



**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI
TARUNA MERAH PUTIH U15 SEMARANG
TAHUN 2020**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

**Ditara Yustia Pratidina
6102413001**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Ditara Yustia Pratidini, 2020 “Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar pada Klub Bola Voli Putri Taruna Merah Putih u15 tahun 2020”. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Dr. Agung Wahyudi, M.Pd

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Bola Voli

Latar belakang dari penelitian ini pentingnya mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar bola voli seorang atlet yang sangat diperlukan untuk penanganan ataupun evaluasi program latihan atlet dengan tepat agar memperoleh prestasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan Kondisi Fisik dan teknik dasar bola voli klub bola voli putri taruna merah putih u15.

Metode Penelitian ini menggunakan Survei test. Populasi pada penelitian ini adalah atlet klub bola voli putri Taruna Merah Putih u15 yang berjumlah 15 orang. sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet klub bola voli putri Taruna Merah Putih u15. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yaitu flexibility, kekuatan, power, kecepatan daya tahan dan juga dan teknik dasar bola voli yaitu passing atas, passing bawah, servis, dan smash. Teknik analisis data menggunakan statistik *deskriptif*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet bola voli putri Taruna Merah Putih u15 memiliki teknik dasar 20% masuk kategori sangat baik dan 80% masuk kategori baik, Sedangkan untuk kondisi fisik 33,33% masuk kategori Cukup dan 66,67 masuk kategori kurang.

Hasil di atas dapat disimpulkan klub bola voli putri Taruna Merah Putih u15 mempunyai kemampuan teknik dasar baik dan kondisi fisik kurang. Saran dari penelitian ini agar pelatih memberi tambahan porsi latihan fisik agar kondisi fisik atlet bola voli putri taruna merah putih u15 terjadi peningkatan.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Ditara Yustia Pratidina

NIM : 6102413001

Jurusan/Prodi : PJKR / PGPJSD S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik dan Ketrampilan Teknik Dasar Pada Klub
Bola Voli Putri Taruna Merah Putih U15 Tahun 2020

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari wilayah Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 23 April 2020

Yang menyatakan,



Ditara Yustia Pratidina
NIM. 6101413001

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Survei Kondisi Fisik dan Ketrampilan Teknik Dasar Pada Klub Bola Voli Putri Taruna Merah Putih U15 tahun 2020" Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang disusun oleh :

Nama : Ditara Yustia Pratidina

NIM : 6102413001

Jurusan / Prodi : PJKR / PGPJSD S1

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 23 April 2020 oleh:



Menyetujui
Ketua Jurusan

Dr. Rumini, M.Pd.
NIP. 197002231995122001

Pembimbing

Dr. Agung Wahyudi, S.Pd M.Pd.
NIP. 197709082005011001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ditara Yustia Pratidina NIM. 6102413001 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah dasar Judul "Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Pada Klub Bola Voli Putri Taruna Merah Putih U15 Tahun 2020" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 13 Mei 2020.

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Rumini, M.Pd.
NIP. 1970022319951220001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP. 196004291986011001
2. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197508252008121001
3. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd M.Pd.
NIP. 197709082005011001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada tuhanmulah kamu berharap. “

(Q.S-Al Insyirah : 6-8)

Persembahan :

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Ayah dan Ibuku. Terimakasih atas kasih sayang dan doa yang kalian curahkan kepadaku sejak kecil. Ayah yang selalu menasihati tanpa lelah dan ibu yang selalu menguatkan kalian orang tuaku, hidupku, semangatku, terimakasihku.
2. Saudara dan kakak-kakakku yang selalu memberi suport dan dukungan dalam menyelesaikan studiku.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas segala limpahan dan karuniaNya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Survey Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Klub Bola Voli Putri Taruna Merah Putih U15 tahun 2020” dapat diselesaikan tepat waktu. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik dari para dosen, rekan-rekan mahasiswa dan pihak lain yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan kali ini, disampaikan banyak ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah mengarahkan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Dr. Agung Wahyudi, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan ketulusan hati memberikan bimbingan, serta pengarahan penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh bapak dan ibu dosen serta staf di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan sehingga dapat menunjang terbentuknya skripsi ini.

6. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.
7. Klub Bola Taruna Merah Putih Semarang yang memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
8. Teman-teman UKM Futsal Putri Unnes yang membantu penulis dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
9. Terimakasih untuk Mas Muhibi, Mas Ayek, Emak Ratih, Om Upin, Dian Arum, Tante Bambang, Mboke Ulya, Kakaks, Teman Kos dan teman-teman yang tidak tersebut namanya yang selalu mensupport saya untuk menyelesaikan studi

Peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam penelitian ini, disamping itu penulis juga menyadari kekurangan dari diri sendiri, baik kemampuan maupun pengalaman yang sangat terbatas. Dengan tersusunya skripsi ini, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua.

Semarang, April 2020

Peneliti,

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Penegasan Istilah	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Permainan Bola Voli	8
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	10
2.3 Kondisi Fisik.....	23
2.4 Pembinaan Fisik Bagi Pemain Bola Voli	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Pendekatan Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel & teknik Penarikan Sampel	31
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	32
3.5 Metode Analisis data.....	50
3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	54
4.2 Pembahasan.....	69

