

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI  
SENTRA OLAHRAGA KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**



Oleh :

**Nurul Rahmi**  
**2012/1202457**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET  
BOLAVOLI SENTRA OLAHRAGA KOTA SOLOK

Nama : Nurul Rahmi

BP/NIM : 2012/1202457

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

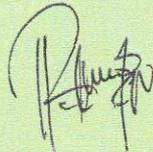
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

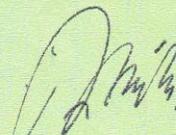
Disetujui:

Pembimbing I



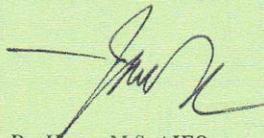
**Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19810726 200604 1 002

Pembimbing II



**Drs. Hermanzoni, M.Pd**  
NIP. 19610414 198603 1 003

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



**Dr. Umar, M.S, AIFO**  
NIP. 19610615 198703 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jurusan Keperawatan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negri Padang

Dengan Judul

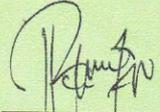
Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok

Nama : Nurul Rahmi  
Nim / BP : 1202457 / 2012  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

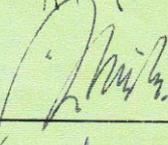
Padang, Agustus 2017

Tim Penguji Tanda Tangan

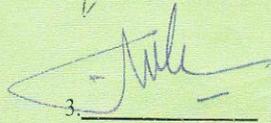
Ketua : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

1. 

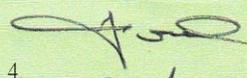
Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd

2. 

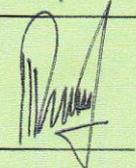
Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd

3. 

Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

4. 

Anggota : Dr. Ronny Yenes, S.Pd, M.Pd

5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok” 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 di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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 karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017



Nurul Rahmi  
NIM: 1202457

## ABSTRAK

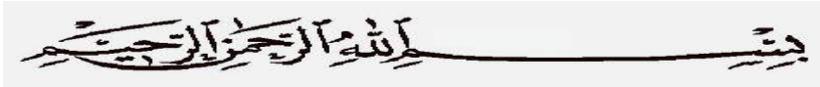
### **Nurul Rahmi. 2017. “ Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Sentra olahraga Kota Solok”**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di sentra olahraga kota solok bertempat di kodim, simpang sigege kelurahan tanah garam kota solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Sentra olahraga kota Solok, yang meliputi: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 April 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Sentra olahraga Kota Solok. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dimana seluruh populasi sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet bolavoli putra dan 11 atlet bolavoli putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump tes*, daya ledak otot lengan diukur dengan *one hand medicine ball throw tes*, kelincahan diukur dengan *shuttle run tes* (lari bolak balik (4x10) meter). Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 119 cm untuk atlet putranya dikategorikan sedang. (2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 105 cm untuk atlet bolavoli putri dikategorikan sedang. (3) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 4,60 meter untuk atlet putra tergolong kategorinya sedang. (4) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 3,72 meter untuk atlet putri tergolong kategorinya sedang. (5) kelincahan diperoleh skor rata-rata 14,70 detik untuk atlet putranya yang tergolong kategorinya sedang. (6) kelincahan diperoleh nilai rata-rata untuk atlet putri 16,47 dikategorikan kurang.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. 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:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Syafrzar, M.Pd sebagai dekan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, sebagai Pembimbing I dan Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
5. Dr. Alnedral, M.Pd selaku kontributor I, Dr. Donnie, S.Pd, M.Pd selaku kontributor II, dan Dr. Roni Yenes, S.Pd, M.Pd selaku kontributor III yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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, Januari 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>       | <b>i</b>       |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                     | <b>ii</b>      |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                         | <b>iv</b>      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                       |                |
| A. Latar Belakang Masalah.....                 | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                  | 6              |
| C. Pembatasan Masalah .....                    | 6              |
| D. Perumusan Masalah .....                     | 7              |
| E. Tujuan Penelitian .....                     | 7              |
| F. Kegunaan Penelitian.....                    | 7              |
| <b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>                |                |
| A. Kajian Teori .....                          | 9              |
| 1. Hakikat Permainan Bolavoli.....             | 9              |
| 2. Kondisi Fisik .....                         | 9              |
| 3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolavoli..... | 13             |
| B. Penelitian relevan .....                    | 24             |
| C. Kerangka berfikir .....                     | 24             |
| D. Pertanyaan penelitian .....                 | 26             |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>           |                |
| A. Desain penelitian .....                     | 28             |

