



**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
BOLA VOLI PADA CLUB BOLA VOLI GELORA SUKOHARJO
ATLET PUTRA TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

ROSTAMA NAWAWI

D0217114

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

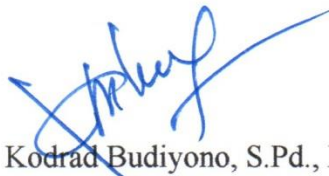
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Gelora Sukoharjo Atlet Putra Tahun 2022”, karya:

Nama : Rostama Nawawi
Nim : D0217114
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Disetujui,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Gelora Sukoharjo Atlet Putra Tahun 2022”, karya:

Nama : Rostama Nawawi

NIM : D0217114

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 9 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Hartini, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil plagiat dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Surakarta, Juli 2022



Peneliti

Rostama Nawawi
NIM. D0217114

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (Q.S Al Insyah : 6)
- ❖ Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan niat ada kaena doa jadi jalanilah hidup dengan doa, niat dan usaha, Insy Allah akan bermakna

PERSEMBAHAN

Yang tercinta kedua orang tua saya : Bapak
Waluyo dan Ibu Tmini, Istri Nindita
yang selalu memberikan do'a, nasehat,
dukungan, cinta dan kasih sayangnya.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini juga atas bantuan dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam - dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa.
2. Dekan FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua jurusan PKO FKIP UTP SURAKARTA yang mengizinkan penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing Utama yang selalu memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Bagus kuncoro, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang banyak memberikan ilmu pengetahuan tentang keolahragaan serta telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga selesainya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Staff karyawan FKIP yang telah membantu memperlancar dalam pembuatan surat-surat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Tarno selaku pelatih dan seluruh atlet bola voli Klub Bola Voli Putra Gelora yang telah bersedia membantu dalam penelitian.
9. Bapak Waluyo dan Ibu Tumini yang telah membantu mendo'akan dan selalu memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Nindita Pratnyaningtyas istri tercinta yang telah membantu mendoakan dan selalu menemani dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu dalam penulisan skripsi ini dan penulis ucapkan banyak terima kasih.

Semoga Allah membalas pahala yang sebanyak-banyaknya kepada bapak/ibu/saudara.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk bagi penulis, pembaca dan semua pihak yang terkait

Surakarta, Juli 2022

Penulis

ABSTRAK

Rostama Nawawi. 2022. Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or. Pembimbing II Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga. Dalam bola voli Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk membentuk fisik yang kuat serta pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu yang mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Permasalahan dalam skripsi ini adalah bagaimana kondisi fisik pemain bola voli Putri Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo Tahun 2022 dan bagaimanakah keterampilan teknik dasar pemain bola voli Putri Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo Tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bola voli pada Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo Tahun 2022. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo Tahun 2022.

Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua pemain bola voli Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo yang berjumlah 30 orang atlet putra. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei teknik tes. Prosedur yang dilakukan adalah mempersiapkan instrumen penelitian serta analisis data menggunakan analisis data deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kondisi fisik pemain voli pada Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo rata-rata untuk atlet 60% kategori baik. Persentase terbesar dari masing-masing aspek kondisi fisik adalah *sprint* 60 meter dengan 53.34% kategori sedang. *Hands Up* 50% kategori baik. *Sit Up* 76.67% kategori baik. *Vertical Jump* 53.34% kategori baik. Lari 1000 M putra 53.34% kategori sedang. Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada Klub Bola Voli Putra Gelora Sukoharjo persentase terbesar dari masing-masing aspek adalah untuk *smash* 73.33% kategori sedang. *Servis* 73.33% kategori sedang. *Passing* atas 93.33% kategori baik sekali. *Passing* bawah 50% kategori baik sekali.

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah kondisi fisik dapat dimiliki atlet secara maksimal melalui latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang terencana. Atlet perlu ditambahkan latihan *sit up*, *vertical jump* dan *pul up*, *lari 1000 m*, agar meningkatkan hasil *smash* dan *service*. Atlet perlu ditambahkan latihan *smash* dan *service* agar dalam pertandingan-pertandingan bola voli dapat menghasilkan hasil yang maksimal dan prestasi yang lebih baik.

