama. Menurut Syafruddin (2011:142) mengartikan "dalam olahraga daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebahan latihan yang berlangsung relatif lama."

Menurut fox dalam Bafirman (2006:22) mengatakan "Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi seuai dengan keperluanya". Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk dapat mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Secara sederhana daya tahan dapat digunakan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun secara efektif daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebahan dalam waktu yang relatif lama.

Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk dapat mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Dalam permainan bolavoli daya tahan dibutuhkan dalam setiap pertandingan, hal itu dibuktikan atlet harus mampu bertahan dalam keadaan prima selama pertandingan berlangsung sampai selesai. Dengan demikian atlet dituntut agar selalu prima, kuat, tidak mudah lelah sampai akhir pertandingan. Dalam penelitian ini daya tahan dapat dilihat dengan menggunakan tes lari 2,4 meter.

d. Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan untuk mengerakan otot dan persendian dengan luas gerakan yang seluas-luasnya pada seluruh daerah pergerakan (Donie, 2009:136). Kelentukan sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga. Bolavoli adalah cabang olahraga yang selalu membutuhkan pergerakan otot dengan luwes dan fleksibel.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Lutan, dkk (1991:114) bahwa kelentukan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, terutama bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntun keluwesan gerak seperti senam, atletik, gulat dan permainan lainnya. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya dan akan lebih baik prestasinya.

Sebagaimana yang dijelaskan diatas, bahwa kelentukan sangat penting bagi setiap cabang olahraga permainan, salah satunya adalah permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli sangat dituntut keluwesan gerak dalam bermain terutama di saat melakukan lompatan dalam *smash* dan *passing* bawah. Disamping itu kita dapat melihat kelentukan sangat penting bagi atlet dalam mendukung kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli.

Dalam permainan bolavoli kondisi kelentukan diperlukan untuk *smash*, dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi kelincahan dari lawan. Atlet bolavoli yang memiliki kelentukan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan bolavoli akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang atlet dapat bergerak kearah datangnya bola, kemudian melakukan gerakan *smash* yang mematikan.

Dalam unsur kondisi fisik yang dijelaskan di atas banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan kondisi fisik diantaranya: frekuensi latihan, sarana dan prasarana, disiplin terhadap latihan, motivasi berprestasi atlet, gizi, pelatih serta iklim dan kerjasama. Kelentukan dalam penelitian ini menggunakan alat *flexiometer*.

e. Daya ledak otot tungkai

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, bahwa daya ledak disebut juga power, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Dengan demikian kerja daya ledak sangat cepat dan didukung juga oleh kekuatan maksimal.

Menurut WJS. Poerwadarminta dalam Kristiani (2010:23) "Tungkai adalah seluruh kaki, dari pangkal paha ke bawah". Tungkai terdiri dari beberapa bagian yang saling berkoordinasi. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat dari seluruh kaki, dari pangkal paha kebawah.

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai dapat diukur dengan tes lompat jauh tanpa awalan, *vertical jump*. Daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh dikarenakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yaitu hasil otot untuk menerapkan dan mengerahkan tenaga dengan kuat dan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan untuk mencapai yang diinginkan. Daya ledak otot tungkai berperan penting sewaktu melakukan lompatan dalam melakukan smash permainan bolavoli.

Seorang atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan mampu melompat dengan tinggi untuk melakukakn *jump smash*.

Otot-otot tersebut berguna memberikan kekuatan pada daya ledak, sehingga memperoleh daya ledak otot yang ber *volume* besar serta menghasilkan gerakan daya ledak otot yang baik. Seseorang akan dapat memanfaatkan tenaganya sesuai dengan gerakan teknik yang dikehendaki dalam permainan bolavoli. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *vertical jump*.

