

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI TIN ISKANDAR
MEDICAL CLUB KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**EFRIYANTI GUSTI
NIM/BP: 98276/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

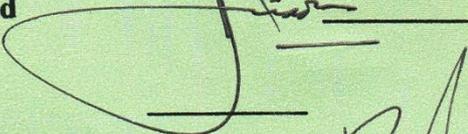
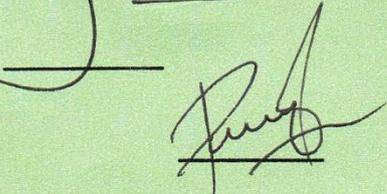
***Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang***

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI TIN ISKANDAR
MEDICAL CLUB KOTA PARIAMAN**

Nama : Efriyanti Gusti
BP/NIM : 2009/98276
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
Anggota	: Drs. Setiady Tish	
	: Padli, S.Si, M.Pd	
	: Drs. Fauzan Hos	

ABSTRAK

Efriyanti Gusti. 2013: Tinjauan Kondisi fisik Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman diduga masih rendah. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kelentukan pinggang, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan aerobik atlet bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Kelentukan togok diukur dengan menggunakan tes *flexiometer*, daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *vertical jump test*, kelincahan diukur dengan menggunakan tes *shuttle-run test*, dan daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan tes *bleep test*

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata-rata tingkat kelentukan togok Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman adalah 14,85 *centimeter* tergolong kategori kurang.
2. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman adalah 122,05 Kg-M/S tergolong kategori cukup.
3. Rata-rata tingkat kelincahan Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman adalah 14,30 detik tergolong kategori cukup.
4. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman adalah 44,30 ml/kgBB/menit tergolong kategori bagus.

Kata Kunci: Kelentukan Pinggang, Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Tahan Aerobik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul” **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club**”.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak memperoleh dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi. Sebagai tanda hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang kepada:

1. Bapak Drs. H.Arsil. M.Pd selaku Dekan Falkultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga disusun dengan baik
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M,Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta saran sehingga penulis dapat menyelesaikan seminar proposal.
4. Bapak-bapak/ ibuk dosen penguji yang telah menyediakan waktu untuk memberikan arahan serta memberikan masukan-masukan yang bersifat membangun terhadap peneliti.

5. Staf pengajar dan Tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Bola Voli	10
2. Kondisi Fisik	11
3. Komponen-komponen Kondisi Fisik	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Defenisi operasional	21
D. Populasi dan sampel	22
E. Jenis dan sumber data	23
F. Instrumen penelitian	24

G. Teknik Analisa Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	34
B. Analisis Data	34
C. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi untuk kelentukan togok dengan <i>flexiometer</i>	25
2. Norma standarisasi untuk <i>power</i> otot tungkai dengan <i>vertical power jump test</i>	27
3. Norma standarisasi untuk VO ₂ max dengan <i>bleep test (Multistage fitness test)</i>	28
4. Norma standarisasi untuk kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (4x5 meter)	33
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan Togok Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman	35
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman	36
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman	38
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	26
2. Bentuk Pelaksanaan <i>vertical poweer jump test</i>	27
3. Histogram Kelentukan Togok Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman	36
4. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman	37
5. Histogram Kelincahan Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman.....	39
6. Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli TIN Iskandar Medical Club Kota Pariaman	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Kelentukan Togok dan Klasifikasinya Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman.....	51
2. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Klasifikasinya Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman.....	52
3. Data Hasil Pengukuran Kelincahan dan Klasifikasinya Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman.....	53
4. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik dan Klasifikasinya Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman.....	54
5. Dokumentasi penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Ketatnya persaingan antara bangsa di tingkat regional maupun internasional dalam olahraga membuat bangsa Indonesia termotivasi untuk ikut serta membangun kearah yang lebih baik. Tujuan pembangunan bidang keolahragaan agar bangsa Indonesia memiliki sumber daya manusia yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani dan lebih bisa maju serta tidak tertinggal dari bangsa lain. Selain ini olahraga telah mendapat perhatian khusus dari pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang System Keolahragaan Nasional pada Bab I Pasal I ayat 3 yang dijelaskan:

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sabagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia yang nantinya akan menjadi penerus bangsa yang berkualitas. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah untuk memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Berbicara tentang prestasi olahraga

merupakan suatu hal yang tidak mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerja sama yang baik antara pemerintah, masyarakat, insan olahraga, serta unsur-unsur lain yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Usaha untuk mencapai prestasi olahraga banyak sekali faktor penentu diantaranya menurut Kosasih (1985: 19)

1) Minat bakat dan motivasi olahraga, 2) dukungan moral dan material dari keluarga, 3) proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram menggunakan dan metode yang baik dalam waktu yang relatif lama, 4) dukungan sarana dan prasarana, dan 5) kondisi lingkungan, fisik, geografis dan sosial kultural yang kondusif.

Mengacu pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab penyapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan bolavoli harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat

dievaluasikan untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang atlet bolavoli memerlukan kondisi fisik yang prima.

