

**STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KLUB BOLAVOLI  
TIN ISKANDAR MEDIKAL KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga  
Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**KHAUMAL HAMID  
16993/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavoli TIN  
Iskandar Medical Kota Pariaman

**Nama** : Khaumal Hamid  
**Nim/BP** : 16993/2010  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003



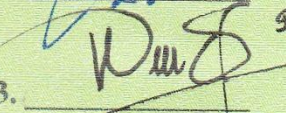
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Khaumal Hamid  
NIM : 16993/2010

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavoli TIN  
Iskandar Medical Kota Pariaman**

**Padang , Agustus 2018**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Dr. Umar, MS. AIFO	1. 
2. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd., M.Pd	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar –benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2018

Yang menyatakan



**Khaumal Hamid**

**NIM. 2010/6993**

## ABSTAK

### **Khauamal Hamid, 2018: Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bolavoli tin iskandar medikal kota pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman, yang berkenaan dengan daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan kelincahan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, kelentukan pinggang dengan *flexiometer test*, dan kelincahan dengan *shuttle run*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil : 1) Hasil tes daya ledak otot tungkai dari 15 orang sampel, disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai sebesar 90% berada pada kategori cukup, yaitu pada kelas interval 54-114 cm. 2) Hasil penelitian tentang kemampuan kelentukan pinggang dari 15 orang sampel dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelentukan pinggang sebesar 65% berada pada kategori cukup, yaitu kelas interval antara 6-11 cm. 3) Hasil tes kelincahan dari 5 orang sampel, disimpulkan bahwa kemampuan kelincahannya sebesar 74% berada pada kategori kurang sekali, yaitu pada kelas > 16,40 detik.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tin Iskandar Medical Kota Pariaman”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, ayahandaku Suryadi dan ibundaku Nartius yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan yang tak henti-hentinya kepadaku, serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan bantuan selama peneliti dalam pendidikan.
2. Bapak Dr.Umar.M.S.,AIFO. sebagai penasehat akademik sekaligus pembimbing akademik, bapak Drs.Hermanızoni.M.Pd. dan bapak Vega Soniawan S.Pd, M.Pd. sebagai dosen penguji.
3. Staf- staf FIK UNP yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam menjalankan proses penulisan ini.
4. Teman-teman mahasiswa FIK UNP yang selalu memberikan semangat yang membuat penulis termotivasi dalam menyelesaikan penulisan ini.

Dalam penyusunan skripsi 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, Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	4
C. Batasan masalah.....	4
D. Rumusan masalah .....	5
E. Tujuan penelitian .....	5
F. Manfaat penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori.....	7
1. Pengertian bola voli .....	7
2. Teknik permainan bolavoli .....	8
3. Kondisi fisik bolavoli.....	10
a. Daya ledak otot tungkai .....	10
b. Kelentukan pinggang .....	11
c. Kelincahan .....	12
B. Penelitian Relevan .....	13
C. Kerangka konseptual.....	13
D. Pertanyaan Penelitian.....	14
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	16
B. Defenisi Operasional Variabel.....	16
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	18
E. Teknik Analisis Data .....	23



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	24
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	24
2. Kelentukan Pinggang.....	25
3. Kelincahan.....	26
B. Pembahasan.....	28

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	32

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>34</b>
----------------------------	-----------

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	18
2. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai .....	21
3. Norma Standarisasi Kelentukan Pinggang.....	22
4. Norma standarisasi Kelincahan.....	23
5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	24
6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang.....	25
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	26

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual .....	14
2. Bentuk Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> .....	20
3. Bentuk Pelaksanaan Kelentukan Pinggang .....	21
4. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan .....	22
5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	25
6. Histogram Kelentukan Pinggang .....	26
7. Histogram Kelincahan.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data mentah daya ledak otot tungkai .....	36
2. Data mentah kelentukan pinggang .....	37
3. Data Mentah Kelincahan.....	38
4. Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
5. Deskriptif Kelentukan Pinggang .....	40
6. Deskriptif Kelincahan .....	41
7. Dokumentasi Penelitian .....	42

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

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 regular yang dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari bibit pemain yang

nantinya akan dijadikan pemain nasional. Kompetisi-kompetisi itu antara lain kejuaraan nasional antar klub, liga bolavoli Indonesia (Livoli), liga voli professional (Proliga) dan lain sebagainya. Perkembangan bolavoli juga dapat dilihat dari banyak berdiri klub-klub bolavoli, baik klub bola voli putra maupun putri.

Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan secara regular, juga diadakan pembinaan yang dilakukan oleh klub, sekolah bolavoli, dan sekolah umum. Pembinaan itu dilakukan untuk membentuk generasi baru dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Pembinaan prestasi tidak lepas dari faktor-faktor penentu prestasi olahraga. Menurut M. Sajoto (1988:3-4) faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat diklasifikasikan/dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu : 1) Aspek biologis, 2) aspek psikologis, 3) aspek lingkungan, 4) aspek penunjang. Diantara aspek-aspek tersebut, aspek biologis merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan tinggi rendahnya prestasi seseorang. Aspek biologis terdiri dari potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur, struktur tubuh dan gizi.

