

**PROFIL KETERAMPILAN DAN FISIK PEMAIN BOLA VOLI KLUB
OSKAR DESA/KEC. CIKAUM BARAT, KABUPATEN SUBANG**



IGNASIUS BRIAN BANDONO

6315161861

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

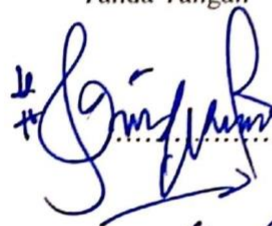





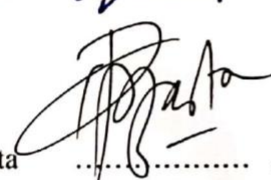
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 197409042005012001		07/08/2022	
Pembimbing II <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 196302101988031001		09/08/2022	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Ketua		12/08/2022
2. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198112182010121002	Sekretaris		12/08/2022
3. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 197409042005012001	Anggota		07/08/2022
4. <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 196302101988031001	Anggota		09/08/2022
5. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		11/8/22

Tanggal Lulus : 27 Juli 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Ignasius Brian Bandono

No.Reg. 6315161861



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ignasius Brian Bandono
NIM : 6315161861
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : ignasiusbrianschool@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**“ PROFIL KETERAMPILAN DAN FISIK PEMAIN BOLA VOLI CLUB OSKAR
DESA/KEC. CIKAUM BARAT, KABUPATEN SUBANG ”**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 17 Agustus 2022

Penulis

Ignasius Brian Bandono
NIM.6315161861

LEMBAR PERSEMBAHAN

Tidak bisa dipungkiri Keluarga besar terutama orang tua menjadi salah satu motivasi terbesar untuk menyelesaikan skripsi. Dukungan mereka tentunya sangat berarti bagi saya.

“Ibu Dan Ayah Tercinta “

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan.

Semoga ini menjadi langkah awal membuat Ibu dan Ayah bahagia .
Terima kasih kepada saudara kandung saya , Kakak dan adik maupun seluruh saudara saya yang mendukung proses saya mengerjakan skripsi ini



“Kerabat Terdekat”

Terima kasih juga kepada seluruh Orang –orang terdekat saya yang telah hadir dalam setiap proses menyusun sampai di titik ini rasa terima kasih yang saya haturkan kepada seluruh orang terdekat yang saya kasihi telah membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini .

**PROFIL KETERAMPILAN DAN FISIK PEMAIN BOLA VOLI KLUB
OSKAR DESA/KEC. CIKAUM BARAT, KABUPATEN SUBANG**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan bermain dan kondisi fisik pemain bola voli Oskar Desa/Kec. Cikaum Barat Kabupaten Subang. Data penelitian diambil pada tanggal 11- 13 Mei 2022, penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah pemain bola voli Oskar sebanyak 20 pemain. Sampling penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling dan Sampel penelitian ini yakni sejumlah pemain bola voli Oskar yang berjumlah 15. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Hasil dari penelitian ini ialah sebagai berikut, tes keterampilan bola voli diri klub bola voli Oskar terdapat 5 atlet (33,33%), berada pada kategori sangat baik, atlet yang berada pada kategori baik pada tes keterampilan sebanyak 7 atlet (46,67%), atlet yang berada pada kategori cukup pada tes keterampilan sebanyak 1 atlet (6,67%). Dan yang berada pada hasil tes keterampilan kurang sebanyak 2 atlet (13,33). Hasil tes fisik bola voli diri klub bola voli Oskar terdapat 6 atlet (40%), berada pada kategori sangat baik, atlet yang berada pada kategori baik pada tes fisik sebanyak 5 atlet (33,33%), atlet yang berada pada kategori cukup pada tes fisik sebanyak 2 atlet (13,33%). yang berada pada hasil tes fisik kurang dan sangat kurang sebanyak 1 atlet (6,67) dan yang berada pada kategori sangat kurang ada 1.

Kata Kunci : Keterampilan Bermain, Fisik , Bola Voli

**PROFILE OF SKILL AND PHYSICAL VOLLEYBALL PLAYERS OF OSKAR
VILLAGE/KEC. CIKAUM BARAT CLUB, SUBANG REGENCY**

ABSTRACT

This study aimed at this study was to know the basic skills of and the physical condition of the ballplayer voli Oskar . This study is a survey study using a descriptive quantitative research method with the study subject being 20 Oskar volleyball players. The sampling of this study was purposive sampling and the sample of this study was a number of Oskar volleyball players totaling 15. The results of the study showed that, the results of this study were as follows, the Oskar volleyball club self-volleyball skills test there were 5 athletes (33.33%), were in the very good category, athletes who were in the good category on the skill test as many as 7 athletes (46.67%), athletes who were in the sufficient category on the skill test as many as 1 athlete (6.67%). And those on the skill test results were less than 2 athletes (13.33). The physical test results of the Oskar volleyball club self-volleyball club there were 6 athletes (40%), were in the very good category, athletes who were in the good category on the physical test as many as 5 athletes (33.33%), athletes who were in the sufficient category on the physical test as many as 2 athletes (13.33%). who were in the physical test results were less and very less as many as 1 athlete (6.67) and those in the category were very lacking there were 2 athletes (13.33%).