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 75

5.2 Saran..... 75

Daftar Pustaka..... 76

Lampiran 78

DAFTAR TABEL

Tabel.	Halaman
1.1 Data prestasi Klub Taruna Merah putih 5 tahun terakhir	2
3.1 Norma Lari Sprint 30 M putri Pratama.....	33
3.2 Norma Flexibility untuk atlet Putri Pratama	34
3.3 Norma Hand Dynamometer untuk atlet Putri Pratama	35
3.4 Norma Leg Dynamometer untuk Atlet Putri Pratama.....	36
3.5 Norma Sit Up untuk Atlet Putri Pratama	38
3.6 Norma Vertikal Jump untuk Atlet Putri Pratama	39
3.7 Norma Power Lengan untuk Atlet Putri Pratama.....	40
3.8 Norma Vo2 Max untuk Atlet Putri Pratama.....	42
3.9 Tes Konversi Nilai Kondisi Fisik	43
3.10 Rentang Skor Tes Kondisi Fisik	43
3.11 Norma Penilaian Face Wall volley Tes.....	45
3.12 Norma Penilaian Tes Passing Bawah dari Brumbach	47
3.13 Norma Penilaian Tes Servis.....	49
3.14 Penentuan Kategori	51
4.1 Ketrampilan Teknik Dasar Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	54
4.2 Ketrampilan Teknik Per Indikator Dasar Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang.....	55
4.3 Kondisi Fisik Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang.....	56
4.4 Data Expanding Pull Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	57
4.5 Data Expanding Push Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	58
4.6 Data Leg Strenght Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	60
4.7 Data Sit Up Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang.....	61
4.8 Data Medicine Ball Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	62
4.9 Data Vertikal Jump Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	63

4.10 Data Flexibility Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	65
4.11 Data Kecepatan Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	66
4.10 Data Vo2max Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar.	Halaman
4.1 Diagram Ketrampilan Teknik Dasar Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang.....	55
4.2 Diagram Kondisi Fisik Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	57
4.3 Diagram Expanding Pull Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	58
4.4 Diagram Expanding Push Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	59
4.5 Diagram Leg Strenght Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	60
4.6 Diagram Data Sit Up Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	62
4.7 Diagram Medicine Ball Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Semarang	63
4.8 Diagram Vertikal Jump Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	64
4.9 Diagram Flexibility Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	66
4.10 Diagram Kecepatan Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	67
4.11 Diagram Vo2max Atlet bola voli putri Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang	68

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	80
2. Surat Ijin Penelitian	81
3. Balasan Penelitian	82
4. Rekap Hasil Penelitian	83
5. Form Hasil Tes.....	86
6. Dokumentasi	101

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang memasyarakat, baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya turnamen atau pertandingan bola voli ditingkat lokal, nasional, maupun internasional baik itu tingkat pelajar, mahasiswa, bahkan klub. Salah satu tujuan diadakan turnamen atau pertandingan bola voli adalah untuk mencari dan membina bibit pemain bola voli yang berbakat. Upaya mencari dan membina bibit pemain bola voli yang berbakat dapat dimulai dari usia dini dengan harapan bibit-bibit pemain dapat menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga bisa berlatih sesuai bakat yang mereka miliki.

Perkembangan bola voli yang begitu pesat juga dibuktikan dengan ramainya klub-klub bola voli yang berada di daerah-daerah. Termasuk salah satunya di Kota Semarang. Hal ini dapat dilihat selalu ramainya setiap kejuaraan-kejuaraan bola voli yang digelar, baik antar sekolah maupun antar klub seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SD, SMP, dan SMA, serta kompetisi bola voli antar klub se-Kota Semarang. Dilihat dari berbagai kejuaraan bola voli yang banyak diselenggarakan tentunya banyak bibit-bibit pemain bola voli yang nantinya akan mewakili Kota Semarang di tingkat yang lebih tinggi.

Di Kota Semarang banyak klub-klub bolavoli yang membina putra maupun putri untuk belajar maupun berlatih bolavoli. Untuk klub bolavoli putra sendiri diantaranya ada Vopas, Tunas BNI, Bina Taruna, Talenta dan lain-lain. Di

klub bolavoli putri ada Tugu Muda, Mitra Kencana, Talenta, Taruna Merah Putih, dan lain-lain. Salah satu tim bolavoli yang menanjak naik dan mempunyai potensi besar di kota Semarang adalah Taruna Merah Putih. Tim ini terbentuk sekitar tahun 2010, saat ini klub Taruna Merah Putih dilatih oleh beberapa pelatih antara lain : bapak Dzulqurnen, bapak Parlan dan Siswanto yang berlatih di GOR SBI Klipang Semarang. Klub ini berlatih sebanyak tiga kali yaitu setiap hari senin, rabu dan jumat untuk usia 13-15 tahun, dan setiap hari selasa, sabtu, dan minggu untuk usia di atas 16 tahun. Latihan dimulai pukul 15.30 hingga pukul 18.00 dengan harapan anak-anak mendapatkan program latihan fisik dan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli. Sarana dan prasarana yang dimiliki klub ini yaitu 1 lapangan voli *indoor* (dalam ruangan), 2 buah net, 25 buah bola. Adapun prestasi yang pernah diraih klub bola voli Taruna Merah Putih antara lain :

Tabel 1.1 Data prestasi Klub Taruna Merah putih 5 tahun terakhir

No	Nama Kejuaraan	Tahun	Juara
1.	U 15 Pi Pervis	2015	3
2.	U 12 Pi Pervis	2016	1
3.	U 15 Pi Pervis	2017	1
4.	U 17 Pi Pervis	2017	2
5.	U 17 Pi Pervis	2018	1
6.	U 17 Pi Pervis	2019	1
7.	Senior Pi Pervis	2019	3

Pada tabel data prestasi klub bola voli Taruna Merah Putih menunjukkan bahwa klub taruna merah putih U15 putri mempunyai prestasi yang kurang bagus selama 2 tahun terakhir ini. Saat Penulis melakukan observasi dan menonton pertandingan atau sparring klub taruna merah putih U15 putri mempunyai kondisi fisik yang masih kurang. Hal itu terlihat saat mulai masuk set ke 5 daya tahannya mulai menurun Sehingga mempengaruhi teknik dasar atlet, power pukulan semakin berkurang serta reaksi saat mengambil bolapun terlambat. Hal ini membuat klub taruna merah putih U15 putri mengalami kekalahan saat pertandingan tersebut. Melihat Hal ini Kondisi Fisik merupakan Hal yang sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Pelatih klub taruna merah putih U15 mengungkapkan bahwa klub ini hanya berlatih 3 kali dalam 1 minggu. Latihan fisik biasanya dilakukan saat hari sabtu, akan tetapi latihan fisik tidak rutin dilakukan juga disetiap minggunya. Adapun materi fisik terkadang disisipkan saat sebelum latihan teknik, dikarenakan para atlet klub bolavoli taruna merah putih U15 putri masih harus banyak mengejar dengan teknik bermain bola volinya. Dengan pernyataan pelatih yang disampaikan terlihat bahwa porsi antara latihan fisik dan teknik kurang seimbang.

