

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI KOTA PADANG
PANJANG PADA PEKAN OLAHRAGA PROVINSI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**ELCHIA FRISCA RINALDO
NIM 15086175**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang Pada Pekan Olahraga Provinsi

Nama : Elchia Frisca Rinaldo

NIM : 15086175

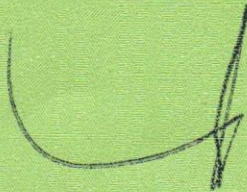
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

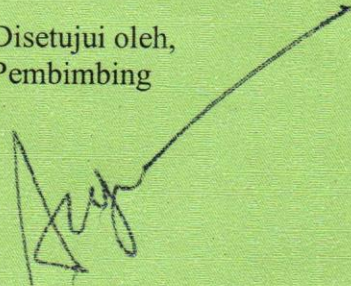
Padang, Agustus 2019

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

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang Pada Pekan Olahraga Provinsi

Nama : Elchia Frisca Rinaldo
NIM : 15086175
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

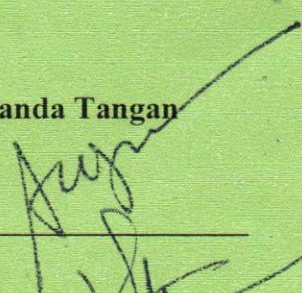
Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

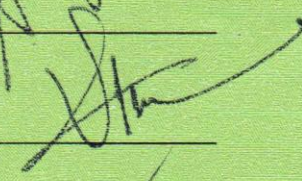
Nama

Tanda Tangan

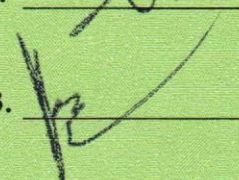
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO

1. 

2. Sekretaris : Drs. Ali Asmi, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang Pada Pekan Olahraga Provinsi” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



ELCHIA FRISCA RINALDO

NIM.15086175

ABSTRAK

Elchia Frisca Rinaldo. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang Pada Pekan Olahraga Provinsi” 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 daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan kelincihan dan kecepatan atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri kota Padang Panjang dalam ajang mengikuti pertandingan Pekan Olahraga Provinsi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang yang berjumlah 12 orang. Penelitian dilakukan di lapangan voli Koramil kota Padang Panjang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan statistik deskriptif.

Hasil analisis ditemukan 1). Daya ledak otot lengan pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 26,67 pada kategori baik 2). Daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 78,5% dikategorikan cukup. 3). Kelincihan pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 19,9% pada kategori kurang. 4). Kecepatan pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 6,68% dikategorikan kurang. 5). Daya tahan aerobik pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang dengan rata-rata nilai sebesar 31,07% dikategorikan cukup.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Pekan Olahraga Provinsi Kota Padang Panjang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. 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.
3. Bapak Drs.Deswandi, M. Kes. AIFO selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Agrinaldo dan ibunda Nurchatijah yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada pengurus cabang bolavoli kota Padang Panjang dan seluruh atlet putri kota Padang Panjang.
8. Kepada teman-teman Rizki Anugrah Putra, Prima Oscar Vernando, Jhely Agri Famela, S.Crim, Hesti Gravina S.Kom dan anggota PLK di SMP N 1 Kota Bukittinggi yang telah memberikan bantuan berupa moril pada penulis .

