

**STUDI KONDISI FISIK KLUB BOLAVOLI
PEMERINTAH KOTA (PEMKO)
PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**Rio Saputra
NIM. 06709**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

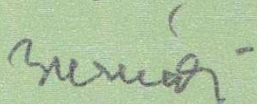
STUDI KONDISI FISIK KLUB BOLAVOLI PEMERINTAH KOTA (PEMKO) PARIAMAN

Nama : Rio Saputra
NIM : 06709
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2012

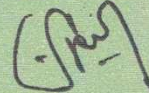
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

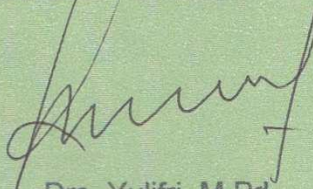
Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

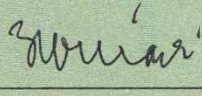
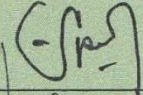
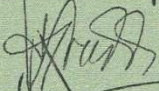
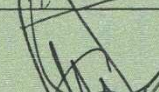
PENGESAHAN

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 : STUDI KONDISI FISIK KLUB BOLAVOLI
PEMERINTAH KOTA (PEMKO) PARIAMAN
Nama : Rio Saputra
NIM : 06709
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	Prof. Dr. Syafrudin, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. H. Zulman, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

Rio Saputra, (06709) : Studi Kondisi Fisik Klub Bolavoli Pemerintah Kota (Pemko) Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum begitu baiknya kondisi fisik klub bolavoli pemerintah kota (Pemko) Pariaman. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran secara nyata tentang kemampuan kondisi fisik klub bolavoli pemerintah kota (Pemko) Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bolavoli Pemko Pariaman yang berjumlah 31 orang, yang terdiri dari 22 orang pemain putra dan 9 orang pemain putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang pemain putra. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap daya tahan aerobik, daya ledak, kelincahan dan kelentukan. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data untuk variabel daya tahan aerobik, tidak satupun memiliki kategori baik sekali, dan untuk kategori baik ada 12 orang (54,55%). Selebihnya dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Variabel daya ledak, 20 orang pemain (90,91%) memiliki daya ledak dalam kategori baik sekali, hanya 2 orang (9,09%) yang memiliki daya ledak dalam kategori cukup. Variabel kelincahan, semua pemain memiliki kelincahan dalam kategori baik sekali dan variabel kelentukan, tidak satupun pemain memiliki kelentukan dalam kategori sempurna dan baik sekali. Hanya 10 orang (45,45%) dalam kategori baik. Untuk kategori cukup ada sebanyak 11 orang (50,00%) dan 1 orang (4,55%) dalam kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kondisi Fisik Klub Bolavoli Pemerintah Kota (Pemko) Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang berarti kepada penulis.

4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Zulman, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih mendekati sempurna lagi.
5. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak pengurus klub bolavoli Pemerintah Kota (Pemko) Pariaman yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan melibatkan pemainnya untuk pengambiland data penelitian.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juni 2012

Penulis

BISSMILLAHIRAHMANIRRAHIM

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila engkau telah selesai (mengerjakan sesudah pekerjaan) kerjakanlah pekerjaan lain, dan hanya kepada tuhanmu kamu berharap (QS. Alam Nasyrah 6-8)

.....niscaya Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan
(QS Al-jasiyah: 13)

*Dengan kerendahan hati, kupersembahkan
Karya kecilku ini sebagai ungkapan terima kasihku
Untuk Ayahanda Syamsurizal. M dan Ibunda Guslaini beserta adikku
Garry setiawan dan Gusri Wanda,, Yang terus menyertai setiap
langkahku
Terimakasih Ayah, Ibu atas tetesan keringat dan sanjungan Do'a yang
telah engkau berikan dan perjuangkan untukku anakmu...
Mama, makdang, One, Om eri, Om laf, Teti, Uyung, Cu an, Cu ren,
Mama bgkulu, Elok, Ayah, Uncu patikawa, dan seluruh keluarga besar,
Terima kasih atas seluruh dukungan semangat dan materinya, semoga
nantinya Rio bisa jadi orang yang kalian banggakan janji gak bakalan
keras kepala lagi marah-marah gk jelas lagi dan nurut semua apa yang
kalian bilang InsyaAllah.*