Teknik merupakan 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-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti : Biomekanika, Anatomi, Fisiologi, Kinesiologi, dan Ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan pula

permainan yang berlaku (M. Yunus, 1992:68). Berdasarkan observasi teknik dasar para atlet saat latihan maupun bertanding sudah cukup baik, akan tetapi saat para atlet sudah mulai kelelahan fokus mereka mulai menurun sehingga mempengaruhi terhadap teknik dasar mereka dari passing yang salah, servis tidak sampai dan smash yang tidak melewati net atau terkena block.

Sebenarnya kondisi fisik dan teknik dasar merupakan hal yang saling berkaitan, untuk mendapatkan prestasi yang bagus seorang atlet bola voli harus mempunyai kondisi fisik maupun teknik yang bagus. Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa komponen yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai para atlet. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya pencapaian prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan sistematis untuk memungkinkan mencapai peningkatan prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik diharapkan :

- 1) ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung,
- 2) ada peningkatan komponen kondisi fisik,
- 3) adanya gerakan yang lebih baik dari sebelumnya,
- 4) ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan,
- 5) ada respon yang cepat dari organisme tubuh sewaktu respon diperlukan (Harsono, 1988:153).

Untuk bermain bola voli dengan baik diperlukan suatu pembinaan yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal tersebut merupakan sasaran utama dan menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang berkesinambungan, akan tetapi kondisi fisik dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seseorang bermain bola voli. Latar belakang masalah yang penulis paparkan di atas mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul “SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI TARUNA MERAH PUTIH U15 SEMARANG TAHUN 2020”, yang diharapkan dapat memberikan masukan dan evaluasi pada perkumpulan bola voli putri Taruna Merah Putih khususnya U15 mengenai kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar bola voli dan upaya – upaya lain guna meningkatkan kualitas permainan bola voli beserta aspek- aspek yang perlu mendapat perhatian dalam permainan bola voli.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian pasti terdapat permasalahan yang perlu diteliti ,dianalisis dan dicari pemecahannya. Dalam uraian latar belakang diatas, peneliti dapat memfokuskan masalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana kondisi fisik pada atlet di klub bola voli Taruna merah Putih U15 Kota Semarang Tahun 2020?
- 2) Bagaimana keterampilan teknik dasar bola voli pada atlet di klub bola voli Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang Tahun 2020?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

- 1) Untuk mendeskripsikan kondisi fisik pada atlet di klub bola voli Taruna merah Putih U15 Kota Semarang tahun 2020.
- 2) Untuk mendeskripsikan keterampilan dasar bola voli pada atlet klub bola voli Taruna Merah Putih Kota U15 Semarang tahun 2020.

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini adalah :

- 1) Dapat memberikan informasi tentang kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli pada atlet di klub bola voli Taruna Merah Putih U15 Kota Semarang Tahun 2020.
- 2) Memberikan informasi tentang kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli kepada pemain untuk memperbaiki diri sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.
- 3) Menjadi data awal untuk menyusun program latihan tahun berikutnya.

1.5 Penegasan Istilah

Agar istilah-istilah yang ada dalam penelitian tidak menyimpang dan terjadi salah pengertian, maka perlu penegasan istilah sebagai berikut :

1. Survei

Survei adalah metode penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuisioner, tes dan wawancara terstruktur (Sugiyono , 2008:6).

2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan, maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1998:57).

3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno H.P, 1981:35).

4. Klub Bola Voli Taruna Merah Putih Kota Semarang

Klub bola voli adalah salah satu sekolah bola voli yang membina dan melatih anak sejak usia dini dengan tujuan sebagai tempat atau wadah untuk menyalurkan bakat serta menggali potensi-potensi yang dimiliki oleh anak sehingga anak bisa mengembangkan bakat untuk menjadi seorang pemain bola voli yang berprestasi. Klub bola voli Taruna merah Putih adalah salah satu klub bola voli putri yang berada di Kota Semarang tepatnya di GOR SBI Klipang, Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi suatu cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli saat ini permainan bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia setelah sepak bola. Pada awal ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan, memantulkan bola sebelum jatuh atau menyentuh tanah atau lantai (M.Yunus, 1992:1).

Permainan bola voli diciptakan oleh William G Morgan, seorang warga Amerika Serikat pada tahun 1895. Pada awal permainan ini diberi nama *mintonette*, dimana bolanya terbuat dari karet bagian dalam bola basket. Permainan ini dirancang untuk memenuhi keinginan para pengusaha lokal yang menganggap permainan bola basket kurang menyenangkan.

Dalam percobaan-percobaan selanjutnya, dirasakan bola terlalu ringan sedangkan menggunakan bola basket terlalu berat. Morgan kemudian mengusulkan kepada salah satu produk alat-alat olahraga untuk membuat bola voli sebagai percobaan. Selanjutnya diadakan sebuah demonstrasi dihadapkan para ahli pendidikan jasmani pada suatu konferensi internasional di *Springfield*.

Peraturan awal tidak ditentukan berapapun jumlah pemain dalam satu tim. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah menjadi *Volley Ball* oleh Prof. H.

