

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLAVOLI
DI CLUB MALINDEMAN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ANDIKA SAPUTRA
NIM 06745**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

Namun
perjalanan ku masih panjang
semua rahmat dan karuniannya mudah-mudahan merupakan awal dari karirku
di masa yang akan datang
Ku persembahkan karya ini untuk kedua orang tua ku yang ku cintai, Bapak Karmili A.m
(Alm), kepada Ibunda Marnis dan mama di Pariaman, Bukittinggi, Muaro Labuh, Amak
Jalinus, Ibuk Weri Spd, Om Saf, Om Prof Dr Gusril MPd, Om Das, Om Bas, Om Tas, Etek Ides,
Om awal, yang telah memberikan dorongan, serta kasih sayang sehingga saya bisa menyelesaikan
perkuliahan di St ini,
Serta kpd Kakanda Weni, Rudi, Robi, Anton, Joni, Hendra, dan Yng lain yng tdak dpat sya sbutkan
stu persatu, khusus saya sampaikan ucapan terimakasih kpd Prof. Dr. Gusril MPd, yang tlah ikhlas
memberikan motivasi, saran dan masukan untuk mendidik saya, tidak lupa kepada Dr Syahril MPd,
terimakasih Pak telah membantu Saya dan memberikan ilmu 2 yang bermanfaat untuk saya semoga di
balasi oleh Allah Swt Amin...
Buat Adik Ku, Angga, Zahara, Raihlah impian Kalian dan karnamu Abg ini Berjuang untuk
menjadi Abg yang baik buat Kalian.

Kemudian terima kasih untuk seluruh sobat-sobatku yang tak terlupakan,
, rekan-rekan jurusan Pendidikan Olahraga 08 dan sobat-sobat C NR 08 yang merupakan bagian
dari keluargaku, Roli Spd, Syuradman Spd, Liza Spd, Rani Spd, Robi Spd, Eko Spd, Hendri C. MPd,
Ami Spd, Dan Serda A. Hamka (A), semoga sukses semua...!!!

Spesial buat Resimen Mahasiswa Unp, untuk angkatan 29, A.30, A.31, A.32, yang telah mendidik
A.33 Khusus buat A.33 (Saded Spd, Elvi Spd, Arif, terus semangat Wadan, kejar impian Spd Nya,
Tari semga bsa S2 D Australia, Tunjung (Presma), Lanjutkan masa jabatannya, dan cepat
mendapatkan Spd, Bety, Pasti Bisa Sus, terus berjuang smangat, A.34, A.35, A.36, Terimakasih tas
doanya, jaya lah selalu resimen mahasiswa UNP

Akhir kata penulis mengharapkan ampunan mu ya Allah
Hari ini takkan terjadi tanpa izinmu ya Rahim
Sembah dan sujud ku berterima kasih
Kepada mu ya Allah

Wassallam
Andika Saputra



ABSTRAK

ANDIKA SAPUTRA, (2013) Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Di Klub Malindeman Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *smash Klub* bolavoli Malindeman Padang, karena *smash* (pukulan) sering tidak mencapai sasaran atau keluar lapangan dan menyangkut dinet. Banyak factor yang diduga menyebabkan belum baiknya kemampuan *smash* atlet tersebut, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan reaksi, kelentukan tubuh, koordinasi gerakan, kekuatan otot lengan dan tingkat kesegaran jasmani. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *smash*.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah semua atlet klub bolavoli Malindeman Padang yang berjumlah 30 orang pemain. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap kedua variabel tersebut. Data variabel tingkat kesegaran jasmani diambil dengan tes TKJI, lari jarak 60 meter, Angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak *vertical jump*, lari jarak 1200 meter dan kemampuan *smash* menggunakan tes kemampuan *smash*. Teknik analisis data adalah dengan korelasi *product-moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli Malindeman Padang, ini terlihat dengan hasil yaitu $t_{hit} = 2,379 > t_{tab} = 1,710$. Dapat disimpulkan bahwa factor kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli.

Kata Kunci: Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Di Klub Malindeman Padang

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Di Klub Malindeman Padang” Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet Malindeman Padang . Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesai skripsi ini.

Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Phill Yanuar Kiram , M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

2. Drs. H Arsil. M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri. M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan M.Kes selaku pembimbing I dan Drs. Syafrizal. M.pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Syafrudin M.Pd, Drs. Nirwandi M.Pd, Drs. Kibadra, selaku tim penguji yang telah memberikan sumbangsiah saran demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Pelatih Klub Bolavoli Malindeman Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dorongan, semangat untuk penulis.
9. Buat teman-teman senasip dan seperjuangan yang tidak bisa disebut satu pesatu yang telah memberikan dorongan.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal soleh dan diridhoi oleh Allah SWT.Amin ya robbal alamin