TERIMAKASIH ::

Buat seluruh Penjaskesrek C.NR 08 hal ngumpul bareng kalian gak bakalan bisa dilupakan walaupun kalian lebih suka urusan masing-masing tapi klo pas ngumpul kalian, gak ada lagi deh kerasa klo ada masalah,,,

Buat best friend waktu kuliah ameng, tika, desis makasih udah sering bantuin bikin tugas bawain baju kuliah masakin mi telur hahahaha makasih deh semuanya,,miss u guys

Buat seluruh atlet Bolavoli Kota Pariaman Baim Bari nanda Riko Fajri Bogel Mas bro Dhani semuanya deh pokoknya makasih teman sorry udah jarang kumpul bareng kalian sibuk BROOO Pak Al Pak bet Pak Napi Pak Sola Da Ed Ncu feri yang dituakan

di Bolavoli Pariaman deh pokokny, makasih udah kasih tau semua ilmu tentang Bolavoli.

Pariaman Surfer Family (PSF) Andes mangah Lando Iki black bg daeng bg Kitiang Eja jabrik abg-sadonyo adiak-adiak sadonyo sarato kawan-kawan sadonyo payah lo metek mambuek ciek-ciek makasih udah bisa ngilangin stress,, walaupun galak kalian banyakik an hati but thank's sob you are the best friend,, N special thank for human in PSF Ungku Teten, Uncu mimin, Ajo Handa beserta Ichy kekasihnya n BG Jimmy

Buat Fani paniang yang maksa banget namanya di masukin hihihihhi thank's ani Do'anyo tuak Uda. Buat bg dopi n arif temen satu perjuangan sama-sama masuk sama-sama wisuda.... Buat anak2 kos thank's for all udah bantuin pas seminar ama kompre,, buat icha s lesuik dan ai sichiken makasih motivasi dan semangatnya. Vinha dan inyip makasih pinjaman laptopnya.

Especially ::

Cabin makasih udah kasih semangat buat selesaiin skripsi udah ingetin aqu sholat, kamu jangan malas lagi makanya, jangan sering telat lagi pergi kuliahnya, jangan suka nonton ampe larut malam lagi, harus cepat seleseui kuliahnya, IP nya hrus tinggi-tinggi, dan yang terpentingnya slalu jadi yang spesial buat aqu

BY "RIO 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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli	8
2. Kondisi Fisik	10
3. Kelincahan (<i>Agility</i>)	17
4. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	18
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi Operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Instrument Penelitian	26
G. Teknik Pengambilan Data	26
H. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik (VO_{2max})	28
2. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai	29
3. Norma Tes Kelincahan	30
4. Norma Tes Kelentukan	31
5. Nama-Nama Tenaga Pembantu Pengambilan Data	32
6. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik.....	34
7. Distribusi Hasil Data Daya Ledak	36
8. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	38
9. Distribusi Hasil Data Kelentukan	40
10. Norma Hasil Data Daya Tahan Aerobik.....	42
11. Norma Hasil Data Daya Ledak	43
12. Norma Hasil Data Kelincahan	45
13. Norma Hasil Data Kelentukan	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bolavoli	9
2. Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah	16
3. Kerangka Konseptual	21
4. Bleep test.....	27
5. Vertical Jump.....	29
6. Tes Kelincahan (<i>Dodging run</i>).....	30
7. Tes Kelentukan.....	31
8. Histogram Daya Tahan Aerobik.....	35
9. Histogram Daya Ledak	37
10. Histogram Kelincahan	39
11. Histogram Kelentukan	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Kondisi Fisik.....	52
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	53
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Klub Bolavoli Pemerintah Kota (Pemko) Pariaman	54
4. Dokumentasi Penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk 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. Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kebugaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi. Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

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. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan oleh Mukhtar dalam Sri (2007:1), yaitu "Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional".

Sehubungan dengan hal diatas, Pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yaitu, "Pembinaan dan pengembangan Keolahragaan prestasi dilaksanakan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan". (Pasal 27 ayat 4).