T.Halsted, yang telah menyaksikan permainan ini, beliau menganggap bahwa *volley ball* lebih sesuai menjadi nama permainan ini, mengingat ciri permainan yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah. Sejak itu bola voli tidak hanya dimainkan di lapangan tertutup tetapi juga dimainkan di lapangan terbuka, di halaman-halaman sekolah, di tepi pantai dan di tempat terbuka lainnya. Permainan ini mulai populer baik di kalangan muda maupun tua, karena tidak memerlukan lapangan yang luas dan harganya relatif lebih murah serta dapat dimainkan secara bersma-sama (M. Yunus, 1992:2).

Berikut ini disampaikan perubahan-perubahan peraturan permainan bola voli secara garis besar dari tahun ke tahun sebagai berikut :

- 1) Tahun 1900 sistem *point* mulai berlaku dengan 21 *point* untuk setiap set nya.
- 2) Tahun 1912 diberlakukan sistem rotasi.
- 3) Tahun 1917 sistem 21 *point* diganti sistem 15 *point*.
- 4) Tahun 1918 tim ditetapkan hanya enam orang yang berada dalam satu regu dan tinggi net adalah 8 *feet* (2,43 meter).
- 5) Tahun 1921 ditetapkan garis tengah dibawah net.
- 6) Tahun 1922 setiap regu diperbolehkan memainkan bola masing-masing hanya tiga kali kemudian harus diseberangkan ke daerah lawan.
- 7) Tahun 1923 ukuran lapangan permainan ditetapkan seperti yang ada sekarang yaitu lebar 9 meter dan panjang 18 meter (Hery Koesyanto, 2003:2)

Di Indonesia permainan bola voli dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan, namun pada waktu itu belum terkenal di kalangan masyarakat. Pada zaman penjajahan, tentara Jepang banyak memberi andil dalam memperkenalkan permainan ini pada masyarakat. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli

termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), dengan menunjuk W.Y. Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus. PBVSI disahkan oleh KOI (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan Maret 1955 sebagai induk organisasi Bola Voli tertinggi di Indonesia (M.Yunus, 1992:7).

Melihat perkembangan permainan bola voli yang terus berkembang, penulis dapat menyimpulkan bahwa permainan bola voli atau pada awalnya disebut dengan *mintonette* ini mengalami banyak perubahan dari perubahan sistem rotasi pada tahun 1921 sampai dengan perubahan jumlah *point* menjadi 21 pada tahun 1990 untuk menyempurnakan permainan bola voli.

2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk 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 – peraturan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (M. Yunus, 1992:68).

Kemampuan teknik dan keterampilan yang dimiliki merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam permainan bola voli. Teknik adalah suatu proses melakukan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno H.P, 1981:35).

Teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai dengan baik agar permainan dapat berjalan dengan lancar, teratur serta bila ada pemain yang tidak benar perlakuannya, maka pemain tersebut membuat kesalahan. Hal ini

sesuai dengan pendapat A. Sarumpaet, dkk (1992:86), yang menyatakan agar permainan berjalan dengan baik, lancar, dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai unsur-unsur dasar permainan yaitu teknik dasar bermain bola voli.

Keterampilan teknik dasar bola voli seorang atlet dituntut selalu baik, maka teknik ini erat sekali berhubungan dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu agar seorang atlet dapat mengembangkan prestasi. Penguasaan teknik dasar bola voli yang baik merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalah suatu regu dalam suatu pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental (Suharno H.P, 1981:135).

Melihat uraian yang telah dipaparkan maka penulis dapat menarik sebuah kesimpulan bahwa teknik dasar bola voli merupakan semua gerakan-gerakan pemain dengan bola yang diperlukan untuk bermain bola voli.

Adapun beberapa macam teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli menurut M. Yunus (1992:69), yaitu :

2.2.1 Servis

Awal mula servis merupakan sebuah pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, seiring dengan kemajuan permainan bahwa teknik dasar servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, akan tetapi merupakan suatu serangan bagi tim yang memulai servis untuk mendapatkan nilai. Melihat begitu penting peranan servis maka para pelatih dan guru olahraga dianjurkan selalu berusaha menciptakan bentuk teknik dasar servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan dapat membunuh lawan untuk mendapatkan nilai (M.Yunus, 1992:69).

Servis dapat diartikan sebagai suatu serangan pertama kali bagi tim yang melakukan servis untuk meraih kemenangan. Ada beberapa definisi mengenai servis antara lain dikemukakan oleh Nuril Ahmadi (2007:20) servis merupakan pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan, sedangkan Dieter Beutelstahl (2007:8) mendefinisikan servis sebagai sentuhan pertama dengan bola. Servis juga diartikan sebagai pukulan pertama yang mengawali rentelan bolak-baliknya bola dalam permainan (A. Sarumpaet dkk, 1992:25).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tentang definisi dan penjabaran mengenai servis, maka dapat diartikan suatu kesimpulan bahwa servis merupakan pukulan yang dilakukan di garis belakang akhir lapangan yang mengawali rentelan bolak-baliknya bola sekaligus sebagai sentuhan pertama dengan bola.

Pengklasifikasian servis menurut para tokoh, pada dasarnya hampir sama, yang membedakan adalah penjabaran dalam melakukannya. Sebagai contoh A. Sarumpaet dkk (1991:95) membagi servis menjadi tiga kategori yaitu servis tangan bawah, servis tangan samping dan servis tangan atas, sedangkan Nuril Ahmadi (2007:20) membagi servis dalam *Underhand service*, *Sidehand service*, *Overhead service*, *Floating service*, *Topspin service* dan *Jumping service*. M.Yunus (1992:69) membagi servis menjadi servis tangan bawah, servis mengapung, *floating overhand service*, *overhand change-up service*, *hook service* dan servis dengan melompat.

Melihat pandangan dari beberapa tokoh, pendapat M.Yunus memberikan jabaran servis yang lebih luas dan menampung semua pendapat-pendapat dari para ahli lain, berlatar belakang hal tersebut maka penulis dapat menggambarkan berbagai jenis servis sebagai berikut :

2.2.1.1 Servis Tangan Bawah (*Underhand Service*)

Service ini adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Adapun urutan dalam melakukan servis tangan bawah adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.

2) Gerakan Pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10-20 cm, pada saat bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggaman tangan ditegangkan.

3) *Gerak Lanjutan*

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berta badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.

2.2.1.2 Servis Mengapung (*Floating Service*)

Yang dimaksud dengan *floating service* adalah jenis servis dimana jalannya bola atau pergerakan bola dari pukulan servis itu tidak mengandung putaran dengan kata lain, bola berjalan mengapung atau mengambang. Servis mengapung dibagi menjadi 2 yaitu :

1. *Floating Overhand Service*

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri sebelah depan dan jika kidal sebaliknya, namun ada juga pemain yang berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Bola di pegang di tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam atau dapat juga dengan telapak tangan terbuka.

2) Gerakan Pelaksanaan

Bola dilambungkan ke depan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tangan bola, untuk menghindari terjadinya putaran pada bola, pergelangan tangan harus difiksir atau dilakukan.

3) Gerak Lanjutan (*follow through*)

Gerak lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (pukulan keras) dapat dilakukan dengan *follow through*..

2.2.1.3 *Overhand Change-Up Service (Slider Floating Overhand)*

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan

Berdiri menyamping net, posisi kedua kaki sejajar, tangan kiri memegang bola, di depan badan, tangan kanan yang akan memukul bola menggenggam.

2) Gerak Pelaksanaan

Langkahkan kaki kiri ke samping, lambungkan bola didepan pundak kiri kemudian ayunkan lengan kanan dengan gerak melingkar ke arah bola samping memindahkan berat badan ke kaki kiri , perkenaan tangan dengan bola berada didepan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus.

3) Gerak Lanjutan (*follow through*)

Setelah tangan mengenai bola, gerakan lengan dibawa lurus ke depan, sambil memindahkan berat badan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi siap menerima bola serangan dari lawan.

2.2.1.3 Overhand Round-Hause Service (Hook Service)

Untuk pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan

Berdiri menyampingi lapangan, jarak kedua kaki selebar pundak, kedua tangan memegang bola.

2) Gerak Pelaksanaan

Lambungkan bola di atas pundak kanan (di atas lengan yang akan memukul bola), liukkan badan kearah kanan dan lutut ditekuk, kemudian ayunkan lengan kanan ke arah bola dengan gerakan melingkar secepat mungkin, telapak tangan dalam keadaan terbuka, pada waktu telapak tangan mengenai bola lengan dalam keadaan lurus dan gunkan lecutan pergelangan tangan pada waktu telapak tangan mengenai bola untuk menambah kecepatan putaran bola.

3) Gerakan Lanjutan

Setelah telapak tangan mengenai bola, lanjutkan gerakan lengan kanan melingkar ke arah kiri dan pindahkan berat badan ke kaki kiri, kemudian

segera ikuti dengan gerakan melangkah kaki kanan ke arah lapangan untuk segera mengambil posisi siap menerima pengembalian/ serangan dari pihak lawan.

2.2.1.4 Servis dengan melompat (*Jumping Service*)

Gerak pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis dekat dengan garis belakang menghadap ke *net* , kedua tangan memegang bola.

2) Gerak Pelaksanaan

Lambungkan bola setinggi kurang lebih tiga meter didepan badan, kemudian badan merendah dengan lutut untuk melakukan awalan melompat setinggi mungkin kemudian bola dipukul setinggi mungkin seperti gerakan *smash*. Lecutkan pergelangan tangan secepatnya sehingga menghasilkan pukulan *top-spin* yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan bawah lawan.

3) Gerakan Lanjutan

Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi-tingginya pada saat melayang di udara, langsung mendarat didalam lapangan dan segera mengambil posisi siap untuk menerima pengembalian atau serangan balik dari lawan. Sebagai catatan, sewaktu melakukan awalan, tolakan kedua kaki harus berada dibelakang garis (tidak boleh menginjak garis belakang), tetapi pendaratan setelah memukul, boleh menginjak garis atau mendarat jauh di dalam lapangan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Servis jenis ini memerlukan tenaga yang besar.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka penulis dapat menarik suatu kesimpulan bahwa servis terbagi dalam beberapa cara, anantara lain : servis tangan bawah, servis mengapung tangan bawah, servis tangan atas, *floating overhand service*, *overhand change-up service (Slider Floating Overhand)*, *overhand round-house service (Hook Service)* dan *Jumping service*. Keanekaragaman melakukan servis membawa tingkat kesulitan yang berbeda sekaligus membawa hasil servis yang berbeda pula.

2.2.2 Passing (Mengumpan)

Menurut Nuril Ahmadi (2007:22) *passing* merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri , sedangkan menurut a.Sarumpaet dkk (1992:87) mendefinisikan *passing* sebagai suatu usaha dari seseorang pemain bola voli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri. Pendapat hampir serupa dikemukakan oleh M.Yunus (1992:79) dimana membagi *passing* menjadi dua jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

2.2.2.1 Passing Atas

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan

Ambil posisi sikap siap normal yaitu: kedua kaki berdiri selebar bahu, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah , tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola , dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

2) Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerkan agak *eksplosif* untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerkan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

3) Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerkan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kemabli.

2.2.2.2 Passing Bawah

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, yaitu : kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu : punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2) Gerak Pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan

bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

3) Gerak Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

2.2.3 Umpan (Set-Up)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu tim/regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk pukulan keras / *smash*. (M.Yunus, 1992:101).

