

**STUDY TENTANG KONDISI FISIK ATLET CLUB BOLAVOLI
SMA NEGERI 4 KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**CANDRA PRATAMA PUTRA
NIM. 16930**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDY TENTANG KONDISI FISIK ATLET KLUB BOLAVOLI SMA N 4 KABUPATEN SOLOK SELATAN

Nama : Candra Pratama Putra
NIM : 16930
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2015

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 195905131984032002

Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 196009191987031003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

**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 : STUDY TENTANG KONDISI FISIK ATLET CLUB
BOLAVOLLY SMA N 4 SOLOK SELATAN**

Nama : Candra Pratama Putra

NIM : 16930

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Pitnawati, M.Pd	1. _____
2. Drs. Syafrizar, M.Pd	2. _____
3. Dra. Erianti, M.Pd	3. _____
4. Drs. Erinazar	4. _____
5. Drs. Deswandi, M.Kes. ALFO	5. _____

ABSTRAK

Candra Pratama Putra: Study Tentang Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavoli SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya secara jelas tentang kondisi fisik atlet klub bola voli SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui tentang kondisi fisik atlet klub bola voli SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah atlet klub bola voli SMAN 4 Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet bolavoli. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) kekuatan otot lengan, tidak satupun atlet memiliki kategori baik sekali dan baik, hanya 1 orang kategori sedang, 15 orang kategori kurang dan 4 orang kategori kurang sekali. Artinya secara keseluruhan atlet rendah kekuatan otot lengannya. 2) daya ledak otot tungkai, hanya 1 orang kategori sedang, 18 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya atlet secara keseluruhan atlet tidak memiliki daya ledak otot tungkai dengan baik. 3) kelentukan, hanya 1 orang kategori baik, 4 orang kategorisedang, 9 orang kategori kurang dan 8 orang kategori kurang sekali. Artinya sebagian besar atlet belum memiliki kelentukan dengan baik. 4) kelincahan, 6 orang kategori baik, 4 orang kategori sedang, 7 orang kategori kurang dan 3 orang kategori kurang sekali. Artinya sebagian dari jumlah sampel masih rendah kelincahannya. 5) daya tahan, tidak satupun atlet yang memiliki kategori baik sekali, baik dan sedang. Semua atlet rendah daya tahannya karena 13 orang kategori kurang dan 7 orang kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“study tentang kondisi fisik atlet klub bola voli SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan”**. 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. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dra. Erianti, M.Pd, Drs. Erinazar dan Drs. Deswandi, M. K.es. ALFO selaku tim pengujis skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Pelatih dan atlet bolavoli atlet klub bolavoli SMANegeri 4 Kabupaten Solok Selatan yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bias diselesaikan dengan baik.

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, bantuan materil dan do'asehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi

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 terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagikita semua.

Padang, Mei 2015

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	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Permainan Bolavoli	6
2. Kondisi Fisik	7
B. Kerangka Konseptual	14
C. Pertanyaan Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Definisi Operasional	18
D. Populasi dan Sampel	20
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Teknik Pengumpulan Data	21
G. Instrumen Penelitian.....	21
H. Prosedur Penelitian.....	27
I. Teknik Analisa Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	29
B. Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Norma untuk <i>Push Up</i>	22
3. Norma untuk <i>Vertical Jump</i>	23
4. Norma Untuk <i>Flexiometer</i>	24
5. Norma Untuk Kelincahan	25
6. Norma Standarisasi Untuk VO2max.....	25
7. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan	29
8. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	31
9. Distribusi Hasil Data Kelentukan	33
10. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	34
11. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik	36

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1. BentukPelaksanaanKekuatan Otot Lengan	22
2. BentukPelaksanaan <i>Vertical Power Jump Test</i>	23
3. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. RekapData Kekuatan Otot Lengan, DayaLedakOtotTungkai,Kelincahan, Kelentukan, dan Daya Tahan Aerobik
2. SuratIzinPenelitian Dari FakultasIlmuKeolahragaan UNP
3. SuratKeteranganTelahMelakukanPenelitian Dari Dinas Pendidikan Kabupaten Solok Selan
4. SuratKeteranganTelahMelakukanPenelitian Dari SMA N 4 Kabupaten Solok Selan
5. DokumentasiPenelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk divoli(dipantulkan) diudara hilir mudik di atas net (jaring) dengan maksud dapat menjatuhkan bola didaerah lawan, dalam rangka mencapai kemenangan. Peningkatan prestasi olahraga bagi Bangsa dan Negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga khususnya dibidang olahraga bolavoli. Melalui prestasi olahraga, Negara-negara di dunia akan dapat mengetahui bangsa Indonesia sebagai Negara yang berkembang juga mampu berprestasi seperti Negara-negara berkembang lainnya. Salah satu bukti langkah Indonesia untuk memajukan olahraga adalah dengan ditetapkannya undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 dan pasal 20 ayat 3 yang berbunyi:

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

Pasal 20 ayat 3 dijelaskan: “olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.Berdasarkan kutipan di atas, salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang

ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga. Selain prestasi olahraga harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya, Menurut Syafrudin (2011:57) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (spikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya, di antara banyak faktor yang mempengaruhi tersebut, faktor kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal dan dapat dilihat serta diukur untuk melihat ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang berbeda.