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetisi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat

kelompok atau olahraga tim. Prestasi dapat dicapai bila didukung kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Letzelter dalam Erianti (2011:110) menyatakan bahwa, "kondisi dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelentukan, dan koordinasi gerakan". Artinya kondisi fisik seseorang sangat mempunyai peranan yang penting dalam mengembangkan prestasi olahraga. Karena kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur dan kesemua unsur tersebut dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik. Misalnya saja penguasaan teknik *smash*, servis lompat dan block diperlukan daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh yang sempurna. Begitu juga pada saat menerima bola keras dari hasil *smash* pemain lawan dengan teknik passing bawah, seseorang harus memiliki kelincahan dan dayatahan, keseimbangan dan koordinasi gerakan.

Di samping itu metode latihan dan ketepatan gerak saling berhubungan. Maka, perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti mengadakan latihan secara continue, perlombaan olahraga yang dapat diikuti olahraga seluruh lapisan masyarakat. Cabang olahraga bolavoli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, yang beranggotakan 6 orang pemain dari masing-masing tim, berusaha memasukan bola dan melindungi serangan lawan dengan cara memasukan bola, dan melindungi serangan lawan dengan cara bendungan (*Block*).

Di dalam permainan bolavoli, teknik-teknik dasar adalah: *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Permainan bolavoli merupakan permainan cepat, maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Klub Pemko Pariaman adalah salah satu klub yang ada di kota pariaman, klub ini memiliki pelatih yang mampu membimbing pemainnya kearah permainan yang mendekati sempurna, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari pemerintahan kota pariaman. klub ini sering mengikuti kejuaran/pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat. Setelah Por-Prov di Sawahlunto-Sijunjung klub bolavoli Pemko Pariaman ini belum bisa mengapresiasi prestasi yang bisa membanggakan Kota Pariaman, dikarenakan sering mengalami kekalahan dalam pertandingan yang sering diadakan di Provinsi Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada klub bolavoli Pemko Pariaman pada saat latihan maupun saat bertanding, klub ini hanya bisa bermain sempurna pada set pertama hal ini dapat peneliti lihat dari *smash*, *passing*, servis, *block*, dan bertahan yang dilakukan pada set pertama tersebut bisa sempurna dilakukan, dan bisa mengimbangi permainan lawan, pada set kedua dan seterusnya teknik-teknik tersebut tidak sempurna lagi dilakukan seperti *smash* yang dilakukan sering tidak melewati net itu diduga karena kurangnya daya ledak otot tungkai saat melakukan lompatan pada melakukan *smash*, dan pada saat melakukan *smash* tersebut tidak tampak

kelentukan pinggang para pemain tersebut, kelincahan pemain Pemko Pariaman tidak tampak saat bertahan, dikarenakan bola tipuan dari lawan sering mati diderah pertahanan sendiri, *passing* yang dilakukan sudah tidak ter arah lagi dan susah mengimbangi permainan lawan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain belum sesuai dan jauh dari harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, dengan harapan dapat dijadikan sebagai solusi dalam memecahkan permasalahan yang terjadi pada pemain bolavoli pemko Pariaman. Dengan demikian judul penelitian ini adalah "study kondisi fisik Klub bolavoli Pemko Pariaman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik bolavoli belum baik.
2. Dayatahan yang dimiliki pemain bolavoli Pemko Pariaman.
3. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli Pemko Pariaman.
4. Kelincahan yang dimiliki pemain bolavoli Pemko Pariaman.
5. Kelentukan yang dimiliki pemain bolavoli Pemko Pariaman.
6. Kecepatan yang dimiliki pemain bolavoli Pemko Pariaman.

7. Koordinasi yang dimiliki pemain bolavoli Pemko Pariaman

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat di dalam identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Daya tahan pemain bolavoli Pemko Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Pemko Pariaman.
3. Kelincahan pemain bolavoli Pemko Pariaman.
4. Kelentukan pemain bolavoli Pemko Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan pada masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya tahan pemain bolavoli Pemko Pariaman?
2. Bagaimana tingkat daya ledak pemain bolavoli Pemko Pariaman?
3. Bagaimana tingkat kelincahan pemain bolavoli Pemko Pariaman?
4. Bagaimana tingkat kelentukan pemain bolavoli Pemko Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Daya tahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli Pemko Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain bolavoli Pemko Pariaman.
3. Kelincahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli Pemko Pariaman.

4. Kelentukan yang dimiliki oleh pemain bolavoli Pemko Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pemain bolavoli Pemko Pariaman.
3. Pengurus bolavoli Pemko Pariaman, sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi pemain.
4. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam permainan bolavoli.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.