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Kondisi Fisik	8
2. Komponen Dasar Kondisi Fisik	9
3. Permainan BolaVoli.....	20
4. Kondisi Fisik dalam Permainan BolaVoli.....	21
5. Latihan.....	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Defenisi Operasional	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Instrument Penelitian.....	28
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Teknik Analisa Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	37
1. Daya ledak otot lengan.....	37
2. Daya ledak otot tungkai.....	39
3. Kelincahan.....	40
4. Kecepatan.....	42
5. Daya tahan aerobik.....	43
B. Pembahasan.....	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi untuk Daya Ledak Otot Lengan dengan tes Push-Up	29
2. Norma kelincahan dengan Shuttle Run Test (6x10 meter)	32
3. Norma Lari 50 Meter	33
4. Norma Bleep Test	35
5. Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang	38
6. Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang	39
7. Kelincahan Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang	41
8. Kecepatan Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang.....	42
9. Daya Tahan Aerobik Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Voli	21
2. Kerangka Berpikir	24
3. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	30
4. Pelaksanaan Vertical Jump	31
5. Pelaksanaan Shuttle Run Tes	32
6. Pelaksanaan Lari 50 Meter.....	33
7. Pelaksanaan Bleep Test.....	35
8. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang	38
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang	40
10. Histogram Kelincahan Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang.....	41
11. Histogram Kecepatan Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang.....	43
12. Histogram Daya Tahan Aerobik Yang Dimiliki Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang	44
13. Histogram Kondisi Fisik atlet bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Daya Ledak Otot Tungkai	60
2. Rekap Data Variabel Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Aerobik...	61
3. T-Skor Kondisi Fisik.....	62
4. Norma Klasifikasi Tingkat VO2MaxPerempuan (satuan dalam ml/kg/min).....	63
5. Prediksi Nilai VO2Max Tes Lari <i>Multistage Fitness Test</i>	64
6. Formulir Bleep Tes	69
7. Dokumentasi Foto Pengambilan Data Penelitian.....	70
8. Surat Izin Penelitian	74
9. Surat Balasan Izin Penelitian	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli merupakan olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat. Permainan bolavoli diciptakan pada tahun 1895 oleh pembina pendidikan jasmani pada YCMA (*Young Man Christian Association*) di kota Holyoke, Massachusetts Amerika Serikat oleh William G. Morgan. Pada mulanya Permainan ini diberi nama “*Minonette*” yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran dan kesegaran jasmani pada buruh selain melakukan senam massal. Kemudian William melanjutkan idenya agar permainan tersebut dapat dipertandingkan, sehingga nama permainan tersebut diganti dengan “VolleyBall”. Tahun 1900 permainan bolavoli sudah dikenal di India. Permainan bolavoli ini dibawa oleh seorang ahli pendidikan jasmani dari *Young Men Christian Association* (YMCA) yang bernama De Gray. Di Filipina dan negara-negara lain di timur jauh mulai dikenal permainan ini yaitu pada tahun 1910, yang dibawa oleh Elwood E. Brown. Indonesia mengenal permainan bolavoli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani di datangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bolavoli khususnya. Permainan bolavoli di Indonesia berkembang dengan sangat cepat dan pesat, sehingga menimbulkan klub-klub besar di seluruh lapisan masyarakat. Dengan dasar itulah pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (persatuan bola voli seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta dengan kejuaraan nasional pertama.

Bolavoli merupakan olahraga prestasi yang banyak diminati di dunia, termasuk Indonesia. Bolavoli sudah banyak dipertandingkan di berbagai kejuaraan daerah, nasional, bahkan internasional. Salah satu kejuaraannya yaitu Pekan Olahraga Provinsi. Untuk itu banyak daerah yang berlomba untuk mendapatkan gelar untuk daerah mereka. Prestasi didukung oleh berbagai komponen yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dan latihan. Untuk memperoleh suatu peningkatan atau penurunan prestasi melalui tes dan pengontrolan prestasi, maka perlu diperhatikan kriteria-kriteria tertentu yaitu sebelum dimulainya suatu tahap atau periode latihan harus dilakukan suatu pengontrolan awal (tes awal). Semua hasil mengenai keterangan tempat, waktu dan data harus dicatat tertulis. Menekankan pada prestasi terbaik dan rekor.

Prestasi olahraga adalah hasil upaya maksimal yang dicapai seseorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan, baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional. Menurut UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi terbaik yang dapat oleh atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah.