Untuk meraih prestasi yang baik disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu, hendaknya pembinaan tersebut keempat faktor inilah

modal dalam meraih prestasi. Dalam pembinaan prestasi ada beberapa faktor utama yang menentukan kemampuan atlet antara lain kondisi fisik, taktik, mental (spisikis), usia, postur tubuh, dan berbakat (Syafudin 2011:24).

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan dan informasi yang diperoleh dari pelatih bolavoli SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan, ini terlihat dari kegagalan yang dialami oleh atlet pada saat pertandingan. Kegagalan dalam pertandingan merupakan dugaan-dugaan yang terjadi saat latihan seperti, sarana dan prasaran yang kurang memadai, program latihan yang belum bagus, teknik, dan motivasi serta kondisi fisik atlet itu sendiri. Kondisi fisik atlet yang sering melemah terlihat pada saat pertandingan seperti kekuatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan aerobik. Oleh sebab itu muncul keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Study Tentang Kondisi Fisik Atlet klub Bolavoli SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah masalah pendanaan yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?
2. Apakah masalah sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?
3. Apakah masalah pembinaan yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?

4. Apakah masalah program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?
5. Apakah masalah pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?
6. Apakah masalah kondisi fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?
7. Apakah masalah postur tubuh atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?
8. Apakah masalah mental atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi bolavoli klub SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, banyak faktor yang diduga menyebabkan rendahnya prestasi bola voli club SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan tersebut. Namun demikian, mengingat berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka tidak semua faktor-faktor tersebut di atas diteliti akan tetapi penelitian ini hanya untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet yaitu tentang, 1) kekuatan otot lengan, 2) daya ledak otot tungkai, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) daya tahan aerobik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: bagaimana tingkat kondisi fisiktentang, 1) kekuatan otot lengan, 2) daya ledak otot tungkai, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) daya tahan aerobik.atlet klub bolavoli SMA N 4 Kabupaten Solok Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli klub SMA N4 Kabupaten Solok Selatan, yang meliputi unsur:

1. Kekuatan otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan
4. Kelincahan
5. Daya tahan aerobik

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan maka penelitian ini nantinya berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru-guru, pelatih, dan pembina olahraga sebagai bahan acuan dan masukan dalam melatih kondisi fisik atlet bolavoli.
3. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai informasi dan menjadi sumbangan khasanah ilmu pengetahuan.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan apabila diadakan bentuk penelitian yang sama dengan sampel yang berbeda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 20 orang atlet bolavoli di SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan, sesuai hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan tentang unsur kondisi fisik diteliti yakni sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan, tidak satupun atlet memiliki kategori baik sekali dan baik, hanya 1 orang kategori sedang, 15 orang kategori kurang dan 4 orang kategori kurang sekali. Artinya secara keseluruhan atlet rendah kekuatan otot lengannya.
2. Daya ledak otot tungkai, hanya 1 orang kategori sedang, 18 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya atlet secara keseluruhan atlet tidak memiliki daya ledak otot tungkai dengan baik.
3. Kelentukan, hanya 1 orang kategori baik, 4 orang kategori sedang, 9 orang kategori kurang dan 8 orang kategori kurang sekali. Artinya sebagian besar atlet belum memiliki kelentukan dengan baik.
4. Kelincahan, 6 orang kategori baik, 4 orang kategori sedang, 7 orang kategori kurang dan 3 orang kategori kurang sekali. Artinya sebagian dari jumlah sampel masih rendah kelincahannya.

5. Daya tahan, tidak satupun atlet yang memiliki kategori baik sekali, baik dan sedang. Semua atlet rendah daya tahanya karena 13 orang kategori kurang dan 7 orang kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih bolavoli SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan agar betul-betul memberikan latihan unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan aerobik, sekali gus memdampingi atlet berlatih.
2. Atlet klub bolavoli SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan agar melakukan latihan kondisi fisik dan menambah waktu latihan secara kontiniu dan dengan cara yang benar, sehingga unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain bolavoli dapat ditingkatkan.
3. Pengurus atau Pembina kegiatan bolavoli SMA Negeri 4 Kabupaten Solok Selatan, dapat memberikan pengawasan dan perhatian pada atlet dalam melakukan latihan, sehingga atlet betul-betul serius dalam latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Arikunto. 2002 *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP.
- Arikunto. Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto. Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitan*. Jakarta : Bina Aksara
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Pembinaan Bolavoli*. Padang : FIK UNP
- Barfirman. *Kapasitas Aerobik Maksimal (Maximal Oxygen Uptake) atau VO2max* : FIK UNP
- Erianti,Dr.a. 2004. *Bola Voli*. FIK Universitas Negeri Padang.
- . 2011. *Bolavoli*: FIK UNP
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Sebelas Maret University Press.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahraagaan Nasional. Jakarta
- Syafruddin. 2011. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FPOK IKIP.
- . 20011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP
- .2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNP.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : DEPDIBUD