Seorang atlet bolavoli perlu menguasai teknik-teknik permainan dalam bolavoli seperti passing, spike, service, dan block dengan berbagai variasinya. Namun, berjalannya suatu permainan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknik saja, ada hal penting yang harus diketahui yaitu kondisi fisik pemain. Kondisi fisik pemain mempunyai peranan yang sangat penting dalam setiap pertandingan. Untuk itu perlu adanya program latihan kondisi fisik yang

direncanakan secara baik dan sistematis. Latihan fisik memberi pengaruh yang baik yang baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan tepat, terarah, dan teratur. Dalam arti dilaksanakannya berdasarkan keterbatasan tubuh manusia dalam menghadapi beban kerja dan tekanan-tekanan yang semakin meningkat. Dalam hal ini peningkatan yang diperoleh dapat berupa peningkatan kemampuan gerak dan peningkatan keterampilan sehingga dengan demikian memungkinkan pemain mencapai prestasi.

Klub bolavoli Tin Iskandar Medical merupakan salah satu klub bola voli putra terbaik asal Kota Pariaman, namun disini masih banyak terdapat kekurangan pada klub bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman. Berdasarkan pengamatan yang di lakukan disini di temui minimnya peralatan, kurangnya tenaga pelatih karena di klub hanya ada seorang pelatih dan seorang trainer dan fasilitas penunjang seperti lapangan dan tempat latihan yang masih kurang memadai. Hal ini berdampak pada prestasi yang diraih oleh klub tersebut, dimana setiap kompetisi yang diikuti mengalami kekalahan dan tidak mendapatkan peringkat. Tempat latihan yang baik sangatlah menentukan untuk mendapatkan hasil aspek latihan yang akan diperoleh. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

Didalam bolavoli adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, seseorang harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul : Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari paparan diatas maka peneliti ingin mengetahui status kondisi fisik atlet putra klub bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman tahun 2018. Adapun alasan peneliti memilih judul penelitian diatas adalah :

1. Masalah kondisi fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet klub bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman.
2. Masalah pembinaan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet klub bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman.
3. Program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet klub bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman.
4. Masalah mental atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet klub bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel dari identifikasi masalah di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu mengenai tingkat kondisi fisik atlet



klub bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman, meliputi : daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan kelincahan

#### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang di miliki atlit klub bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman ?
2. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pinggang yang di miliki atlit klub bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman ?
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang di miliki atlit klub bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet klub bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman tahun 2018.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang akan didapat oleh peneliti setelah mengadakan penelitian ini adalah :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Dapat memberikan gambaran ke pada pelatih tentang kondisi fisik atlet klub bolavoli putra Tin Iskandar Medical Kota Pariaman tahun 2018, sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan selanjutnya.
3. Atlet yang kondisi fisiknya kurang, dapat memperbaiki diri sehingga menjadi lebih baik dan diharapkan prestasinya semakin meningkat.
4. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan penulisan tentang tingkat kondisi fisik atlet dalam bolavoli

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan perhitungan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman dari 15 orang sampel, disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai sebesar 90%, berada pada kategor cukup.
2. Berdasarkan hasil tes kelentukan pinggang atlet bolavoli Tin Iskandar Medical Kota Pariaman dari 15 orang sampel, disimpulkan bahwa kemampuan kelentukan pinggang sebesar 65%, berada pada kategori cukup.
3. Berdasarkan dari tes kelincahan atlet bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman dari 15 orang sampel, disimpulkan bahwa kemampuan kelincahan sebesar 47%, berada pada kategori kurang sekali.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah tentang kondisi fisik atlet bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman.

1. Bagi atlet bolavoli pada umumnya, khususnya pelatih klub bolavoli Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman disarankan melatih daya ledak otot

tungkai, kelentukan dan kelincahan serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis dan berkelanjutan.

2. Bagi atlet bolavoli klub Tin Iskandar Medikal Kota Pariaman disarankan agar lebih tekun dan rajin melakukan latihan-latihan kondisi fisik khususnya kelincahan agar dapat menunjang kemampuan teknik dalam bolavoli. Kemudian menjaga kondisi fisik dengan istirahat yang cukup dan mengatur pola makan yang bergizi.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil . 2012. *Pembinaan kondisi fisik* : Padang: FIK UNP
- Irawadi, Hendri . 2014. *Kondisi fisik*. Padang : FIK UNP
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli* : Padang : FIK UNP
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: DEPDIKBUD
- Sarwono, Ismaryati. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga* Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta. Balai Pustaka Majalah Bola Voli Indonesia Edisi Khusus. 2009.
- Ali, M. 1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Sajoto, M.. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIKBUD
- Sajoto, M.. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Yunus, M . 1992. *Olahraga Pilihan BolaVoli*.Jakarta: Dirjen Dikti Pesurney, P.L. 2006. *Latihan Fisik Olahraga*. KONI Pusat
- Haryono. 2008. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran Olahraga*. FIK UNNES
- Suharno HP. 1986. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta
- <http://www.google.co.id/images?um=1&hl=id&tbs=isch:1&q=service+bola+voli+teamwork.jacobs-university.de>
- <http://www.google.co.id/images?um=1&hl=id&tbs=isch:1&q=service+bola+voli&revid=teamwork.jacobs-university.de>
- <http://www.google.co.id/images?um=1&hl=id&biw=1024&bih=389&tbs=isch:1&q=passing+bawah+bola+voli&revid=goeroendeso.wordpress.com>