

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA
KLUB PERVOLAS KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan*



Oleh :

**ELMA MELIANA FITRI
NIM. 17086023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Club Pervolas
Kabupaten Kerinci

Nama : Elma Meliana Fitri

Nim : 17086023/2017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

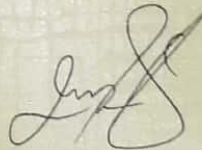
Padang, Februari 2021

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Disetujui:
Dosen Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP.196207021987031002

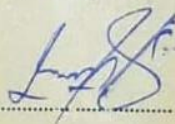
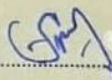
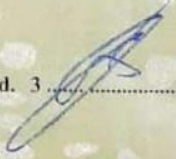
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 Putra Klub
Pervolas Kabupaten Kerinci
Nama : Elma Meliana Fitri
NIM : 17086023
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Februari 2021

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO.	1 
2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd.	2 
3. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd.	3 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elma Meliana Fitri
Nim/Bp : 17086023/2017
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Pervolas
Kabupaten Kerinci

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya.apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini hasil plagiat atau penciplakan,maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 18 april 2021

Yang membuat pernyataan



Elma meliana fitri

ABSTRAK

Elma Meliana Fitri (2021) : Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Club Pervolas Kabupaten Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang diraih oleh atlet bolavoli putra pervolas Kabupaten Kerinci. Peneliti menduga bahwa penyebab rendahnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra club pervolas Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan januari 2020. Populasi adalah seluruh atlet bolavoli putra club pervolas Kabupaten Kerinci yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah Purposive Sampling, yaitu sebanyak 15 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Vertical Jump Test untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) One Hand Medicine Ball Put untuk mengukur daya ledak otot lengan, 3) Agility T-test untuk mengukur kelincahan, dan 4) Flexiometer Test untuk mengukur kelentukan.

. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang sekali, 2) tingkat daya ledak otot lengan putra dalam kategori baik sekali, 3) tingkat kelincahan kategori kurang, 4) tingkat kelentukan putra berada dalam kategori baik. Kata Kunci :

Kondisi Fisik, Atlet, Bolavoli

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI CLUB PUTRA PERVOLAS KABUPATEN KERINCI”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Bapak/ibuk wakil dekan selingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan M.Kes. selaku Ketua Jurusan pendidikan olahraga 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.
5. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd. selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
7. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd dan ibu Dra. Erianti , M.Pd Selaku Dosen tim penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
9. Teristimewa kepada ayah dan mak serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

10. Kepada teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan RidhoNya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Bolavoli	9
2. Kondisi Fisik	16
a. Pengertian Kondisi Fisik	16
b. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik	17
3. Komponen kondisi fisik yang di teliti	19
B. Penelitian Relevan	33
C. Kerangka Konseptual	34
D. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODO PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Definisi Operasional.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	42

F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Analisis Deskriptif Data	50
1. Daya ledak otot tungkai	50
2. Daya ledak Otot Lengan.....	52
3. Kelincahan.....	53
4. Kelentukan	54
5. Kondisi fisik	56
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma penilaian tes vertical jump	43
2. Norma penilaian tes one hand medicine ball put	45
3. Norma penilaian agility t-test.....	46
4. Norma standarisasi kelenturan flexiometer test	47
5. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	50
6. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan	51
7. Distribusi frekuensi kelincahan.....	52
8. Distribusi frekuensi kelentukan.....	54
9. Distribusi frekuensi kondisi fisik	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot lengan	21
Gambar 2. Otot tungkai	24
Gambar 3. Kerangka konseptual	36
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan tes <i>vertical jump</i>	43
Gambar 5. Bentuk pelaksanaan <i>one hand medicine ball putt test</i>	44
Gambar 6. Bentuk lintasan <i>T-Test</i>	46
Gambar 7. Bentuk pelaksanaa <i>flexiometer</i>	47
Gambar 8. Histogram distribusi daya ledak otot tungkai.....	50
Gambar 9. Histogram distribusi daya ledak otot lengan	52
Gambar 10. Histogram distribusi kelincahan.....	53
Gambar 11. Histogram distribusi kelentukan	54
Gambar 11. Histogram distribusi kondisi fisik	56

\

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kolaborasi rata-rata kondisi fisik	67
2. Hasil analisis data daya ledak otot tungkai	68
3. Hasil analisis data daya ledak otot lengan.....	69
4. Hasil analisis data kelincahan	70
5. Hasil analisis data kelentukan	71
6. Distribusi frekuensi kondisi fisik atlet bolavoli klub Pervolas Kabupaten Kerinci.....	72
7. Dokumentasi	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Menurut Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan bertujuan 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 mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan

Pembinaan olahraga prestasi di upayakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2019:39) mengatakan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (*top performance*)”.

