TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI TIM 28 LAPAI PADANG

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar sarjana pendidikan starata satu (S1)

OLEH :

LOVITA SEPTY PUTRI

14276

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
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

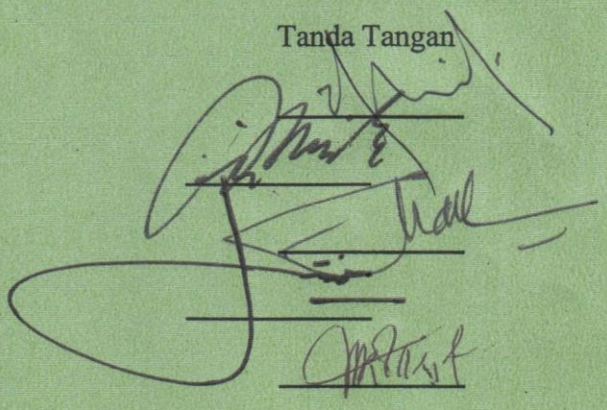
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet BolaVoli TIM 28 Lapai Padang

Nama	: Lovita Septy Putri
NIM/BP	: 14276/ 2009
Prodi	: 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	**: Dr. H. Alnedral M.Pd**	
	: Drs. Setiady Tish	
	: Drs. Busli	



ABSTRAK

Lovita Septy Putri: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli TIM 28 Lapai Padang.

Masalah dalam Penelitian ini adalah berawal dari melihat kenyataan dilapangan ditemukan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli TIM 28 Lapai Padang belum sesuai dengan yang diharapkan yaitu baik sekali. Penelitian tergolong pada jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik atlet bolavoli TIM 28 Lapai Padang. yang bekenaan dengan kelenturan , daya tahan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan *aerobic.*

Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra bolavoli klub Tim 28 Lapai Padang yang berjumlah 20 orang, yang terdiri dari 7 orang atlet junior dan 13 orang atlet senior. Sampel diambil dengan cara "*Purposive Sampling*", yaitu seluruh atlet putra yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan kelenturan diukur dengan *Flexiometer,* daya tahan otot lengan diukur dengan satuan detik (waktu), daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump Test,* Daya tahan aerobik (*VO_2max*) diukur dengan *Bleep Tes.* Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan presentase. Hasil analisis data diperoleh: 1) Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan yaitu rata-rata atlet bolavoli klub Tim 28 Lapai Padang memiliki kelenturan yang dikategorikan baik. 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet bolavoli klub Tim 28 Lapai Padang memiliki daya tahan otot lengan yang dikategorikan cukup. 3) Secara keseluruhan rata-rata atlet bolavoli klub Tim 28 Lapai Padang memiliki daya ledak otot tungkai yang dikategorikan cukup. 4) Secara keseluruhan rata-rata atlet bolavoli klub Tim 28 Lapai Padang memiliki daya tahan *aerobic* yang dikategorikan baik. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan memasukannya kedalam program latihan yang disusun secara terencana dan sistematis serta terlaksana secara kontinu untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali peneliti ucapkan kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan karuniayanya dan tidak lupa peneliti ucapkan salawat beserta salam akan hadirnya Nabi Muhammad Saw. sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi seminar yang berjudul ”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet BolaVoli TIM 28 Lapai Padang”.

Penulisan skripsi seminar ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Falkultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi seminar banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi seminar ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua Papa dan Mama yang telah mendidik dan membimbing, begitu juga buat Abang-Kakak tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan doa sehingga peniliti dapat menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP)
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga disusun dengan baik
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M,Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta saran sehingga penulis dapat menyelesaikan seminar skripsi.
5. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Setiady Tish, Bapak Drs. Busli selaku tim penguji

6. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada saudara – saudaraku yang kusayangi dan kucintai, yang telah memberikan dukungan kepadaku.
8. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata hanya kepada allah swt tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca

Padang, September 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAM PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 6
D. Perumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN TEORITAS

A. Kajian Teori 8
   1. Hakikat Bolavoli 8
   2. Kondisi Fisik 9
   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. Populasi dan Sampel 21
D. Defenisi Operasional 22
E. Jenis dan Sumber Data 23
F. Instrument Penelitian 24
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 24
H. Prosedur Penelitian 29
I. Teknik Analisis Data 31

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif Data 32

B. Pembahasan 37

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan 42

B. Saran 42

DAFTAR PUSTAKA .....

