



**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
BOLA VOLI PADA KLUB PUTRA VOLENZA KABUPATEN
KARANGANYAR TAHUN 2025**

SKRIPSI

Oleh :
MUHAMMAD ZIA UL HAQ AL HABIB
D0420049

**PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
BOLA VOLI PADA KLUB PUTRA VOLENZA KABUPATEN
KARANGANYAR TAHUN 2025**

Oleh :

Muhammad Zia Ul Haq Al Habib

D0420049

Skripsi

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Putra Volenza Kabupaten Karanganyar Tahun 2025”,
Karya :

Nama : Muhammad Zia Ul Haq Al Habib

NIM : D0420049

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui Dosen pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

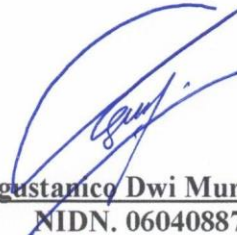
Surakarta, 21 Juli 2025

Pembimbing I



Sunjovo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0615027906

Pembimbing II



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd
NIDN. 0604088702

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli pada klub putra Volenza Kabupaten Karanganyar tahun 2025”, karya

Nama : Muhammad Zia Ul Haq Al Habib

NIM : D0420049

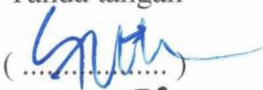

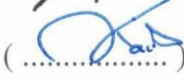

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 31 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

| | Nama terang | Tanda tangan |
|------------|--------------------------------------|---|
| Ketua | : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. | () |
| Sekretaris | : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. | () |
| Penguji I | : Karlina Dwiyanti, S.Pd., M.Or. | () |
| Penguji II | : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. | () |

Disahkan Oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Pt. Dekan,




Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 14 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Zia Ul Haq Al Habib

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Keberhasilan bukan hanya milik mereka yang bermimpi, tetapi milik mereka yang berani bertindak dan terus belajar tanpa henti”

(Peneliti)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan do'a baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku.
2. Almamater Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.SI. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk, motivasi serta ilmunya.
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk, motivasi serta ilmunya.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang dimiliki selama penulis menimba ilmu di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
7. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha Fakultas Keguruan Ilmu dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu menyelesaikan dan melengkapi administrasi selama saya di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
8. Semua pihak yang telah membantu jalannya penelitian dan penyusunan tugas akhir yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan dan kemampuan yang ada pada peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun

dalam penyempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan, dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 14 Agustus 2025

Penulis

Muhammad Zia Ul Haq Al Habib

ABSTRAK

Muhammad Zia Ul Haq Al Habib. 2025. SURVEI KONDISI FISIK dan KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI pada KLUB PUTRA VOLENZA KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2025. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan faktor penting dalam menunjang pencapaian prestasi atlet bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pada klub putra Volenza Kabupaten Karanganyar Tahun 2025.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh atlet klub putra Volenza Kabupaten Karanganyar dengan jumlah sampel 30 atlet yang dipilih secara purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes dan pengukuran, meliputi: Lari 60 meter, Push Up, Illinois Test Run, Lari 1200 meter untuk kondisi fisik; sedangkan untuk keterampilan teknik dasar digunakan tes Brady Wall Volley, Brumbach Forearms Pass Test, Tes Service, dan Tes Smash. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). tingkat kondisi fisik atlet klub putra Volenza Kabupaten Karanganyar Tahun 2025 berada pada kategori “baik sekali” yaitu sebanyak 1 atlet (3,33%), kategori “baik” yaitu sebanyak 17 atlet (56,67%), kategori “cukup” sebanyak 12 atlet (40%), “kurang” sebanyak 0 atlet (0%), “kurang sekali” 0 atlet (0%). 2). Pada keterampilan teknik dasar, pada kategori “baik sekali” yaitu sebanyak 11 atlet (36,67%), kategori “baik” yaitu sebanyak 7 atlet (23,33%), kategori “cukup” sebanyak 9 atlet (30%), “kurang” sebanyak 3 atlet (10%), “kurang sekali” 0 atlet (0%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet klub putra Volenza Kabupaten Karanganyar tahun 2025 berada dalam kategori “baik sekali”.