Dalam pencapaian prestasi olahraga bolavoli, kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus dan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ballratch dalam Syafruddin (1994:32) bahwa: “Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Selain itu tinggi rendahnya kemampuan seseorang atlet dalam bermain bolavoli juga dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya motivasi, minat, bakat, sarana dan prasarana, metode latihan, dan kemampuan gerak. Semua faktor ini saling berhubungan antara satu dan faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga bolavoli diantaranya yaitu: kelentukan pinggang, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobic, (Arsil:1999) kelincahan dibutuhkan pada saat atlet menerima passing bawah dari lawan karena dalam bertanding kelincahan sangat dibutuhkan untuk mendapatkan bolavoli dengan baik.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi olahraga tersebut, sebut saja olahraga bolavoli maka komponen kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang sangat menarik untuk dibahas. Hal ini atas dasar pendapat Yunus (1992:1) bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa komponen kondisi fisik merupakan

suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga bolavoli.

Dalam permainan bolavoli teknik dasarnya antara lain *servis*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*) dan bendungan (*block*) (Erianti, 2004:103). adalah *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Semua teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda maupun dalam pelaksanaannya, salah satu contohnya *service*. *Service* adalah salah satu teknik andalan dan merupakan serangan utama dalam bolavoli, *passing* dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik menerima bola dari lawan, *smash* adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan daerah lawan, sedangkan *block* dalam permainan bolavoli adalah usaha untuk menahan serangan lawan.

Dari pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa keempat aspek tersebut, diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dapat meningkatkan prestasi atlet bolavoli Tin Iskandar Medical Club. Pentingnya kondisi fisik pada atlet berperan pada saat pertandingan. Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga bolavoli diantaranya yaitu: kelentukan pinggang, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, (Arsil,1999:23) Kelincahan dibutuhkan pada saat atlet menerima passing bawah dari lawan karena dalam bertanding kelincahan sangat dibutuhkan untuk mendapatkan bolavoli dengan baik.

Dalam olahraga bolavoli kelentukan pinggang dibutuhkan pada saat atlet melakukan *smash*, *smash* adalah salah satu teknik andalan dan

merupakan serangan utama dalam bolavoli, dengan melakukan *smash* yang baik dan akurat lawan akan sulit untuk mengembalikan bola.

Dalam Arsil (1999:71) daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak dibutuhkan saat melakukan *block*, karena dengan kekuatan lompatan ditunjukkan untuk mencapai raihan yang tinggi agar dapat mengarahkan bola saat melakukan *block*. Faktor daya tahan dalam olahraga bolavoli sangat dituntut selama melakukan pertandingan berlangsung dari awal sampai akhir pertandingan. Dari sekian banyak cabang olahraga saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga bolavoli, yang merupakan olahraga yang sudah populer ditengah masyarakat, olahraga ini mudah dipelajari, permainnya menarik dan melibatkan banyak orang, dan bisa dimainkan dimana saja.

Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut Kondisi Fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat dan menguasai lapangan dalam waktu yang relatif lama, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal. Dalam hal ini tentu kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga bolavoli, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobic, kelicahan, kelentukan pinggang.

Dari hasil pengamatan realita yang terjadi dilapangan, kurangnya prestasi atlet bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman terlihat pada pertandingan PORPROV (Pekan olahraga propinsi) 2012. Karena prestasi atlet bolavoli tin iskandar medical club kota pariaman tidak seperti yang diharapkan, dilihat pada set pertama kondisi fisik atlet bolavoli begitu bagus dan untuk set selanjutnya kondisi fisik atlet menurun diduga salah satunya karena factor kelelahan, akhirnya terciptanya angka demi angka oleh lawan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa prestasi atlet bolavoli Tin Iskandar masih kurang. Rendahnya prestasi atlet bolavoli Tin Isakandar diduga disebabkan kondisi fisiknya masih rendah seperti daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobic, kelincahan dan kelentukan togok

Berdasarkan uraian diatas, dapat dijelaskan bahwa dalam mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 (empat) aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan, yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, dari keempat faktor tersebut, salah satu unsur yang dapat meningkatkan prestasi adalah kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli Tin iskandar medical club Kota Pariaman”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi prestasi, antara lain:

1. Daya tahan aerobik merupakan unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet bolavoli tin iskandar medical club kota pariaman.

2. *Power* otot tungkai merupakan yang unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet bolavoli tin iskandar medical club kota pariaman.
3. Kelentukan togok merupakan unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet bolavoli tin iskandar medical club kota pariaman.
4. Kelincahan merupakan unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet bolavoli tin iskandar medical club kota pariaman

C. Pembatasan Masalah

Dengan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya yang dimiliki maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman”, yang meliputi: komponen kelentukan pinggang, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan aerobik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bola tin iskandar medical club kota pariaman” yang meliputi:

1. Bagaimana kelentukan pinggang yang dimiliki atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai (*power*) yang dimiliki atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman?
3. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariama?

4. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kemampuan kelentukan pinggang atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman
3. Tingkat kemampuan kelincahan atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman
4. Tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet bola voli Tin Iskandar Medical Club Kota Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih, atlet, pengurus dalam membuat program latihan khususnya dalam cabang bolavoli
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam rangka peningkatan prestasi atlet bolavoli tin iskandar medical club kota pariaman.

4. Menambahkan koleksi buku/ karya ilmiah perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan
5. Menambah koleksi buku/karya ilmiah perpustakaan Universitas Negeri Padang.
6. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.