Untuk mengumpan harus memenuhi beberapa persyaratan agar hasil dapat dipukul atau di *smash* dengan baik, adapun persyaratan itu adalah sebagai berikut :

- 1) Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang lapangan sendiri.
- 2) Bola harus berada di atas jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di pukul atau di *smash* oleh *smasher*.
- 3) Jarak umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan. Pada umpan normal jarak bola dengan net berkisar antara 20-50 cm (M.Yunus, 1992:101).

2.2.4 Smash

Smash adalah pukulan yang utama dalam usaha mencapai penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Mencapai keberhasilan yang gemilang

dalam melakukan *smash* diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi (M.Yunus, 1992:108).

Pra ahli mendefinisikan *smash* hampir sama diantara satu dengan yang lainnya, yang menjadikan perbedaan adalah pada pembagian dalam melakukan proses suatu *smash*.

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :

- 1) Langkah awalan
- 2) Tolakan untuk melompat
- 3) Memukul bola saat melayang di udara
- 4) Saat mendarat kembali setelah memukul bola

Smash menurut macamnya yaitu :

- 1) *Smash* normal (*open smash*)

Pelaksanaan : Sikap saat pukul dan sikap saat akhir seperti yang diuraikan terdahulu, hanya disini ditambahkan kapan *smasher* harus memukul bola diatas net. Pengambilan awalan yaitu pada saat bola lepas dari tangan *set-uper*. Pada saat itu segeralah *smasher* bergerak ke arah bola dan sambil mengontrolnya. Pukul bola secepatnya dan setinggi-tingginya di atas net.

- 2) *Smash* semi

Pelaksanaan : pengambilan sikap persiapan , sikap saat perkenaan dan sikap akhir sama seperti uraian pada *smash* normal. Perbedaannya disini adalah pada saat pengambilan awalan oleh *smasher* dan penyajian bola dari *set-uper*. Demikian *set-uper* menyajikan bola dengan ketinggian 1m diatas net maka secepatnya *smasher* menolak ke atas dan memukul bola.

3) *Smash Push*

Pelaksanaannya : *Smasher* sebelum bergerak mengambil awalan maka terlebih dahulu harus bergerak ke arah luar lapangan dan mendekati ke arah tiang net. Bila *smasher* telah dalam keadaan posisi demikian maka siaplah dia untuk bergerak melangkah menyongsong datangnya bola.

4) *Smash Pool (Quick) dan pool straight*

Pelaksanaan : *smasher* mengambil awalan dengan sikap normal dan labil. Pandangan dan konsentrasi ke arah bola yang sedang di *passing* ke pengumpan. Orientasi terhadap bola dan *block* lawan sangat diperlukan secara tajam dan cermat oleh *smasher*. *Smasher* menunggu dan siap melayang di atas net dengan tangan pemukul untuk segera memukul bola yang disajikan persis di depan tangan pemukul.

5) *Smash Cekis (drive smash)*

Pelaksanaannya : *smasher* mengambil awalan dengan sikap normal dan labil, siap untuk bergerak mengambil awalan, pandangan, perhatian dan konsentrasi ke arah bola. Demikian bola diumpankan oleh pengumpan, segera *smasher* mengambil awalan untuk *smash*. Saat melompat agak dekat dibawah bola bila dibandingkan dengan saat melompat pada *smash* normal. Pandangan ke arah bola, gerakan keseluruhan yang supel dengan koordinasi gerakan yang baik. Mendarat dengan 2 kaki dan mengeper pada tempat lompatan, kemudian sikap siap untuk bermain kembali. (Herry Koesyanto, 2003:36-40)

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash* dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan :

Berdiri serong lebih kurang 45° dengan jarak 3-4m dari net.

2) Gerak Pelaksanaan :

Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa, kemudian di ikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan), sambil menekuk lutut rendah, kedua lengan berada dibelakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke kanan atas. Pada saat lompatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi-tingginya di atas net.

3) Gerak Lanjutan :

Menajaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net kemudian mendarat kembali dengan menumpu pada kedua kaki sambil mengoper dan mengambil sikap siap normal (M.Yunus, 1992:108).

Melihat uraian di atas maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *smash* merupakan pukulan serangan yang sangat keras dimana membutuhkan keahlian khusus dan cara termudah mendapatkan angka atau *point*. Seorang *smasher* membutuhkan kegesitan, kepandaian melompat serta mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin.

2.2.5 Block (Bendungan)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M.Yunus, 1992:119). Dalam hal ini *blocking* merupakan salah satu cara untuk memperlambat atau menekan lawan untuk mendapatkan nilai atau *point* dalam sebuah pertandingan.

Dalam melakukan *block* atau bendungan, seorang pemain bisa melakukannya secara sendirian (*block tunggal*) ataupun melakukannya secara

berkawan. Perlu ditekankan bahwa dalam melakukan *block* yang berhasil tidak semudah seperti apa yang diuraikan, agar mendapat *block* secara rapi dan berhasil diperlukan kemauan dan latihan yang keras.

Memblock adalah kegiatan yang membosankan karena *blocker* selalu dipimpin oleh *smasher*. Hal-hal yang mempengaruhi kurang berhasil suatu *block* disebabkan oleh :

- a. Latihan teknik biasanya hanya latihan gerakan bayangan tanpa *smash* yang sesungguhnya.
- b. Unsur *psikologis* yang membosankan dalam melakukan *block* di dalam pertandingan , dan lain sebagainya.

Melihat uraian yang telah dipaparkan maka penulis dapat menyimpulkan bahwa *blocking* merupakan teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli karena *blocking* merupakan salah satu benteng dari serangan lawan dalam permainan bola voli.

2.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya dan pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1988:53).