Kata kunci : kondisi fisik dan teknik dasar bola voli.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Penegasan istilah	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Permainan Bola Voli	9
2.2 Pembinaan Prestasi Bola Voli	11
2.3 Teknik Dasar Bermain Bola Voli.....	13
2.4 Kondisi Fisik	33
2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	37
2.6 Pembinaan Fisik	41
2.7 Tes Kemampuan Fisik.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	48
3.2 Lokasi Penelitian	49
3.3 Obyek Penelitian	49

3.4 Populasi	49
3.5 <i>Sample</i> Dan Teknik Sampling.....	49
3.6 <i>Variabel</i> Penelitian.....	50
3.7 Metode Pengumpulan Data	50
3.8 Instrumen Penelitian.....	50
3.9 Sumber Data Penelitian	68
3.10 Metode Analisis Data	68
3.11 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	72
4.2 Pembahasan	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	86
5.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN – LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Konversi Nilai Kategori Kondisi Fisik.....	59
3.2 Norma Kondisi Fisik	59
3.3 Nilai Kondisi Fisik Remaja Umur 9-15 Tahun Putra	60
3.4 Norma Penilaian <i>Face Wall Volley Test</i> dari AAHPER.....	63
3.5 Norma Penilaian <i>Passing</i> Bawah dari Brumbach.....	65
3.6 Penentuan Kategori servis dan <i>smash</i>	69
3.7 Penentuan Kategori <i>Servis</i> dan <i>Smash</i>	70
4.8 Hasil Prosentase Kondisi Fisik Putra.....	73
4.9 Hasil Prosentase <i>Hands – Up</i> 60” Putra.....	73
4.10 Hasil Prosentase Lari 60 M Putra	74
4.11 Hasil Prosentase <i>Sit – Up</i> 60” Putra	74
4.12 Hasil Prosentase <i>Vertical Jump</i> Putra.....	74
4.13 Hasil Prosentase Lari 1000 M Putra.....	75
4.14 Hasil Prosentase Ketrampilan teknik dasar putra	76
4.15 Hasil Prosentase <i>Smash</i> Putra.....	76
4.16 Hasil Prosentase <i>Service</i> Putra.....	77
4.17 Hasil Prosentase <i>Passing</i> Atas Putra.....	77
4.18. Hasil Prosentase Hasil <i>Passing</i> Bawah putra	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Servis Tangan Bawah	17
2.2 Servis Mengapung Tangan Bawah	18
2.3 Servis Tangan Atas	19
2.4 <i>Floating Overhead Servis</i>	20
2.5 <i>Overhand Change – Up Servis</i>	21
2.6 <i>Overhand Round – House Servis</i>	22
2.7 <i>Jumping Servis</i>	23
2.8 <i>Passing Atas</i>	25
2.9 Sikap Lengan Saat Passing Bawah Satu Lengan.....	25
2.10 <i>The Dig</i>	26
2.11 <i>Thumb Over Palm Methode</i>	27
2.12 <i>Passing Bawah</i>	27
2.13 <i>Set - Up/Umpan</i>	28
2.14 <i>Smash</i>	30
2.15 <i>Block / Bendungan</i>	32
3.1 Sikap <i>Start</i>	52
3.2 Palang Sejajar	53
3.3 Sikap <i>Hands Up</i>	54
3.4 Posisi awal <i>Sit Up</i>	55
3.5 Posisi melakukan <i>Sit-Up</i>	55
3.6 Sikap permulaan	56

3.7 Sikap melakukan <i>vertical jump</i>	57
3.8 Posisi awal lari	58
3.9 Posisi pada waktu <i>finish</i>	58
3.10 Sasaran <i>passing</i> atas dari Brady	62
3.11 sasaran <i>passing</i> bawah dari Brumbach	64
3.12 Lapangan Untuk Tes <i>Servis</i>	66
3.13 Lapangan Tes Ketepatan <i>Smash</i> AAHPER	67
4.1 Hasil Deskripsi Tes Kondisi fisik Putra	72
4.2 Hasil Deskripsi Tes Keterampilan teknik dasar putra	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema Dan Judul	
2. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing	
3. Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	
4. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	
5. Hasil Smash Putra	
6. Hasil Service Putra	
7. Hasil Passing Atas Putra	
8. Hasil Passing Bawah Putra	
9. Hasil Vertical Jump Putra	
10. Hasil Sit Up 60” Putra.....	
11. Hasil Hang Up 60” Putra	
12. Hasil Lari 1000 M Putra	
13. Klasifikasi Hang up up, sit up, vertical jump, Back, lari 1000 M, putra	
14. Dokumentasi pada saat penelitian	