B. Kerangka Konseptual

Proses pelaksanaan aktivitas permainan bolavoli membutuhkan faktor-faktor pendukung demi tercapainya prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan prestasi dalam permainan bolavoli, atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima. Hal itu dibuktikan dengan mampunya atlet bertahan dengan baik selama mengikuti pertandingan. Unsur kondisi fisik yang harus dimiliki yaitu: daya ledak otot lengan, kelincahan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai.

Unsur daya ledak otot lengan dibutuhkan dalam permainan bolavoli untuk melakukan smash, sehingga bola akan jatuh di peak permianan lawn dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Unsur kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolavoli pada saat atlet melakukan teknik dasar seperti *passing* dan *smash*. Kelincahan gerak tubuh yang dimiliki oleh atlet akan membantu terlaksananya gerakan yang sempurna dan tidak kaku. Dengan demikian kelincahan sangat dibutuhkan oleh atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kabupaten Pesisir Selatan. Hal serupa juga berperan pada unsur kondisi fisik kecepatan,

gerakan yang cepat dan lincah akan menghasilkan gerakan yang halus. Selain itu bola tidak akan jatuh dipetak permainan sendiri, karena atlet memiliki kecepatan menjangkau bola.

Daya tahan juga dibutuhkan pada permainan bolavoli, hal itu dilihat dari lamanya permainan dilakukan. Peraturan permainan bolavoli adalah menjatuhkan bola ke petak lapangan permainan lawan sampai pada point maksimal yang ditentukan. Jika salah satu tim telah mencapai point yang ditentukan maka kemenangan akan diraih oleh tim tersebut. Lamanya permainan berlangsung ditentukan oleh kedua tim tersebut, karena semakin cepat poin diperoleh maka semakin cepat pula permainan dimainkan.

Unsur kondisi fisik kelentukan dibutuhkan dalam permainan bolavoli pada saat melakukan teknik *smash* dan *passing* bawah. Proses teknik *smash* dalam permainan bolavoli diawali dengan melompat untuk menjangkau bola, kemudian tangan akan berusaha menjangkau dan memukul bola. Pada saat tangan memukul bola tubuh bagian atas akan condong ke belakang. Dalam hal ini kelentukan otot pinggang sangat dibutuhkan untuk menambah tenaga memukul bola.

Beginipun dengan unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai, otot tungkai akan memberikan tenaga yang maksimal untuk melompat dalam melakukan smash, sehingga bola dapat dijangkau dan jatuh di lapangan permainan lawan. Dari penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa dalam permainan bolavoli unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan dan dapat menunjang prestasi maksimal.

Untuk lebih jelasnya unsur kondisi fisik yang dibutuhkan atlet, penulis gambarkan sebagai berikut:



Gmbar 2. Kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik atlet putra bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang terdiri dari:

6. Seberapa baikkah daya ledak otot lengan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
7. Seberapa baikkah kelincahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
8. Seberapa baikkah daya tahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
9. Seberapa baikkah kelentukkan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
10. Seberapa baikkah daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dayaledak otot lengan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori baik.
2. Kelincahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori baik.
3. Dayatahan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori kurang.
4. Kelentukkan atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori sedang.
5. Dayaledak otot tungkai atlet bolavoli Wijaya Bangsa Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk pada kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut kepada:

1. Pelatih agar lebih memfokuskan latihan pada latihan kondisi fisik.
2. Atlet diharapkan dapat meningkatkan latihan menjadi lebih baik lagi, sehingga menjadi atlet yang berprestasi.
3. Pengurus agar dapat memberikan dorongan dan memperlihatkan kualitas sarana dan prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- 2004. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: FIK UNP Padang
- Erianti. 2004. *Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- 2011. *Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Ismaryati. 2006. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Lutan, Rusli dkk. 1991. *Manusia Dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mucholid, Ahmad. 2004. *Bolavoli*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta
- Pasurney. 2001. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 1989. *Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2007. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharno, 1993. *Metodologi Penelitian Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda Madya*. Jakarta : Koni Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Syafruddin. 2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP