

**ANALISIS KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET
BOLAVOLI BVN KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

MUHAMMAD FACHRY
41182191170169

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

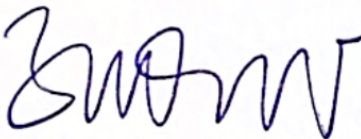
**ANALISIS KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET BOLAVOLI
BVN KOTA BEKASI**

Oleh

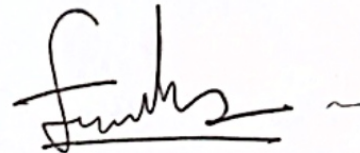
MUHAMMAD FACHRY
41182191170169

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

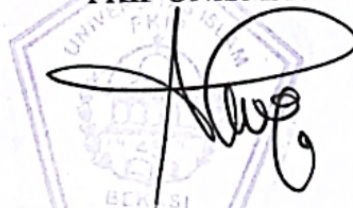


Dr. Drs. Bujang, M.Si



Tanggal, 10 Juni 2024

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

ANALISIS KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET BOLAVOLI
BVN KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

MUHAMMAD FACHRY

41182191170169

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 Juli 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : 1. Dr. Dindin Abidin, M.Si

2. Yunita Lasma, M.Pd

3. Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Bekasi, 17 Juli 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd

NIK 41101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Muhammad Fachry**

NPM : 41182191170169

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli pada Atlet Bolavoli BVN Kota Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 15 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



GA 027ALX414307759
Muhammad Fachry
41182191170169

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun berpikir bahwa mereka tidak bisa gagal."

— Bill Gates —

Persembahan

Skripsi ini

**Saya persembahkan pada kedua Orang tua tercinta,
dan teman-tamanku seperjuangan serta orang-orang telah
membantu dalam hidup saya**

ABSTRAK

Muhammad Fachry, NPM: 41182191170169, Analisis Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli pada Atlet Bolavoli BVN Kota Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat derajat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli atlet putri klub Bina Voli Nusantara (BVN) Kota Bekasi serta untuk mengetahui korelasi antara kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli. Metode penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif, sedangkan populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet putri klub Bina Voli Nusantara (BVN) Kota Bekasi yang berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa atlet bolavoli putri klub Bina Voli Nusantara (BVN) Kota Bekasi sebagian besar memiliki kondisi fisik baik, hasil ini mendukung hipotesis. Sedangkan keterampilan Teknik dasar permainan bolavoli atlet putri klub Bina Voli Nusantara (BVN) Kota Bekasi masuk dalam klasifikasi kurang dan tidak mendukung hipotesis. Untuk tingkat korelasi antara kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar bolavoli pada atlet putri klub Bina Voli Nusantara (BVN) Kota Bekasi dengan r^2 sebesar 0.496. artinya besarnya pengaruh antara kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar bolavoli pada atlet putri klub Bina Voli Nusantara (BVN) Kota Bekasi yaitu sebesar 49.6%, sedangkan 50.4% lagi dipengaruhi oleh faktor lain, yang tidak termasuk dalam penelitian, hasil ini mendukung hipotesis, artinya hipotesis diterima.

Kata kunci: Analisis, Kondisi fisik, Teknik dasar, Atlet putri dan bolavoli

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Dr. Bujang, Drs. M.Si selaku pembimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Tim Manajemen dan pelatih klub bolavoli BVN Kota Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami tercinta yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 15 Juni 2024
Penyusun,

Muhammad Fachry

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Bolavoli	8
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	22
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Pemikiran.....	35
D. Hipotesis.....	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	38
A. Metode Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel	38
C. Waktu dan Tempat Penelitian	39

D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	39
E. Prosedur Analisa Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
1. Tingkat Kondisi Fisik.....	43
2. Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	57
C. Diskusi dan Penemuan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	63
 DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bolavoli.....	11
Gambar 2.2 Bola Permainan bolavoli.....	12
Gambar 2.3 Net Permainan Bolavoli.....	14
Gambar 2.4 Rod.....	15
Gambar 2.5 Servis Bawah	17
Gambar 2.6 Servis Atas	18
Gambar 2.7 <i>Passing</i> Bawah.....	19
Gambar 2.8 <i>Passing</i> Atas	20
Gambar 2.9 <i>Smash</i>	21
Gambar 2.10 <i>Block</i>	22
Gambar 2.11 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian	38
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	40
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Kondisi Fisik.....	52
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	56
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Korelasi Kondisi fisik dengan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli	58

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecepatan	46
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kelentukan	47
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan-Kaki	47
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	48
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai	49
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan	50
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Daya Tahan	50
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	51
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> Bawah	53
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> Atas/Umpan.....	53
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi <i>Service</i>	54
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi <i>Smash</i>	55
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Bolavoli	56
Tabel 4.17 Korelasi Kondisi Fisik Dengan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik	66
Lampiran 2 Prosedur Pelaksanaan Tes Keterampilan Bolavoli	80
Lampiran 3 Hasil Tes Kondisi Fisik.....	85
Lampiran 4 Hasil Tes Keterampilan Bola Voli	89
Lampiran 5 Analisis Data	93
Lampiran 6 Surat Keputusan Pembimbing.....	95
Lampiran 7 Frekuensi Bimbingan	96
Lampiran 8 Surat Pengantar Penelitian	98
Lampiran 9 Dokumen Penelitian	99
Lampiran 10 Biodata Penulis.....	102