|   |           |
|---|-----------|
| B. Tempat dan waktu Penelitian .....          | 28        |
| C. Defenisi Operasional .....                 | 29        |
| D. Populasi dan Sampel .....                  | 30        |
| E. Jenis dan Sumber Data .....                | 30        |
| F. Instrumen Penelitian.....                  | 31        |
| G. Teknik Pengumpulan Data .....              | 31        |
| H. Teknik Analisis Data.....                  | 38        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A.Deskripsi data.....                         | 40        |
| B.Pembahasan.....                             | 49        |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                          |           |
| A. Kesimpulan .....                           | 52        |
| B. Saran .....                                | 52        |
| <b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>                    | <b>54</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                          | <b>56</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Tabel 1 : Populasi penelitian.....                     | 30             |
| 2. Tabel 2 : Norma <i>vertical jump tes</i> .....         | 33             |
| 3. Tabel 3 : Norma one hand medicine ball throw tes ..... | 35             |
| 4. Tabel 4 : Norma standarisasi kelincahan .....          | 37             |
| 5. Tabel 5 : Tenaga pelaksanaan tes .....                 | 38             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Gambar 1 : Konstelasi .....                              | 26             |
| 2. Gambar 2 : <i>Vertical jump tes</i> .....                | 33             |
| 3. Gambar 3 : <i>One hand medicine ball throw tes</i> ..... | 35             |
| 4. Gambar 4 : <i>Lintasan shuttle run tes</i> .....         | 38             |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bolavoli bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang bermain bolavoli setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub bolavoli yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi.

Salah satu bentuk tujuan olahraga bolavoli adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bolavoli Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan

dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan, "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolavoli, artinya olahraga bolavoli juga membutuhkan

komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (1999:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus". Oleh karena itu kondisi fisik khusus sangat diperlukan oleh seluruh cabang olahraga termasuk cabang olahraga bolavoli.

Lebih lanjut, seorang atlet harus dapat memukul bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bolavoli memiliki daya ledak otot lengan, diharapkan pemain dapat memukul bola dengan kuat, cepat dan tepat tanpa dapat dikembalikan oleh pemain lawan sehingga dapat menghasilkan poin untuk penambahan angka.. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

Selanjutnya, sebelum melakukan *blocking* dan *jump smash*, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolavoli harus membutuhkan daya ledak otot tungkai. Kemudian, agar semua pergerakan dapat efektif dan efisien, maka dibutuhkan kelentukan sendi. kelentukan yang baik dapat menjadi modal utama untuk mengembangkan pergerakan dengan luas.

Semua pergerakan teknik dasar dalam permainan bolavoli mesti dapat dilakukan dengan baik. Seseorang yang dapat melakukan pergerakan yang baik tidak akan mudah kehilangan keseimbangan. Sebaliknya, orang yang mudah kehilangan keseimbangan tidak akan dapat melakukan pergerakan teknik dengan baik. Oleh sebab itu, keseimbangan penting peranannya dalam permainan bolavoli. Pergerakan teknik bermain bolavoli yang baik ditandai dengan lincahnya pergerakan pemain saat menyusun serangan dan mempertahankan daerah dari serangan lawan. Oleh sebab itu, kelincihan dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, dayatahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan bolavoli peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti perlombaan, atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik.

Lemahnya daya ledak otot lengan dan otot tungkai mempengaruhi penampilan atlet saat melakukan *jump smash* dan *blocking*. Tungkai kaki tidak

dapat kuat dan cepat melompat sehingga atlet sering terlambat dalam memukul bola dan bolapun jatuh di daerah sendiri. Kemudian, pergerakan teknik atlet bolavoli sering kaku dan tidak efektif hampir pada semua penampilan sehingga tujuan yang diinginkan tidak tercapai. hal ini diduga tidak lentuknya persendian atlet sehingga mempengaruhi penampilan teknik bermain.

kurangnya kelincihan pergerakan pemain mengakibatkan pemain terlambat dalam mengatasi bola serangan yang datang sehingga kesulitan mengembalikan bola ke daerah lawan dan mati di daerah sendiri. Kejadian ini dapat merugikan pemain karena banyak kehilangan poin sehingga angka terus bertambah bagi regu lawan.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk memperoleh prestasi bolavoli yang maksimal, maka kondisi fisik atlet bolavoli diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelincihan. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah yaitu daya ledak otot lengan merupakan bagian kondisi fisik yang sangat menunjang penampilan atlet dalam pertandingan bolavoli karena daya ledak otot lengan merupakan kemampuan untuk melakukan smash sebagai serangan dengan cepat dan kuat dalam olahraga bolavoli.

Daya ledak otot tungkai merupakan bagian kondisi fisik yang sangat menunjang penampilan atlet dalam pertandingan bolavoli karena daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk melakukan loncatan dengan tujuan melakukan serangan maupun bertahan yaitu *bloking* dengan cepat dan kuat dalam olahraga bolavoli.

Kelincahan merupakan bagian kondisi fisik yang sangat menunjang penampilan atlet dalam pertandingan bolavoli karena kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi yang dikehendaki dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan bolavoli atlet yang mempunyai kelincahan yang baik adalah atlet yang dapat merubah arah dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada "Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok yang meliputi kondisi fisik khusus yaitu : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan,".

#### **D. Perumusan Masalah**

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut,  
”Bagaimanakah Kondisi fisik atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok?”

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

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok” meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolavoli putra Sentra Olahraga Kota Solok.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolavoli putri Sentra Olahraga Kota Solok.
3. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolavoli putra Sentra Olahraga Kota Solok.
4. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolavoli putri Sentra Olahraga Kota Solok.
5. Kelincahan yang dimiliki atlet Bolavoli putra Sentra Olahraga Kota Solok.
6. Kelincahan yang dimiliki atlet Bolavoli putri Sentra Olahraga Kota Solok.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina atlet bolavoli Sentra Olahraga Kota Solok agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet bolavoli untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.