

**SURVEI KONDISI FISIK PADA ATLET BOLA VOLI
DI CLUB REVOKS KOTA BANJARBARU**



**OLEH:
IRWANDA
NIM.2010122120015**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU 2024**

ABSTRAK

Irwanda. 2024. NIM. 2010122120015. Survei Kondisi Fisik Pada Atlet Bola Voli Di Club Revoks Kota Banjarbaru. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Norma Anggara,S.Pd.,M.Pd. Pembimbing (II) Drs. Perdinanto,M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola voli di club Revoks kota Banjarbaru, dengan instrumen tes dan pengukuran meliputi : daya tahan, daya ledak, kelincahan, dan kelentukan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli yang terdapat dalam club Revoks dikota Banjarbaru. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik Purposive sampling. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet.

Hasil penelitian : Kondisi fisik atlet bola putri (1) daya tahan diketahui bahwa 4 orang atau 40% berada pada kategori kurang, 6 orang atau 60% berada pada kategori kurang sekali. (2) Daya ledak diketahui bahwa 9 orang atau 90% berada pada kategori baik sekali, 1 orang atau 10% berada pada kategori baik. (3) Kelincahan diketahui bahwa 3 orang atau 30% berada pada kategori baik, 4 orang atau 40% berada pada kategori sedang, 2 orang atau 20% berada pada kategori kurang, dan 1 orang atau 10% berada pada kategori kurang sekali. (4) Kelentukan diketahui bahwa 3 orang atau 30% berada pada kategori baik sekali, 2 orang atau 20% berada pada kategori baik, 2 orang atau 20% berada pada kategori kurang, dan 3 orang atau 30% berada pada kategori kurang sekali.

Hasil penelitian : Kondisi fisik atlet bola putra (1) daya tahan diketahui bahwa 3 orang atau 30% berada pada kategori sedang, 5 orang atau 50% berada pada kategori kurang, 2 orang atau 20% berada pada kategori kurang sekali. (2) Daya ledak diketahui bahwa 10 orang atau 100% berada pada kategori baik sekali. (3) Kelincahan diketahui bahwa 1 orang atau 10% berada pada kategori baik sekali, 1 orang atau 10% berada pada kategori baik, 7 orang atau 70% berada pada kategori sedang, 1 orang atau 10% berada pada kategori kurang. (4) Kelentukan diketahui bahwa 6 orang atau 60% berada pada kategori baik sekali, 1 orang atau 10% berada pada kategori sedang, 2 orang atau 20% berada pada kategori kurang, dan 1 orang atau 10% berada pada kategori kurang sekali.

Kesimpulan dari penelitian kondisi fisik atlet bola voli di club Revoks Banjarbaru cukup bervariasi karena ada beberapa atlet putra maupun putri yang kondisi fisiknya tidak sama.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Bola Voli

ABSTRACT

Irwanda. 2024. NIM. 2010122120015. Survey of Physical Condition of Volleyball Athletes at Club Revoks Kota Banjarbaru. Thesis. Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training Science and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor (I) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. Advisor (II) Drs. Perdinanto, M.Pd

The purpose of this study was to determine the physical condition of volleyball athletes at the Revoks club in Banjarbaru city, with test and measurement instruments including: endurance, explosive power, agility, and flexibility.

The method used in this study is quantitative descriptive research method. The population in this study is volleyball athletes in the Revoks club in the city of Banjarbaru. Sampling in this study using Purposive sampling technique. With a sample of 20 athletes.

Results of the study: Physical condition of female soccer athletes (1) endurance It is known that 4 people or 40% are in the less category, 6 people or 60% are in the less once category. (2) Explosive power is known that 9 people or 90% are in the very good category, 1 person or 10% are in the good category. (3) Agility is known that 3 people or 30% are in the good category, 4 people or 40% are in the medium category, 2 people or 20% are in the less category, and 1 person or 10% is in the category less once. (4) Flexibility is known that 3 people or 30% are in the very good category, 2 people or 20% are in the good category, 2 people or 20% are in the less category, and 3 people or 30% are in the less than once category.

Results of the study: Physical condition of male soccer athletes (1) endurance It is known that 3 people or 30% are in the medium category, 5 people or 50% are in the less category, 2 people or 20% are in the less once category. (2) Explosive power is known that 10 people or 100% are in the very good category. (3) Agility is known that 1 person or 10% is in the very good category, 1 person or 10% is in the good category, 7 people or 70% is in the medium category, 1 person or 10% is in the less category. (4) Flexibility is known that 6 people or 60% are in the very good category, 1 person or 10% are in the medium category, 2 people or 20% are in the less category, and 1 person or 10% is in the less once category.

The conclusion of the study of the physical condition of volleyball athletes at the Banjarbaru Revoks club is quite varied because there are several male and female athletes whose physical conditions are not the same.