Kondisi fisik merupakan faktor penting dalam berolahraga, terutama dalam olahraga prestasi sebab kondisi fisik sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasarlandasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain dalam bermain bolavoli yang saling berhubungan. Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik mental dan latihan. Seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas dari unsur yang lainya. Pemain yang menguasai teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik akan bermain tidak maksimal.

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin di tingkat-tingkat daerah membuat banyak sekali daerah yang bersaing untuk mendapatkan gelar juara. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal tentunya di dukung oleh berbagai komponen seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan latihan seorang pemain atau atlet tersebut.

Menurut Syafruddin, Erianti 2004:143 “Teknik adalah suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien”. Teknik yang ada dalam permainan bolavoli diantaranya seperti passing, servis, smash, blok. Servis merupakan serangan pertama yang ada dalam permainan bolavoli. Servis menandakan awal permainan dimulai, servis dilakukan di garis belakang permainan. Passing merupakan teknik dasar yang wajib dimiliki setiap pemain bolavoli, passing

dibagi menjadi dua yaitu pasing bawah dan pasing atas. Pasing bawah berguna untuk menerima serangan dari lawan dan memberi umpan kepada setter untuk membentuk serangan terhadap lawan, sedangkan pasing atas juga hampir berperan sama dengan pasing bawah yaitu menerima serangan dari lawan tetapi lebih sering digunakan oleh *setter* untuk memberi umpan ke teman satu tim untuk melakukan serangan. Smash adalah serangan yang dibuat oleh suatu tim untuk mematikan bola di daerah lawan. Blok adalah pertahanan tim untuk membendung serangan yang dibentuk oleh tim lawan. Taktik merupakan suatu bidang penting dari seluruh latihan yang diberikan terhadap pemain bolavoli, dan mempunyai bagian kira-kira 30 persen. Dalam permainan bola voli taktik merupakan perbuatan atau tindakan pemain secara sadar, terarah dan tepat dalam pertandingan. Jika tim memiliki taktik yang baik dalam permainannya tentu saja sangat berpengaruh kemampuan tim tersebut. Taktik digunakan sebagai strategi dalam menyerang maupun bertahan dari serangan yang diberikan oleh lawan.

Pemain bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang sebagai tim yang bertanding di ajang pekan olahraga Provinsi belum pernah menetapkan standar untuk kondisi fisiknya. Pemain bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik sebelumnya. Pemilihan pemain untuk tim putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang banyak mengambil pemain yang sudah pernah ikut Pekan Olahraga Provinsi sebelumnya tanpa mengukur kembali kondisi fisik pemainnya. Jika dilihat dari segi teknik dan taktik pemain bolavoli putri

Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang sudah cukup baik. Terlihat pada saat latihan pemain bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang bisa melakukan teknik dan taktik dengan baik. Tim bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang belum pernah mendapatkan medali selama pertandingan dan prestasi terbaik hanya sampai kepada 4 besar. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor penting untuk penunjang prestasi olahraga, dengan diketahuinya kondisi fisik setiap pemain, kita dapat melihat meningkatkan kondisi fisik pemain sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi pemain. Peneliti akan meneliti kondisi fisik pemain bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang. Penelitian ini berfokus pada kondisi fisik pemain bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, terdapat masalah yang dapat diidentifikasi yaitu: belum diketahui Kondisi Fisik Atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi yang terdiri dari beberapa komponen:

1. Daya tahan aerobik
2. Kecepatan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan
5. Kekuatan
6. Keseimbangan

7. Kelentukan

8. Koordinasi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi masalah pada beberapa komponen kondisi fisik yaitu:

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

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi?
3. Bagaimanakelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi?
4. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi?
5. Bagaimana kemampuandaya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi.
2. Mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi.
3. Mengetahui kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi.
4. Mengetahui kecepatan yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi.
5. Mengetahui kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
2. Bagi atlet hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang kondisi fisiknya saat ini.
3. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadi dasar atau acuan untuk membentuk tim yang lebih baik terutama dari segi kondisi fisik pemainnya.