



**PROFIL KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLA VOLI  
ATLET *CLUB* BOLA VOLI PUTRA BAYANGKARA MANDIRI  
KECAMATAN MOJOLABAN KABUPATEN SUKOHARJO  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**MUHAMMAD HERI KURNIAWAN**

**D0421020**

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

**2025**

**PROFIL KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLA VOLI  
ATLET *CLUB* BOLA VOLI PUTRA BAYANGKARA MANDIRI  
KECAMATAN MOJOLABAN KABUPATEN SUKOHARJO  
TAHUN 2024**

Oleh :

Muhammad Heri Kurniawan

NIM : D0421020

**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi dan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Atlet Club Bola Voli Putra Bayangkara Mandiri Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Tahun 2024”, karya :

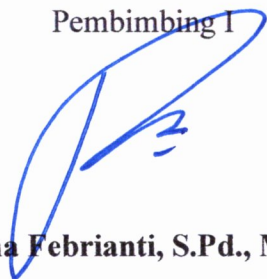
Nama : Muhammad Heri Kurniawan

NIM : D0421020

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

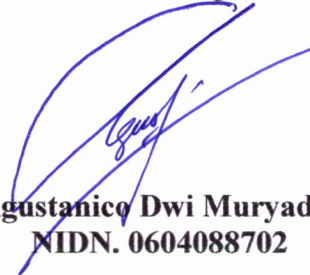
Pembimbing I



**Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.**  
**NIDN. 0614028701**

Surakarta, 16 Januari 2025

Pembimbing II



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

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Atlet Club Bola Voli Putra Bayangkara Mandiri Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Tahun 2024”, karya:

Nama : Muhammad Heri Kurniawan

NIM : D0421020

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Jumat

Tanggal : 31 Januari 2025

Dewan Penguji Skripsi :

( Nama Terang )

Tanda Tangan

Ketua : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

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

.....  
.....  
.....  
.....

Disahkan oleh

Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan.



## 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 tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.



Surakarta, 22 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan

Muhammad Heri Kurniawan

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTO**

*“Perubahan tidak akan terjadi jika kamu takut gagal, justru kegagalan lah yang akan membuatmu berubah dan membawamu menuju kesuksesan, kegagalan merupakan hal pasti dalam kehidupan, percayalah orang-orang hebat bukanlah mereka yang tidak pernah gagal melainkan mereka yang terus menerus bangkit tanpa sedikitpun berfikir untuk menyerah sampai akhirnya mereka berhasil”*

( Peneliti )

*“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”*

( BJ Habibie )

*“Keberhasilan yang terbesar adalah ketika kita bisamenjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain”*

( Ustadz Adi Hidayat )

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, bapak dan ibu yang selalu mendukung dalam segala hal, selalu memberikan segalanya terhadap saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.
2. Teman-teman saya, terimakasih atas segala bentuk dukungannya.
3. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP) Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi ini.
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi ini.
6. Pelatih dan Atlet Club Bola Voli Putra Bayangkara Mandiri yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 21 Januari 2025

Muhammad Heri Kurniawan

## ABSTRAK

**Muhammad Heri Kurniawan, 2024.** Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Atlet Club Bola Voli Putra Bayangkara Mandiri Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Tahun 2024. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Pembimbing I : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Mengidentifikasi kondisi fisik pada atlet *Club* Bola Voli Putra Bayangkara Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo tahun 2024. Tujuan ini akan dicapai dengan mengukur dan menganalisis beberapa indikator kondisi fisik pemain bola voli, seperti daya tahan otot, daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelentukan dan kelincahan 2) Mengidentifikasi teknik dasar bermain bola voli pada atlet *Club* Bola Voli Putra Bayangkara Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo tahun 2024. Tujuan ini akan dicapai dengan mengamati dan menganalisis teknik dasar bermain bola voli, seperti cara melakukan *passing*, servis, *smash* dan *blocking*.

Metode penelitian ini menggunakan metode diskriptif. Sampel ini adalah 28 atlet Club Bola Voli Putra Bayangkara Mandiri Mojolaban Sukoharjo Tahun 2024 berdasarkan (Teknik Total Sampling). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 sampai 27 Desember 2024. Teknik pengumpulan data melalui tes di mana data didapatkan dari tes kondisi fisik dan tes teknik dasar bola voli.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan : 1) Hasil Kondisi fisik atlet Club Bola Voli Putra Bayangkara Mandiri dikategorikan kurang, terdapat 1 atlet (3,57%) yang mendapatkan nilai baik sekali, 9 atlet (32,14%) yang mendapatkan nilai baik, 6 atlet (21,43%) yang mendapatkan nilai sedang, 12 atlet (42,86%) yang mendapatkan nilai kurang, 0 atlet (0%) yang mendapatkan nilai kurang sekali. 2) Hasil teknik dasar atlet Club Bola Voli Putra Bayangkara Mandiri dikategorikan baik, terdapat 1 atlet (3,57%) yang mendapatkan nilai baik sekali, 11 atlet (39,29%) yang mendapatkan nilai baik, 10 atlet (35,71%) yang mendapatkan nilai sedang, 5 atlet (17,86%) yang mendapatkan nilai kurang, 1 atlet (3,57%) yang mendapatkan nilai kurang sekali.