Kata kunci: kondisi fisik, keterampilan teknik dasar, bola voli, atlet, klub Volenza

ABSTRACT

Muhammad Zia Ul Haq Al Habib. 2025. A SURVEY OF PHYSICAL CONDITION and BASIC VOLLEYBALL SKILL PROFICIENCY AMONG MALE ATHLETES at VOLENZA CLUB, KARANGANYAR REGENCY IN 2025. Undergraduate Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisors: I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Physical condition and basic technical skills are essential factors supporting achievement in volleyball athletes. This research aims to determine the level of physical condition and basic technical skills among male athletes of Volenza Club, Karanganyar Regency, in 2025.

This study is a descriptive quantitative research. The population consists of all male athletes at Volenza Club, totaling 30 athletes selected through purposive sampling. Data collection was conducted using test and measurement instruments, including: 60-meter sprint, push-up, Illinois agility test, and 1200-meter run for physical condition; while for basic technical skills the Brady Wall Volley Test, Brumbach Forearms Pass Test, Service Test, and Smash Test were used. Data were analyzed statistically with descriptive percentage analysis.

The research results show that the physical condition 1). level of the male athletes of the Volenza Club, Karanganyar Regency, in 2025 falls into the “excellent” category for 1 athlete (3.33%), the “good” category for 17 athletes (56.67%), the “fair” category for 12 athletes (40%), the “poor” category for 0 athletes (0%), and the “very poor” category for 0 athletes (0%). 2). In terms of basic technical skills, 11 athletes (36.67%) are in the “excellent” category, 7 athletes (23.33%) in the “good” category, 9 athletes (30%) in the “fair” category, 3 athletes (10%) in the “poor” category, and 0 athletes (0%) in the “very poor” category. Based on these results, it can be concluded that, in general, the physical condition and basic technical skills of the male athletes of the Volenza Club, Karanganyar Regency, in 2025 fall into the “excellent” category.

Keywords: physical condition, basic technical skills, volleyball, athletes, Volenza Club

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGAJUAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI | iv |
| PERNYATAAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK | ix |
| <i>ABSTRACT</i> | x |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 8 |
| A. Kerangka Teoritis..... | 8 |
| 1. Pengertian Bola Voli | 8 |
| 2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli | 11 |
| 3. Kondisi Fisik | 17 |
| 4. Program Latihan..... | 24 |
| B. Penelitian yang Relevan | 29 |
| C. Kerangka Berpikir | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 33 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |

| | |
|---|-------------------------------------|
| B. Metode Penelitian..... | 33 |
| C. Populasi, dan Sampel Penelitian | 34 |
| D. Teknik Pengambilan Data | 35 |
| E. Teknik Analisis Data | 45 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 46 |
| A. Deskripsi Data..... | 46 |
| 1. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan | 46 |
| 2. Keterampilan Teknik Dasar Secara Keseluruhan | 47 |
| 3. Lari 60 Meter..... | 48 |
| 4. <i>Push Up</i> | 50 |
| 5. <i>Illinois Test Run</i> | 51 |
| 6. Lari 1200 Meter..... | 52 |
| 7. <i>Brady Wall Test</i> | 54 |
| 8. <i>Brumbach Forearms Pass Test</i> | 55 |
| 9. <i>Test Service</i> | 57 |
| 10. <i>Test Smash</i> | 58 |
| B. Pembahasan Hasil Analisis Data..... | 59 |
| BAB V PENUTUP..... | 62 |
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Implikasi..... | 62 |
| C. Saran..... | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 64 |
| LAMPIRAN | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 1. Lapangan Bola Voli | 10 |
| Gambar 2. Posisi Badan <i>Passing</i> Atas | 12 |
| Gambar 3. Sikap Perkenaan <i>Passing</i> Bawah(Winarno, M.E. dkk., 2013)..... | 13 |
| Gambar 4. Teknik Dasar <i>Smash</i> (Sumber: Sri Wahyuni dkk., 2010 : 118)..... | 14 |
| Gambar 5. Teknik Dasar <i>Service</i> Bawah | 15 |
| Gambar 6. <i>Service</i> Atas (Winarno, M.E. dkk., 2013)..... | 16 |
| Gambar 7. Teknik Dasar <i>Blocking</i> (Wahyuni, Sri. dkk., 2010)..... | 17 |
| Gambar 8. Kerangka Berpikir | 32 |
| Gambar 9. Sikap <i>Start</i> Lari 60 Meter Sumber: (Febriani, 2022 : 32)..... | 36 |
| Gambar 10. Posisi Melakukan <i>Push Up</i> Sumber: (Febriani, 2022 : 30)..... | 37 |
| Gambar 11. Rute <i>Illinois Test Run</i> | 37 |
| Gambar 12. Posisi <i>Start</i> lari 1200 Meter(sumber: Kemendiknas, 2010 : 21)..... | 38 |
| Gambar 13. Sasaran <i>Passing</i> Atas <i>Brady</i> Sumber: (Huda, 2011 : 38)..... | 40 |
| Gambar 14. Sasaran <i>Passing</i> Bawah dari Brumbach..... | 42 |
| Gambar 15. Lapangan Tes <i>Service</i> Sumber: (Winarno, 2006 : 33) | 43 |
| Gambar 16. Lapangan Tes <i>Smash</i> Sumber: (Huda, 2011 : 41)..... | 44 |
| Gambar 17. Diagram Batang Kondisi Fisik Keseluruhan..... | 47 |
| Gambar 18. Diagram Batang Teknik Dasar Bola Voli Keseluruhan | 48 |
| Gambar 19. Diagram Batang Lari 60 Meter | 50 |
| Gambar 20. Diagram Batang <i>Push Up</i> | 51 |
| Gambar 21. Diagram Batang <i>Illinois Test Run</i> | 52 |
| Gambar 22. Diagram Batang Lari 1200 Meter | 54 |
| Gambar 23. Diagram Batang <i>Brady Wall Test</i> | 55 |
| Gambar 24. Diagram Batang <i>Brumbach Forearms Pass Test</i> | 56 |
| Gambar 25. Diagram Batang <i>Test Service</i> | 58 |
| Gambar 26. Diagram Batang <i>Test Smash</i> | 59 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 1. Norma kategori Kondisi Fisik Skala Likert | 39 |
| Tabel 2. Norma Kondisi Fisik | 39 |
| Tabel 3. Norma Penilaian <i>Passing</i> Atas | 41 |
| Tabel 4. Norma Penilaian <i>Passing</i> Atas | 42 |
| Tabel 5. Norma Tes <i>Service</i> Menggunakan Skala Likert | 43 |
| Tabel 6. Norma Tes <i>Smash</i> Menggunakan Skala Likert | 45 |
| Tabel 7. Statistik Deskriptif Kondisi Fisik Secara Keseluruhan | 46 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Secara Keseluruhan | 46 |
| Tabel 9. Statistik Deskriptif Keterampilan Teknik Dasar Bola | 47 |
| Tabel 10. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli | 48 |
| Tabel 11. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter | 49 |
| Tabel 12. Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter | 49 |
| Tabel 13. Statistik Deskriptif <i>Push Up</i> | 50 |
| Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>Push Up</i> | 50 |
| Tabel 15. Statistik Deskriptif <i>Illinois Test Run</i> | 51 |
| Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>Illinois Test Run</i> | 52 |
| Tabel 17. Statistik Deskriptif Lari 1200 Meter | 53 |
| Tabel 18. Distribusi Frekuensi Lari 1200 Meter | 53 |
| Tabel 19. Statistik Deskriptif <i>Brady Wall Test</i> | 54 |
| Tabel 20. Distribusi Frekuensi <i>Brady Wall Test</i> | 54 |
| Tabel 21. Statistik Deskriptif <i>Brumbach Forearms Pass Test</i> | 55 |
| Tabel 22. Distribusi Frekuensi <i>Brumbach Forearms Pass Test</i> | 56 |
| Tabel 23. Statistik Deskriptif <i>Test Service</i> | 57 |
| Tabel 24. Distribusi Frekuensi <i>Test Service</i> | 57 |
| Tabel 25. Statistik Deskriptif <i>Test Smash</i> | 58 |
| Tabel 26. Distribusi Frekuensi <i>Test Smash</i> | 58 |