LAMPIRAN .....

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 1 : Jumlah Populasi 24
2. Tabel 2 : Norma Standarisasi Untuk kelenturan 25
3. Tabel 3 : Norma Standarisasi Untuk *pus up* 26
4. Tabel 4 : Norma Standarisasi Untuk *power* Otot Tungkai..... 27
5. Tabel 5 : Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan *Aerobic*..... 28
6. Tabel 7 : Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes..... 30
7. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi kelenturan 32
8. Tabel 9 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... 33
9. Tabel 10 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai..... 34
10. Tabel 11 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan *Aerobic*..... 36

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 1 : Bentuk Pelaksanaan *Flexiometer test* 25
2. Gambar 2 : Nomogram Lewis..... 27
3. Gambar 3 : Sikap Menentukan Raihan Tegak 27
4. Gambar 4 : Histogram kelenturan 33
5. Gambar 5 : Histogram Keterampilan Daya Tahan Otot Lengan 34
6. Gambar 6 : Histogram Daya Ledak Otot Tungkai..... 35
7. Gambar 7 : Histogram Daya Tahan Aerobic 36
8. Gambar 8 : Tes kelenturan (*flexiometer*) 50
9. Gambar 9 : Tes Daya Tahan Otot Lengan (*push-up*)..... 50
10. Gambar 10 : Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*vertical jump test*)..... 51
11. Gambar 11 : Tes Daya Tahan *Aerobic* (vo2max) 51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 hal 6 dijelaskan sebagai berikut:

> Keolahragaan nasional 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, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 hal 4 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999:21) “olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka Dalam peningkatan prestasi diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu, jumlah serta kemampuan olahraga yang dimiliki. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan masyarakat sekolah atau pelajar adalah olahraga bolavoli.

Di Indonesia bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dan digemari, oleh karena itu olahraga bolavoli mendapat tanggapan yang baik dari masyarakat dan pemerintah dalam perkembangannya. Hal ini terbukti banyak klub-klub yang muncul baik di tingkat anak-anak, remaja, dan dewasa yang tersebar dipelosok tanah air dan diharapkan nanti mampu mengangkat martabat bangsa di kancah Internasional.

Untuk pencapaian prestasi olahraga bolavoli harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara meningkatkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan 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.

Klub TIM 28 Lapai Padang adalah salah satu klub yang ada di Padang. Klub TIM 28 Lapai Padang ini masih minim mengikuti kejuaraan antar club yang ada di Sumatera Barat ataupun antar klub di Padang, itu disebabkan karena kurangnya kejuaran yang ada di sumatera Barat dan di Kota Padang. Tetapi Klub TIM 28 Lapai Padang ini pernah mengikuti turnamen terbuka yang di adakan di Kota Pariaman pada tahun 2008, dan berhasil meraih peringkat 2 besar.

Dari hasil yang dicapai masih sedikitnya jam pertandingan mengikuti kejuaraan dan rendahnya prestasi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : Minimnya jam bertanding, organisasi yang belum memadai, kondisi fisik para atlet yang rendah, sarana dan prasarana yang belum memadai, dan program latihan yang belum berjalan dengan baik. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bersama Bapak Mai selaku pelatih Klub TIM 28 Lapai Padang dan dari wawancara mengungkapkan bahwa Klub TIM 28 Lapai Padang mengalami banyak permasalahan.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada team bolavoli Klub TIM 28 Lapai Padang pada Open Tournament yang berlangsung di Suliki Payakumbuh saat melawan Tim KPK. Selama berjalannya pertandingan, peneliti melihat permainan atlet Tim 28 Lapai Padang Pada babak pertama penampilan atlet bagus, permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, Ini terlihat dengan poin yang dimenangkan Klub TIM 28 Lapai Padang. Tapi pada saat masuk ke babak kedua terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti *smah* yang menyangkut di net, *passing* yang kurang tepat dan tidak sampai kesasaran, service yang sering out dan menyangkut di net, penguasaan bola yang kurang bagus, di babak terakhir tersebut sering terjdinya pergantian pemain, dan permainan lawan tidak bisa diimbangi.

