

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMK NEGERI 1 SOLOK

SKRIPSI

*Diajukan Kepada tim penguji ujian skripsi Jurusan Kepelatihan sebagai syarat
untuk memperoleh sebagai gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**SISWI DEWITA
NIM.1104712**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

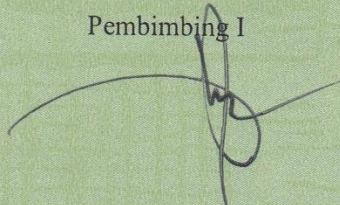
**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI
SMK N 1 SOLOK**

Nama : Siswi Dewita
NIM/BP : 1104712/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

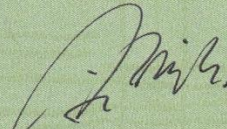
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Yendrizal, M. Pd
NIP: 19611113198703 1 004

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M. Pd
NIP: 19610414 198603 1 007

Diketahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Mardarman, M. Pd
NIP: 19600507 198503 1 004

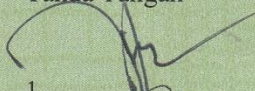
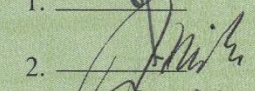
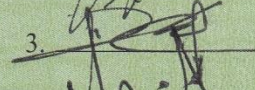
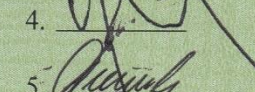
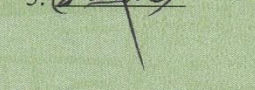
PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
Nama : Siswi Dewita
NIM : 1104712
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang , Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yendrizar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Witarsyah	5. 

ABSTRAK

Siswi Dewita : Tinjauan Kondisi Fisik atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok

Prestasi yang di miliki oleh atlet bolavoli SMK N 1 SOLOK masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli, sehingga di peroleh gambaran tentang tingkat kondisi fisik. Dari hasil penelitian ini di harapkan memperoleh gambaran sebagai dasar upaya peningkatan prestasi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putri SMK N 1 Solok yang berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Untuk mendapatkan data penelitian di gunakan *vertical jump tes* , *medicine ball push tes* dan tes lari bolak balik. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuwensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh tes daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 69,31cm dalam kategori kurang, tes kelincahan dengan rata-rata 12,94 detik dalam kategori baik, dan tes daya ledak otot lengan dengan rata-rata 3,51 meter dalam kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok”**. Penulisan Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis Menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing I, dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. H. Witarsyah dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku tim penguji.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tua tercinta Ayah (Zulkifli) dan Ibu (Indah Hariati) serta kakak dan adik ku tersayang yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis unutm menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh atlet bolavoli putri SMK N 1 Solok dan pelatih yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebut satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Amin Ya RobbalAlamin.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembahasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. KajianTeori	7
1. Permainan bolavoli.....	7
2. KondisiFisik	12
a. Daya ledak otot tungkai	14
b. Daya ledak otot lengan	16
c. Kelincahan	18

B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Definisi operasional	22
D. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Teknik dan Pengumpulan Data	25
G. Instrumen Penelitian	25
H. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	32
a. Daya ledak otot tungkai	32
b. Kelincahan	33
c. Daya ledak otot lengan	35
B. Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Petugas pelaksanaan tes	25
3. Penilaian tes daya ledak otot tungkai	26
4. Penilaian tes daya ledak otot lengan	28
5. Penilaian tes kelincahan	29
6. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet.....	31
7. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan	33
8. Distribusi frekuensi kelincahan.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes daya ledak otot tungkai.....	27
2. Tes daya ledak otot lengan.....	28
3. Tes kelincahan.....	30
4. Histogram hasil daya ledak otot tungkai.....	32
5. Histogram hasil daya ledak otot lengan	34
6. Histogram hasil kelincahan	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil tes daya ledak otot tungkai atlet bola voli SMK N 1 Solok.....	46
2. Data hasil tes daya ledak otot lengan	47
3. Data hasil tes daya ledak otot lengan	48
4. Dokumentasi Penelitian di SMK N 1 Solok	49
5. Surat izin Penelitian Fakultas.....	54
6. Surat izin Penelitian Kantor Pelayanan Dan Peizinan	55
7. Surat izin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Solok.....	56
8. Surat keterangan dari Sekolah tempat Penelitian.....	57
9. Surat keterangan Uji Alat Penelitian.....	58

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia negara yang sedang berkembang dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa, pembangunan pada dasarnya menuntut manusia yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai kebugaran jasmani. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelaksanaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan.

Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat 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. Salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia adalah cabang olahraga bolavoli. Kepopuleran permainan bolavoli disebabkan permainan ini dapat dimainkan oleh siapa saja baik perempuan maupun laki-laki. Selain itu pertandingan bolavoli juga sering diadakan mulai dari dipedesaan hingga ke daerah yang lebih maju (kota).

Permainan bolavoli ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Bolavoli ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingan pun mudah dilakukan. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Permainan bolavoli adalah olahraga tim yang punya banyak peminat. Menurut Syafruddin (1999:14) :

Perkembangan dalam permainan bolavoli ditandai dengan penampilan pemain dan daya saing antar tim bolavoli di dunia meningkat pesat, berbagai kejuaraan nasional maupun internasional menuntut pemainnya harus siap dengan latihan-latihan yang berat untuk memantapkan teknik maupun taktik agar dapat bermain lebih baik lagi pada kejuaraan-kejuaraan lainnya.

Permainan bolavoli dapat dimainkan dengan ide berusaha untuk memainkan bola dan mematikan bola pada daerah lawan. Di dalam olahraga bolavoli juga memerlukan kondisi fisik yang baik, karena memang pada olahraga permainan ini walaupun dimainkan oleh 6 orang dalam masing-masing timnya, ada beberapa teknik gerakan yang memerlukan kemampuan yang benar-benar baik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang sangat tinggi,

dalam usaha meningkatkan prestasi khususnya bolavoli perlu ditingkatkan unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, metode latihan serta pengalaman dalam bertanding.

Dalam permainan bolavoli kemampuan fisik dan kemampuan teknik sangat penting. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik yang lemah merupakan tantangan bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut dalam menuju prestasi yang tinggi dalam bolavoli. Menurut Arsil (2000) “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penempilan fisik secara maksimal”. Komponen dasar kondisi fisik di tinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Kondisi fisik atlet yang maksimal sangat berperan pada setiap cabang olahraga apapun, jika kondisi atlet tersebut rendah maka hal ini sangat mempengaruhi suatu permainan.

Berdasarkan observasi dan kenyataan di lapangan pada atlet bolavoli SMK N 1 Solok prestasi yang dimiliki masih rendah. Ini terbukti pada saat bertanding dan uji coba atlet sering kalah, pada saat melakukan teknik *smash* pukulan yang di hasilkan oleh atlet masih mudah di antisipasi oleh lawan, dan pada saat melakukan *block* masih kurang maksimal dan mudah terbaca oleh lawan. Dan pada saat melakukan serta penguasaan bola-bola yang sulit juga belum maksimal. Sehingga apa yang diinginkan tidak sesuai dengan harapan

dari kenyataan yang dilihat dari lapangan saat latihan ataupun saat bertanding. Ini mungkin disebabkan faktor internal dan eksternal seperti kondisi fisik, taktik, teknik, mental, bentuk latihan, sarana dan prasarana, pelatih, gizi, dll.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul” Tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli SMK N 1 Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat di identisifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Kekuatan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
2. Kecepatan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
3. Kelincahan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
4. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
5. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
6. Daya tahan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
7. Keletukan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
8. Koordinasi atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
9. Kecepatan reaksi atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, maka penulis membatasi masalah yang akan di teliti hanya tiga elemen kondisi fisik sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai

2. Daya ledak otot lengan

3. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok?
2. Bagaimana daya ledak otot lengan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok?
3. Bagaimana kelincahan atlet bolavoli SMK negeri 1 Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah di rumuskan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
2. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok
3. Kelincahan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Solok

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih / guru SMK Negeri 1 Kota Solok sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan pembinaan untuk atlet bolavoli.
3. Atlet sebagai bahan masukan dan meningkatkan kondisi fisik untuk pencapaian prestasi yang lebih baik.

4. Sebagai bahan bacaan perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP
5. Mahasiswa sebagai masukan dan bahan pertimbangan yang berkeinginan dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.