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugiyanto, 1993:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kondisi fisik dalam olahraga bola voli menurut Grosser dkk (2005: 3) mengemukakan bahwa semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang relisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi. Selanjutnya Grosser dkk (2005:3) juga mengemukakan persyaratan kemampuan fisik, diantaranya sebagai berikut : perkembangan usia seseorang, bawaan genetik organ secara genetik dalam hal ini berhubungan dengan gen yang diusung oleh orang tua seorang atlet, mekanisme pengendalian koordinasi sistem saraf pusat, kemampuan psikis.

Komponen kondisi fisik menurut Grosser dkk (2005:4) mengemukakan empat Komponen kondisi fisik diantaranya :

- 1.) Kekuatan
- 2.) Kecepatan
- 3.) Daya tahan
- 4.) Kelenturan.

Komponen tersebut saling berkaitan dengan persyaratan kondisi fisik seperti yang diuraikan diatas. Artinya komponen kondisi fisik diatas saling mempengaruhi atau saling terkait dengan syarat-syarat kemampuan fisik.

Menurut M. Sajoto (1995:8) terdapat sepuluh komponen yang menentukan kondisi fisik yaitu sebagai berikut :

2.3.1 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban suatu bekerja (M. Sajoto, 1988:58). Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (E. P. Dwi Kusworo, 2000:2).

Kekuatan memegang peranan penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

2.3.2 Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. (M. Sajoto, 1988:58).

Daya tahan mengacu pada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, hal ini disebut dengan stamina. Seorang atlet dapat dikatakan memiliki daya tahan yang baik bila dia tidak mudah lelah atau terus bergerak dalam keadaan lelah.

2.3.3 Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1988:58)

Daya tahan otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan

mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

2.3.4 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988:8).

Kecepatan adalah kemampuan yang memungkinkan orang berubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin (E. P. Dwi Kusworo, 2000:2). Kecepatan dapat dibedakan antara kecepatan gerak dan kecepatan eksplosit.

2.3.5 Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1988:58). Daya lentur adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian (E.P. Dwi Kusworo, 2000:3)

Daya lentur yang buruk juga mempengaruhi kecepatan dan daya tahan karena, otot-otot harus bekerja keras untuk mengatasi tahanan menuju langkah yang panjang. Untuk memperbaiki kelenturan atau memelihara kelenturan tubuh kita maka harus menggerakkan persendian kita pada daerah geraknya yang maksimal secara teratur. Dengan kelenturan tubuh atau penguluran tubuh yang lebih luas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

2.3.6 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarea tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam

kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahanya cukup baik (M. Sajoto, 1988:59). Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh (E.P. Dwi Kusworo:2000:3). Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang yang sangat sederhana adalah shuttle-run dan dodging-run.

2.3.7 Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1988:59). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan. (E.P. Dwi Kusworo, 2000:3)

2.3.8 Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1988:59). Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (E.P. Dwi Kusworo, 2000:3).

Seorang atlet dikatakan memiliki tingkat koordinasi yang baik bila ia mampu melakukan skill dengan baik dan cepat dan dapat menyelesaikan tugas latihan.

2.3.9 Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1988:58).

2.3.10 Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera syaraf, atau rasa lainnya (M. Sajoto, 1988:59).

Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan reaksi terhadap rangsang pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

Melihat uraian diatas maka penulis dapat menarik sebuah kesimpulan bahwa kondisi fisik sangat menentukan sekali bagi seorang atlet atau pemain bola voli dalam mencapai tujuan tertentu, dalam hal ini kondisi fisik dapat dibedakan dalam sepuluh bagian diantaranya 1.) Kekuatan, 2.) Daya tahan, 3.) Daya otot, 4.) Kecepatan, 5.) Daya lentur, 6.) Kelincahan, 7.) Koordinasi, 8.) Keseimbangan, 9.) Ketepatan dan 10.) Reaksi.

2.4 Pembinaan Fisik Bagi Pemain Bola Voli

Pembinaan fisik bagi pemain bola voli merupakan pembentukan kondisi fisik yang sudah bersifat khusus pada cabang olahraga. Komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dibina bagi pemain bola voli antara lain :

2.4.1 Kelentukan (*flexibility*)

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Kemampuan untuk melakukan gerak persendian secara luas, memungkinkan pemain melakukan dan menguasai motor skill secara baik dan benar dan memungkinkan pemain untuk mencapai tingkat optimal dalam permainan bola voli.

2.4.2 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarea tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam

kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahanya cukup baik (M. Sajoto, 1988:58).

2.4.3 Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1988:58). Pada bola voli kekuatan digunakan dalam berbagai bentuk seperti :

- a. Bergeraknya tubuh seseorang pemain (melompat, berlari dan sebagainya).
- b. Menyerang dan mengatasi kekuatan otot lawan (M. Yunus, 1992:134)

2.4.4 Daya otot (*muscular power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1988:58).

2.4.5 Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. (M. Sajoto, 1988:58). Pemain bola voli menyangkut unsur peredaran darah dan unsur pernafasan atau cardiovascular.