Berdasarkan pemantauan peneliti dengan melihat secara langsung saat Klub TIM 28 Lapai Padang mengikuti pertandingan secara umum kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet bolavoli Klub TIM 28 Lapai Padang dan perlu kiranya di teliti yaitu : kelenturan Pinggang, Daya Tahan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Daya Tahan Aerobic

kelenturan Pinggang merupakan salah satu unsur kemampuan gerak tubuh dalam meregang tubuh seefisien mungkin dan sejauh mungkin. Dengan kelentukan pinggang seorang pemain bolavoli dapat melakukan passing dan smash yang baik/ tepat. Dalam

penelitian ini kelenturan mempunyai fungsi agar bisa leluasa mengejar bola di daerah lapangan kita pada saat lawan melakukan penyerangan maupun pada saat kita menyerang, disini peneliti melihat bola mudah mati di daerah kita dengan tipuan-tipuan yang dilakukan lawan.

Daya Tahan Kekuatan Otot merupakan sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam waktu yang relatif lama agar bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu yang lama. Dalam penelitian ini daya tahan kekuatan otot lengan berfungsi untuk melakukan smash berulang-ulang dan memblok smash dari lawan. disini peneliti melihat pada set pertama tim bolavoli Klub TIM 28 Lapai Padang bekerja dengan baik bisa melakukan blok dengan bagus dan melakukan smash yang akurat, tetapi pada set-set berikutnya apa yang di harapkan tidak bisa di pertahankan lagi.

Daya ledak (*power*) merupakan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya lompatan yang maksimal dalam melakukan smash yang akurat. Dilihat dalam pertandingan tim bolavoli Klub TIM 28 Lapai Padang dalam melakukan loncatan dalam melakukan smash tidak begitu tinggi.

Daya tahan merupakan kemampuan menghadapi kelelahan yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang relative lama. Dalam penelitian ini daya tahan mempunyai fungsi agar atlet bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu yang lama, kita tahu dalam permainan bolavoli memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan dalam lima set pertandingan.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih yang mana ditangan seorang pelatih, atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi

fisik atlet hingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya, serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain bolavoli dan peningkatan prestasi dan juga asupan gizi yang diterima oleh atlet juga mendapat peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet itu sendiri.

Dan salah satu faktor tersebut adalah kondisi fisik yang mana kondisi fisik salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi. Jika atlet Klub TIM 28 Lapai Padang menerapkan latihan unsur kelenturan Pinggang, Daya Tahan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Aerobic serta melaksanakan prinsip-prinsip latihan yang baik, terprogram dan terencana di yakini prestasi atlet akan tercapai.

Agar pembinaan dan program latihan dapat direncanakan dan terlaksana dengan baik, maka sebelumnya perlu di ketahui kondisi fisik para atlet, sehingga pelatih dapat menentukan metode latihan sesuai dengan keadaan atlet dan prinsip latihan, sehingga program pembinaan diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“ Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Tim 28 Lapai Padang ”.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka tingkat kondisi fisik atlet bolavoli TIM 28 Lapai Padang perlu diketahui melalui suatu penelitian. Mengingat kondisi fisik yang baik atau memenuhi tuntutan sebagai atlet bolavoli sebagai salah satu kompenen yang harus dimiliki untuk dapat berprestasi diataranya : kelenturan pinggang, daya ledak kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan *aerobik*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan diatas dan adanya keterbatasan waktu serta kemampuan penulisan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi masalah penelitian ini atas 4 variabel, yaitu :

1. kelenturan Pinggang
2. Daya Tahan Otot Lengan
3. Daya Ledak Otot Tungkai
4. Daya Tahan Aerobik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemungkakan diatas, maka dapat dirumuskan kedalam bentuk rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana kelenturan pinggang yang dimiliki atlet bolavoli tim 28 lapai padang
2. Bagaiman daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli tim 28 lapai padang
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli tim 28 lapai padang
4. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli tim 28 lapai padang

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Tim 28 Lapai Padang, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat kelenturan pinggang yang dimiliki oleh atlet bolavoli Tim 28 Lapai Padang.

2. Untuk mengetahui tingkat daya tahan otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli Tim 28 Lapai Padang
3. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolavoli Tim 28 Lapai Padang
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan *aerobik* yang dimiliki oleh atlet bolavoli Tim 28 Lapai Padang

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian guna membuat skripsi.
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.