Keywords : Physical Condition, Volleyball Athlete

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Kalau kita libatkan Allah dalam urusan kita, maka Allah sendiri yang melibatkan manusia untuk menyayangi kita.” (Ust. Hanan Attaki)

PERSEMBAHAN:

Allah SWT, terima kasih atas segala rahmat dan hidayah-Mu, Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kedua orang tuaku Bapak M. Rusdi dan Ibu Rusmiyati, bapak dan ibu tersayang yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan milik orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita, terima kasih bapak dan ibu yang telah membuktikan kepada dunia bahwa anak pedagang kecil bisa menjadi sarjana.

HALAMAN PERSETUJUAN
SURVEI KONDISI FISIK PADA ATLET BOLA VOLI
DI CLUB REVOKS KOTA BANJARBARU

Oleh :
Irwanda
NIM 2010122120015

Pembimbing Utama



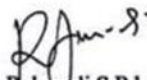
Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.
NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M.Pd.
NIP 196309251988031002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,

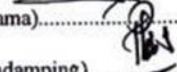
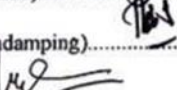
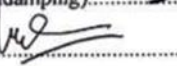


Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : Kamis, 6 JUNI 2024

Dewan Penguji

1. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd (Pembimbing Utama).....
2. Drs. Perdinanto, M. Pd. (Pembimbing Pendamping).....
3. Drs. H. M. Mulhim, M. Pd (Penguji).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M.Pd.
NIP 196309251988031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irwanda
NIM : 2010122120015
Tempat, Tanggal lahir : Kotawaringin Barat, 18 maret 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Pelita , Rt 01/01 Kec. Kumai Kab. Kotawaringin Barat
Kalimantan Tengah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru,
Pembuat pernyataan



NIM. 2010122120015

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irwanda
NIM : 2010122120015
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 20 Juni 2024
Pembuat pernyataan



(Irwanda)
NIM. 2010122120015

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subahanahuwata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**Survei Kondisi Fisik Pada Atlet Bola Voli Di Club Revoks Kota Banjarbaru**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan trima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK) FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekertariat Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi. S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

6. Bapak Dr. Arie Rahman, M.Pd., Selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd., Sebagai Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi serta arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd., Sebagai Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, motivasi serta arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Seluruh dosen JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.
10. Diana Fitriani, Rayi Sheka Al- Ghahitza R.R dan Rayhan Amirullah selaku rekan dalam penyusunan skripsi penelitian payung ini.
11. Kepada kedua orang tua saya, Ibu Rusmiyati, Bapak M. Rusdi, Siti Hajjah, Muhriza Kelvin Pratama. Saya berterimakasih kepada mereka yang telah memberikan cinta dan kasih sayang serta doa dan dukungan terbaiknya secara moral maupun material.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih begitu banyak kekurangan dan kesalahan baik dari isi maupun struktur penulisannya, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Demikian semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat umumnya bagi para pembaca khususnya bagi penulis sendiri Amin yarabbal'amin.

Banjarbaru, Mei 2024

Irwanda

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori.....	7
B. Kondisi Fisik.....	7
C. Penelitian yang Relevan.....	15
D. Kerangka Berfikir	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Variabel Penelitian.....	19
B. Definisi Istilah dan Operasional Variabel	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian	21
D. Metode Penelitian	21

E. Populasi dan Sampel Penelitian	21
F. Instrumen Penelitian	22
G. Pengambilan Data	23
H. Analisis data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Data	32
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
LAMPIRAN SURAT.....	46
LAMPIRAN DATA PENELITIAN	52
LAMPIRAN DOKUMENTASI PENELITIAN	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli.....	15
Gambar 3. 1 Bleep test	23
Gambar 3. 2 <i>Vertical Jump</i>	25
Gambar 3. 3 <i>Shuttle Run</i>	27
Gambar 3. 4 <i>sit and reach</i>	29
Gambar 4. 1 Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Revoks Banjarbaru	37
Gambar 4. 2 Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Revoks Banjarbaru	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Bleep Test.....	25
Tabel 3. 2 Norma vertical jump test	27
Tabel 3. 3 Norma shuttle run.....	28
Tabel 3. 4 Norma <i>Sit and Reach</i>	30
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif Persentase Daya Tahan Atlet Putri.....	32
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif Persentase Daya Tahan Atlet Putra	33
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Persentase Daya Ledak Atlet Putri.....	33
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif Persentase Daya Ledak Atlet Putra	34
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Persentase Kelincahan Putri	34
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif Persentase Kelincahan Putra	35
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Persentase Kelentukan Putri.....	35
Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif Persentase Kelentukan Putra	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Dan Penguji Skripsi.....	46
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Ke Ketua Club Revoks Banjarbaru	47
Lampiran 3. Surat Izin Peneletian Dari Ketua Club Revoks Banjrbaru	48
Lampiran 4. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing Utama.....	49
Lampiran 5. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing Pendamping	50
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Utama	51
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pendamping	52
Lampiran 8. Susunan Pengurus Tim Bola Voli Revoks	53
Lampiran 9. Formulir Tes Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>).....	54
Lampiran 10. Hasil Tes Daya Ledal (<i>Vertical Jump</i>).....	61
Lampiran 11. Hasil Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	62
Lampiran 12. Hasil Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>)	63