Keywords : Skill, Physique , Volleyball

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, Karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Ini . Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak , dari masa perkuliahan sampai pada pengembangan skripsi ini , sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini .

Oleh karena itu peneliti sangat mengapresiasi dan berterima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih secara khusus peneliti sampaikan kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Bapak Dr. Tirto Apriyanto S.Pd., M.Pd. Selaku Penasihat Akademik, Seluruh Alumni Voli Universitas Negeri Jakarta (AVU) Selama Penelitian sampai dengan penyelesaian skripsi ini .

Akhir kata , peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini Membawa manfaat bagi Pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 15 Juli 2022

IBB

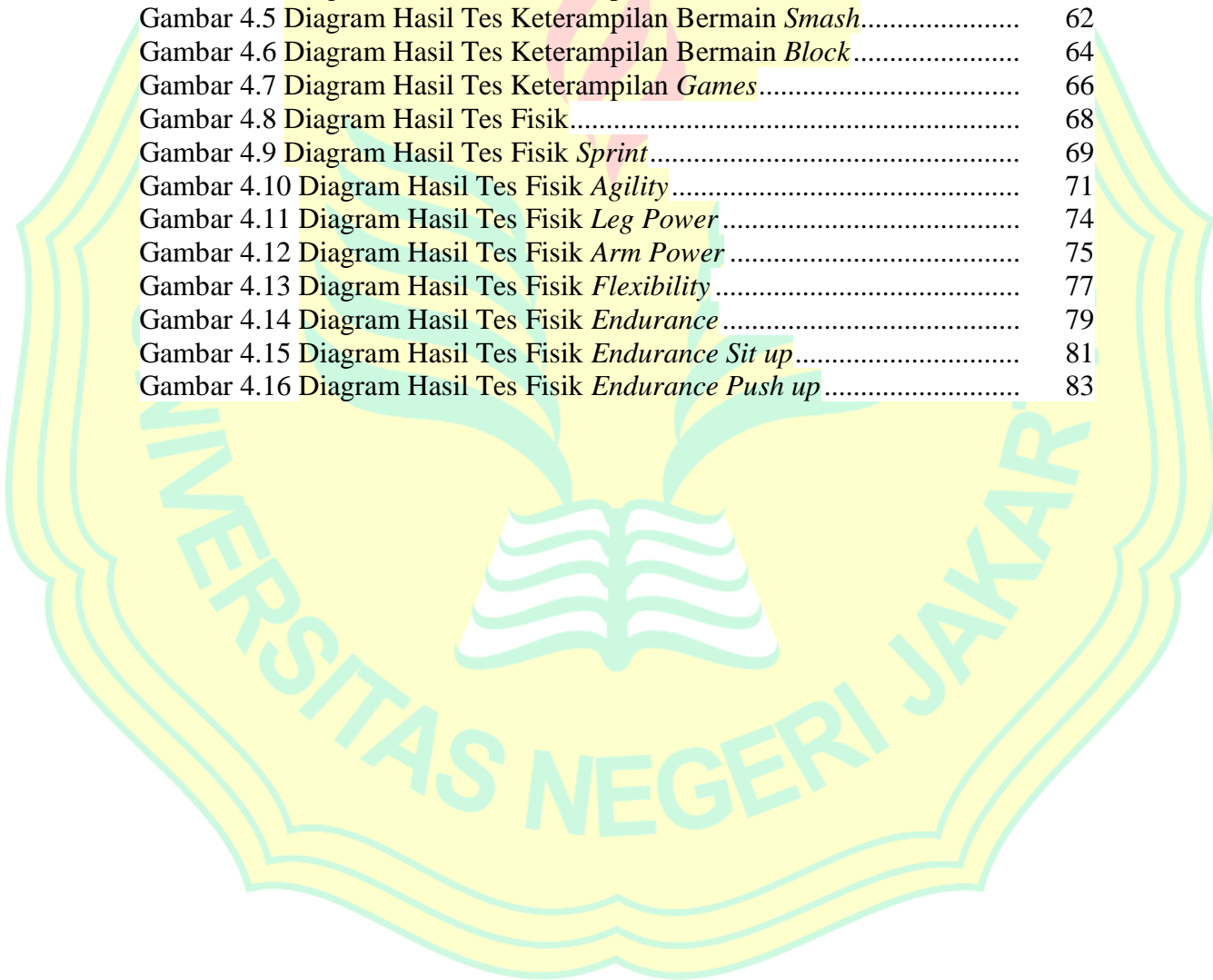
DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Deskripsi Konseptual	12
1. Hakikat Profil	12
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	13
a. Pengertian Kondisi Fisik	13
b. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	21
3. Permainan Bola Voli	29
a. <i>Servis</i>	31
b. <i>Passing</i>	33
c. <i>Umpan/Set up</i>	35
d. <i>Pukulan Keras (Smash)</i>	36
e. <i>Block/Bendungan</i>	38
f. <i>Dig</i>	39
B. Kerangka Berpikir	43