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Bola Voli

## **ABSTRACT**

**Muhammad Heri Kurniawan, 2024.** *Profile of Physical Conditions and Basic Techniques for Playing Volleyball in Athletes of the Bayangkara Mandiri Men's Volleyball Club, Mojolaban District, Sukoharjo Regency in 2024. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University of Surakarta, Supervisor I: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Supervisor II: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

*The objectives of this study are to find out: 1) Identify the physical condition of athletes of the Bayangkara Men's Volleyball Club, Mojolaban District, Sukoharjo Regency in 2024. This goal will be achieved by measuring and analyzing several indicators of the physical condition of volleyball players, such as muscle endurance, leg muscle explosiveness, speed, endurance, muscle strength, flexibility and agility 2) Identifying the basic techniques of playing volleyball in athletes of the Bayangkara Men's Volleyball Club, Mojolaban District, Sukoharjo Regency in 2024. This goal will be achieved by observing and analyzing the basic techniques of playing volleyball, such as how to pass, serve, smash and block.*

*This research method uses a descriptive method. This sample is 28 athletes from the Bayangkara Mandiri Mojolaban Sukoharjo Men's Volleyball Club in 2024 based on (Total Sampling Technique). This research was conducted from December 26 to 27, 2024. Data collection technique through tests where data is obtained from physical condition tests and basic volleyball technique tests.*

*The results of this study showed : 1) The results of the physical condition of the athletes of the Bayangkara Mandiri Men's Volleyball Club were categorized as poor, there were 1 athlete (3.57%) who got a very good score, 9 athletes (32.14%) who got a good score, 6 athletes (21.43%) who got a moderate score, 12 athletes (42.86%) who got a low score, 0 athletes (0%) who got a very low score. 2) The results of the basic technique of the Bayangkara Mandiri Men's Volleyball Club athletes were categorized Good, there was 1 athlete (3.57%) who got a very good score, 11 athletes (39.29%) who got a good score, 10 athletes (35.71%) who got a moderate score, 5 athletes (17.86%) who got a low score, 1 athlete (3.57%) who got a very low score.*

**Keywords :** *Physical Condition, Basic Techniques, Volleyball*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2. Konsep Kondisi Fisik Bola Voli .....	21
3. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	26
4. Hubungan Kondisi Fisik terhadap Teknik Dasar Bola voli ...	29
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	34

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
1. Tempat.....	36
2. Waktu Penelitian .....	36
B. Metode Penelitian .....	36
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
3. Teknik <i>Sampling</i> .....	37
D. Teknik Pengumpulan Data .....	37
E. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. HASIL PENELITIAN .....	42
a. Tes Kondisi Fisik.....	42
b. Tes Teknik Dasar.....	50
c. Hasil Tes Keseluruhan.....	55
B. PEMBAHASAN.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran. ....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan.....	43
Tabel 2. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan.....	45
Tabel 4. Hasil Tes Daya Tahan Tubuh.....	46
Tabel 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan .....	47
Tabel 6. Hasil Tes Kelentukan .....	48
Tabel 7. Hasil Tes Kelincahan .....	49
Tabel 8. Hasil Tes Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah .....	50
Tabel 9. Hasil Tes Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas.....	51
Tabel 10. Hasil Tes Teknik Dasar Servis.....	52
Tabel 11. Hasil Tes Teknik Dasar <i>Smash</i> .....	53
Tabel 12. Hasil Tes Teknik Dasar <i>Blocking</i> .....	54
Tabel 13. Hasil Tes Kondisi Fisik Keseluruhan.....	55
Tabel 14. Hasil Tes Teknik Dasar Keseluruhan.....	56