2.4.6 Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988:58). Kecepatan yang masih bersifat umum diberikan dalam bentuk latihan dari dan sekaligus dengan latihan, pada saat otot masih segar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif Edo Y, Heny S, Cahyo Y. 2012. Modifikasi Pembelajaran Bola Voli Melalui Permainan Bola Voli Mini Berlapis. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 1 (4), 2012. Issn: 2252-6773
- Ambarukmi, Dwi Hatmitasari. 2007. *Pelatihan Pelatih fisik level 1*. Jakarta: Kemenpora
- , 2010. *Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Jakarta: Kemenpora.
- Augustsson, J., Thomeé, R., Hörnstedt, P., Lindblom, J., Karlsson, J., & Grimby, G. (2003). Effect of pre-exhaustion exercise on lower-extremity muscle activation during a leg press exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(2), 411-416.
- Ayu Mekayanti, Indrayani, Kormia Dewi. 2015. Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Kesimbangan (Balance) dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan Secret Method. *Jurnal UNDHIRA Virgin, Jilid 1, nomor 1, Januari 2015, hlm. 40-49, Issn: 2442-2509*.
- Beutelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Coggan, A., Spina, R., King, D., Rogers, M., & Brown, M. (1992). Skeletal muscle adaptations to endurance training in 60 to 70 year old men and women. *Journal of Applied Physiology*, 72(5), 1780-1786.
- Coyle, E., Cote, R., Feiring, D., Roby, F., & Rotkis, T. (1981). Specificity of power improvements through slow and fast isokinetic training. *Journal of Applied Physiology*, 51(6), 1437-1442.
- Dedy Sumiyarsono. 2005. Sumbangan Kekuatan Otot-Otot Tungkai, Kelincahan, Kelenturan Punggung Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket. *Jurnal UNY Olahraga Prestasi Volume 1, Nomor 2, Juli 2005 : 177 – 193*.
- Devri Anggi Prayogi, Taufiq Hidayat. 2018 Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswakelas X Mia Dan Iis Sma Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo, *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 06 Nomor 01 Tahun 2018, 140-142, Issn : 2338-798x*.

- Eka Nandasari, Agus Pujiyanto, Tri Nurharsono. 2017. The Learning Model of Physical Education Locomotor Basic Learning in Grade III Primary School. *ACTIVE: Journal Of Physical Education and Sport, Healt and Recreation*. Vol 6 No 2, 2017
- Eko Andi Susilo. 2013. Hubungan Persentase Lemak Tubuh terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat di Klub SMP Negeri 01 Ngunut Tulungagung. Available at <http://ejournal.unesa.ac.id/article.pdf>. (accesed 07/09/17)
- Erick Satya Haprabu. 2017. Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Media Bola Modifikasi dan Permainan Sederhana pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri TA. 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Spirit*, Vol.17, No.1 tahun 2017, Issn: 1411-8319
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang:Unnes
- Frontera, W., Meredith, C., O'Reilly, K., Knuttgen, H., & Evans, W. (1988). Strength conditioning in older men: Skeletal muscle hypertrophy and improved function. *Journal of Applied Physiology*, 64(3), 1038-1044.
- Grosser,dkk. 2001. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: KONI
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik Olahraga*. Bandung. UPI
- Hasan, Nur. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penetapannya*. Jakarta : Dirljen Olahraga
- Holloway, J. B., & Baechle, T. R. (1990). "Strength training for female athletes. A review of selected aspects". *Sports Medicine (Auckland, NZ)*, 9(4), 216.
- H.P, Suharno. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Ilham Surya F, Hendri. 2016. Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 5, No 1, Juni 2016
- Kadi, F., Schjerling, P., Andersen, L., Charifi, N., Madsen, J., Christensen, L., et al. (2004). The effects of heavy resistance training and detraining on satellite cells in human skeletal muscles. *The Journal of Physiology*, 558(Pt. 3), 1005-1012.
- KONI Pusat. 1999. *Sistem Monitoring dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta : KONI Pusat

- Lina Parwati, Putu Merta Yasa, Km. Ayu Tri Widhiyanti. 2016. Pelatihan Tidur Terlentang Dengan Lengan Lurus Ke Atas Mendorong Beban 1 Kg Di Kedua Tangan Dengan 10 Repetisi 2 Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri Kelas VIII Smp Negeri 3 Tampaksiring Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ikip Pgri Bali Pendidikan Kesehatan Rekreasi Volume 2, No.1 : Hal. 16 - 19, Agustus 2016, Issn : 2337 – 9561.*
- Mansur. 2016. Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkaipada Mahasiswa Prodi Pko Fik Uny. *Jurnal UNY Olahraga Prestasi Volume 12, Nomer, Januari, 2016.*
- M, Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik dalam Olahraga.* Semarang : Effhar & Dahara Prize
- Mackenzie, B. 2005. *101 Evaluation Tests.* London: Electric Word plc
- Nisful Fitra. (nd) Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Kemampuan Vo2max pada Atlet Gulat Kota Surabaya. Online.
<http://ejournal.unesa.ac.id/article/18523/66/article.pdf> (accessed 08/09/17)
- Prama, Ramadani Putranto. 2019. *Hubungan antara ketebalan Lemak Deangan Kondisi Fisik Atlet Karat-Do Indonesia Cabang Kabupaten Semarang.* Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Ramadhani A, Sugeng Purwanto. 2017. Pengembangan latihan teknik dasar judo melalui model permainan untuk pejudo pemula usia 8-12 tahun. *Jurnal UNY. Vol.5, Nomor 1*
- Sadikun, Imam dkk. 1992. *Permainan Bola Besar.* Jakarta : Dekdikbud
- Safii. 2015. *Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putra Pra PON Jawa Tengah dalam Persiapan PON XIX 2015.* Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Self Evaluation Kit. Faktor-Faktor Yang Mempengaruh Kapasitas Aerobik atau Kebugaran Jasmani. Online.
<http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2016/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kapasitas-aerobik-atau-kebugaran-jasmani.html> (accessed 26/05/17)
- Sri, Haryono. 2014. *Buku pedoman Praktek Mata Kuliah Evaluasi Olahraga 1.* Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung. Alfabeta

- Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tri Nurharsono. (2006). Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet. Semarang: PJKR FIK UNNES
- Vivi Septiana P, Endang Sri H, Ipang Setiawan. 2016. Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *ACTIVE: Journal Of Physical Education and Sport, Healt and Recreation*. Vol 5 No 3, 2016
- Yanse B.A, Agung Wahyudi, Nasuka. 2020. The Effect of Plyometric Exercise and Arm Muscle Strength on Smash Ability of Pervoba Volleyball Athletes. *Journal of Physical Education and Sports*. Jilid 9 No 2, 2020. Hal 138-144, Issn: 2252-648X
- Yunus, M. 1992. *Orpil Bola Voli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Penataran Tenaga Pendidikan
-