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	44
	A. Tujuan Penelitian	44
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
	C. Metode Penelitian	44
	D. Populasi dan Sampel	45
	E. Teknik Pengumpulan Data	46
	F. Instrumen Penelitian	46
	G. Sumber Data Penelitian	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
	A. Deskriptif Data	52
	1. Tes Keterampilan	52
	2. Tes Fisik	66
	B. Pembahasan	84
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	86
	A. Kesimpulan	86
	B. Saran	86
	DAFTAR PUSTAKA	88
	LAMPIRAN – LAMPIRAN	91
	RIWAYAT HIDUP	147

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Berbagai Posisi Tangan Saat <i>Servis</i> Tangan Bawah	32
Gambar 2.2 <i>Passing</i> Dengan Satu Tangan Menggenggam	34
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Dengan Kedua Telapak Tangan Terbuka.....	35
Gambar 2.4 Posisi Tangan Saat Melakukan Set Up Dengan <i>Passing</i> Atas....	36
Gambar 2.5 Posisi Siap Menerima Bola	40
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Keterampilan Bermain	54
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Keterampilan Bermain <i>Passing</i> Bawah	56
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Keterampilan Bermain <i>Passing</i> Atas	58
Gambar 4.4 Diagram Hasil Tes Keterampilan Bermain <i>Servis</i>	60
Gambar 4.5 Diagram Hasil Tes Keterampilan Bermain <i>Smash</i>	62
Gambar 4.6 Diagram Hasil Tes Keterampilan Bermain <i>Block</i>	64
Gambar 4.7 Diagram Hasil Tes Keterampilan <i>Games</i>	66
Gambar 4.8 Diagram Hasil Tes Fisik.....	68
Gambar 4.9 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Sprint</i>	69
Gambar 4.10 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Agility</i>	71
Gambar 4.11 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Leg Power</i>	74
Gambar 4.12 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Arm Power</i>	75
Gambar 4.13 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Flexibility</i>	77
Gambar 4.14 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Endurance</i>	79
Gambar 4.15 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Endurance Sit up</i>	81
Gambar 4.16 Diagram Hasil Tes Fisik <i>Endurance Push up</i>	83



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penentuan Kategori Passing Atas dan Passing Bawah	50
Tabel 3.2 Penentuan Kategori Servis, Smash dan Block	50
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Hasil Tes Keterampilan Keseluruhan	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Keterampilan Keseluruhan	53
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Hasil Tes Keterampilan Passing Bawah	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Keterampilan Passing Bawah	55
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i> Atas	57
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Keterampilan <i>Passing</i> Atas	57
Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Hasil Tes Keterampilan Servis	58
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Keterampilan Servis	59
Tabel 4.9 Analisis Deskriptif Hasil Tes Keterampilan <i>Smash</i>	60
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Keterampilan <i>Smash</i>	61
Tabel 4.11 Analisis Deskriptif Hasil Tes Keterampilan Block	62
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Keterampilan Block	63
Tabel 4.13 Analisis Deskriptif Hasil Tes Keterampilan Games	64
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Keterampilan Games	65
Tabel 4.15 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik	66
Tabel 4.16 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik Speed	68
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik Sprint	69
Tabel 4.18 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik Agility	70
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik Agility	71
Tabel 4.20 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik Leg Power	72
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik Leg Power	73
Tabel 4.22 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik Arm Power	74
Tabel 4.23 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik Arm Power	75
Tabel 4.24 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik Flexibility	76
Tabel 4.25 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik Flexibility	76
Tabel 4.26 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik Endurance	78
Tabel 4.27 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik Endurance	78
Tabel 4.28 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik <i>Muscle Endurance (Sit Up)</i> ..	79
Tabel 4.29 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik <i>Endurance (Sit Up)</i>	80
Tabel 4.30 Analisis Deskriptif Hasil Tes Fisik <i>Muscle Endurance (Push Up)</i>	81
Tabel 4.31 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tes Fisik <i>Endurance (Push Up)</i>	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uraian pelaksanaan tes fisik	91
Lampiran 2 Hasil data perhitungan dan frekuensi variabel keterampilan..	116
Lampiran 3 Hasil data perhitungan data dan frakuensi variabel fisik.....	130
Lampiran 3 Foto pelaksanaan	142
Lampiran 4 Surat izin penelitian	145
Lampiran 5 Surat balasan penelitian	146