Berdasarkan kutipan tersebut, olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, pembinaan cabang-cabang olahraga ditunjukkan untuk mencapai dan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai pada tingkat internasional proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Untuk meraih prestasi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang dilaksanakan tersebut harus dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkesinambungan serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni sebuah olahraga.

Dari sekian banyaknya cabang-cabang olahraga yang digemari dan dilaksanakan pengembangan adalah cabang olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Permainan bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita.

Pada saat sekarang ini, olahraga bolavoli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan dapat menciptakan prestasi dengan baik. Melalui pelatihan dapat melahirkan atlet yang memiliki prestasi gemilang disetiap kejuaraan yang dipertandingkan. Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara.

Gelar juara akan di dapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang

baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Teknik merupakan unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai agar dapat bermain bolavoli dengan baik. Teknik bolavoli merupakan faktor penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik yang bagus, akan memunculkan pengembangan teknik baru dalam permainan bolavoli. Teknik yang ada dalam permainan bolavoli, diantaranya: *servis*, *passing*, *smash*, umpan, dan *block*. Masing-masing teknik tersebut mempunyai fungsi sendiri.

Atlet bolavoli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: “Daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*). Dalam permainan Bola voli terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain (1) *servis*, (2) *passing*, (3) *umpan*, (4) *Smash* dan (5) *block* Erianti (2004: 103).

Dalam setiap pertandingan dibutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat menjadi yang terbaik dalam pertandingan atau kejuaraan. Kondisi fisik pemain yang prima tidak bisa datang dengan sendirinya tetapi harus dilatih. Maka dari itu dalam setiap latihan para pelatih dituntut agar dapat membuat program latihan yang terorganisir dengan baik, supaya dalam setiap pertandingan dapat diharapkan hasil yang memuaskan. Maksud dari hasil

yang memuaskan adalah dapat menjadi juara dalam pertandingan yang diikuti.

Pervolas merupakan salah satu club yang sering mengikuti pertandingan seperti pertandingan antar Kabupaten Kerinci dan Sekecamatan keliling danau. Akan tetapi belum pernah mendapat juara pertama hanya sampai dibabak semi final saja. Pada saat melakukan pertandingan Mereka terlihat mengalami kelelahan, daya tahan mereka tidak stabil sehingga tidak mampu bersaing melawan lawannya.

Berdasarkan observasi ke klub disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah: (1) Sarana dan prasarana, (2) Kualitas pelatih, (3) Program latihan yang kurang efektif, (4) Teknik, taktik, dan mental atlet, (5) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (6) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (7) lingkungan, (8) keluarga, (9) teman sepermainan.

Berdasarkan uraian di atas, diantaranya dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan. kondisi fisik yang baik juga akan menunjang teknik dan taktik yang baik pula, sehingga prestasi atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet bolavoli putra klub Pervolas Kabupaten Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik.
2. Teknik.
3. Taktik.
4. Mental.
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan berbagai wawasan peneliti, maka penelitian ini hanya difokuskan pada kondisi fisik atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Daya ledak otot lengan.
3. Kelincahan.
4. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang masih perlu dikaji, dianalisa dan selanjutnya diusahakan pemecahannya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci?
5. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui :

1. Daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci.
2. Daya ledak otot lengan pada atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci.
3. Kelincahan atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci.
4. Kelentukan fisik atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci.

5. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra Pervolas Kabupaten Kerinci

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus sebagai bahan masukan untuk kedepannya.
3. Pelatih sebagai bahan masukan untuk program latihan lebih baik kedepannya .
4. Penelitian selanjutnya menjadi tambahan pengetahuan untuk penulis sehingga dalam penelitian berikutnya dapat menjadi pertimbangan agar bisa lebih baik.
5. Atlet menambah pengetahuannya tentang kondisi fisik sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dalam bola voli sehingga atlet terpacu untuk lebih meningkatkan latihannya