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 1. Ukuran Bola Voli SNI.....	13
Gambar 2. Net Boli Voli .....	14
Gambar 3. Ukuran Lapangan Bola Voli .....	15
Gambar 4. Teknik Servis Bawah .....	16
Gambar 5. Teknik Servis Atas .....	17
Gambar 6. Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	18
Gambar 7. Teknik <i>Passing</i> Atas .....	19
Gambar 8. Teknik <i>Smash</i> .....	19
Gambar 9. Teknik <i>Blocking</i> .....	20
Gambar 10. Kerangka Berpikir .....	35
Gambar 11. Diagram Hasil Daya Tahan Otot Lengan.....	43
Gambar 12. Diagram Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
Gambar 13. Diagram Hasil Tes Kecepatan.....	45
Gambar 14. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Tubuh.....	46
Gambar 15. Diagram Tes Kekuatan Otot Lengan.....	47
Gambar 16. Diagram Hasil Tes Kelentukan .....	48
Gambar 17. Hasil Tes Kelincahan .....	49
Gambar 18. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah .....	50
Gambar 19. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas .....	51
Gambar 20. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar Servis .....	52
Gambar 21. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar <i>Smash</i> .....	53
Gambar 22. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar <i>Blocking</i> .....	54
Gambar 23. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik Keseluruhan.....	55
Gambar 24. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar Keseluruhan.....	56
Gambar 25. Peneliti Memberikan Pengertian Tentang Tes .....	100
Gambar 26. Peneliti Membagikan Formulir Tes .....	100
Gambar 27. Atlet Melakukan Tes <i>Push Up</i> Putra.....	101

Gambar 28. Atlet Melakukan Tes <i>Push Up</i> Putri .....	101
Gambar 29. Atlet Mengukur Tinggi Raihan .....	102
Gambar 30. Atlet Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	102
Gambar 31. Atlet Melakukan Tes Lari 30 M.....	103
Gambar 32. Peneliti Mengukur Kecepatan Lari Atlet .....	103
Gambar 33. Peneliti Mengamati Peserta Tes <i>MFT</i> .....	104
Gambar 34. Atlet Melakukan Tes <i>MFT</i> .....	104
Gambar 35. Tes <i>Hand Dynamometer</i> Putri.....	105
Gambar 36. Tes <i>Hand Dynamometer</i> Putra .....	105
Gambar 37. Tes <i>Flexometer</i> Putri .....	106
Gambar 38. Tes <i>Flexometer</i> Putra .....	106
Gambar 39. Peserta Melakukan Tes <i>Agility</i> .....	107
Gambar 40. Tes <i>Illinois Agility Run</i> .....	107
Gambar 41. Batas Ketinggian <i>Passing</i> Bawah .....	108
Gambar 42. Atlet Melakukan <i>Passing</i> Bawah.....	108
Gambar 43. Batas Ketinggian <i>Passing</i> Atas .....	109
Gambar 44. Atlet Melakukan Tes <i>Passing</i> Atas .....	109
Gambar 45. Atlet Melakukan Tes Servis .....	110
Gambar 46. Peneliti Mengamati Jatuhnya Bola.....	110
Gambar 47. Atlet Melakukan Tes <i>Smash</i> .....	111
Gambar 48. Peneliti Melihat Jatuhnya Bola .....	111
Gambar 49. Atlet Melakukan Tes <i>Blocking</i> .....	112
Gambar 50. Atlet Melakukan Tes <i>Blocking</i> .....	112

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	66
Lampiran 3. Norma Penilaian Otot Lengan .....	67
Lampiran 4. Norma Kecepatan Lari 30 Meter .....	68
Lampiran 5. Norma MFT .....	69
Lampiran 6. Norma <i>Vertical Jump</i> .....	72
Lampiran 7. Tes <i>Passing</i> Bawah.....	75
Lampiran 8. Norma Penilaian <i>Passing</i> Bawah .....	75
Lampiran 9. Tes <i>Passing</i> Atas .....	76
Lampiran 10. Norma Penilaian <i>Passing</i> Atas .....	76
Lampiran 11. Tes Penilaian Servis .....	77
Lampiran 12. Norma Penilaian Servis .....	77
Lampiran 13. Tes Penilaian <i>Smash</i> .....	78
Lampiran 14. Norma Penilaian <i>Smash</i> .....	78
Lampiran 15. Tes Penilaian <i>Blocking</i> .....	79
Lampiran 16. Norma Penilaian <i>Blocking</i> .....	79
Lampiran 17. Norma Skor .....	79
Lampiran 18. Data Diri Atlet .....	80
Lampiran 19. Data Kondisi Fisik Atlet Putra Bayangkara Mandiri .....	81
Lampiran 20. Data Tes Teknik Dasar Atlet <i>Club</i> Putra Bayangkara Mandiri .....	83
Lampiran 21. Hasil Kondisi Fisik Daya Tahan Otot Lengan.....	85
Lampiran 22 . Hasil Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai .....	86
Lampiran 23. Hasil Kondisi Fisik Kecepatan .....	87
Lampiran 24. Hasil Kondisi Fisik Daya Tahan Tubuh .....	88
Lampiran 25. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan .....	89
Lampiran 26. Hasil Tes Kelentukan.....	90