Padang, Januari 2013

Andika Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Tujuan penelitian	4
E. Perumusan Masalah	5
F. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Permainan bolavoli.....	6
2. Kemampuan <i>smash</i>	6
3. Faktor – faktor yang menentukan <i>smash</i>	7
4. Fungsi teknik <i>smash</i> dalam permainan	9
5. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	12
6. Komponen kesegaran jasmani.....	14
7. Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.....	18
8. Fungsi kesegaran jasmani	19

B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Instrumen Penelitian.....	24
E. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	36
2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra dan Putri.....	39
3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	40
4. Distribusi frekuensi kemampuan <i>smash</i>	41
5. Uji normalitas dengan Lilifours	43
6. Hasil Analisis Korelasi antara Variabel kebugaran jasmani (X) dan Kemampuan <i>smash</i> (Y).....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Teknik <i>Smash</i>	12
2. Kerangka konseptual.....	22
3. Pelaksanaan lari 60 meter.....	27
4. Sikap permulaan angkat tubuh.....	29
5. Sikap gantung dagu menyentuh melewati palang.....	29
6. Sikap permulaan baring duduk.....	31
7. Gerakan baring duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	31
8. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	31
9. Sikap menentukan raihan tegak.....	33
10. Sikap awalan loncat tegak.....	33
11. Sikap pada posisi garis start.....	35
12. Stopwatch dimatikan pada saat garis finish.....	35
13. Bentuk tes ketepatan <i>smash</i>	37
14. Histogram Distribusi Frekuensi kesegaran jasmani.....	41
15. Histogram Distribusi kemampuan <i>smash</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah kemampuan <i>smash</i>	54
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani (X_1) dan Kemampuan <i>Smash</i> (Y)	55
3. Analisa Korelasi Kesegaran Jasmani (X) dengan Hasil <i>Smash</i> (Y).....	56
4. Koefisien Korelasi Product Moment.....	57
5. Pengujian Keberartian Koefisien Korelasi.....	58
6. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	59
7. Nilai Presentil untuk Distribusi t.....	60
8. Luas di bawah lengkung Normal Standar 0 – z	61
9. Nilai Presentil untuk Distribusi f.....	62
10. Foto Dokumentasi	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan.

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan potensi dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan atlet dalam suatu cabang olahraga. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga dapat menjadi wadah bagi kalangan muda yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2005:1) bahwa:

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan Keolahragaan Nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas

hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniah. Di samping itu melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Glethel dalam Gusril (2004 : 2), menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung pembuluh darah, dan paru-paru. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap atlet untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta melakukan latihan yang tinggi, salah satu jalan memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur dan aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Kebugaran jasmani juga merupakan aspek yang sangat penting bagi tubuh secara keseluruhan yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta menyesuaikan diri. atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kebugaran yang prima akan dapat melakukan aktivitas latihan dengan baik dalam waktu yang cukup lama.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9), kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif. Kebugaran jasmani cermin diri dari kemampuan fungsi sistem - sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas, hidup dalam setiap aktivitas fisik, kebugaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen

biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr / kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15 % dari total kalori. selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat lebih banyak jika diperlukan (Lamb,1984).

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap atlet untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga teratur dan aktivitas fisik sehari - hari yang bermanfaat untuk kesehatan, sehubungan dengan itu kesegaran jasmani yang baik dibutuhkan oleh semua atlet termasuk atlet bolavoli.

Klub Malindeman Padang merupakan salah satu tempat atau wadah pembinaan terhadap Olahraga bolavoli setelah diamati pada saat latihan maupun dalam mengikuti pertandingan yang ada dikota Padang sering kalah , berdasarkan observasi dan pengamatan dilapangan bersama pelatih bahwa kurangnya kemampuan *smash* atlet bolavoli Malindeman Padang, hal ini disebabkan karena kurangnya kesegaran jasmani atlet, maka penulis menganggap penting untuk dilakukan pengkajian dan penelitian untuk

mengetahui “ Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli di Klub Malindeman Padang “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah,
penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang diantaranya:

1. Masih lemahnya Daya ledak otot tungkai dan Daya ledak otot lengan
2. Kecepatan reaksi yang belum baik
3. Kelentukan tubuh yang tidak mendukung
4. Koordinasi gerakan yang belum baik
5. Kekuatan otot lengan yang kurang
6. Ayunan lengan yang tidak tepat
7. Kesegaran jasmani yang belum baik

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *smash* atlet Bolavoli Klub Malindeman Padang.

D. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat pada identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalahnya yaitu Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *smash* atlet Bolavoli Klub Malindeman Padang.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli di Klub Malindeman Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih atlet bolavoli Malindeman Padang sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik terlebih dahulu memperhatikan kemampuan kondisi fisik.
3. Pemkab/pemkot PBVSI di lingkungan Sumatera Barat sebagai bahan masukan dalam pembinaan dan meningkatkan prestasi atlet.
4. Mahasiswa sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian lebih mendalam dengan kajian yang sama.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bacaan bagi mahasiswa.