

**STUDI ANTROPOMETRI CABANG OLAHRAGA  
BOLAVOLI PADA KLUB BOLAVOLI PERVIK PUTRI  
KOTA KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi PENJAS



OLEH :

**SUSILOWATI**  
NPM: 18.1.01.09.0136

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
2021

Skripsi oleh:

**SUSILOWATI**  
NPM: 18.1.01.09.0136

Judul:

**STUDI ANTROPOMETRI CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI  
PADA KLUB BOLAVOLI PERVIK PUTRI KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 20 Juli 2020

Dosen pembimbing I

Dosen pembimbing II

Weda, M.Pd  
NIDN. 0721088702

Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd  
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

**SUSILOWATI**  
NPM: 18.1.01.09.0136

Judul:

**STUDI ANTROPOMETRI CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI  
PADA KLUB BOLAVOLI PERVIK PUTRI KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 28 Juli 2020

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia penguji :

1. Ketua : Weda, M.Pd \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Puspodari, M.Pd \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si  
NIDN. 0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya ,

Nama : Susilowati  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/tgl. Lahir : Tuban, 25 juni 1983  
NPM : 18.1.01.09.0136  
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Februari 2021

Yang Menyatakan

**SUSILOWATI**  
NPM: 18.1.01.09.0136

Motto:

***“ SUKSES ADALAH SAAT PERSIAPAN  
DAN KESEMPATAN BERTEMU”***

## Abstrak

**Susilowati** : Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli PERVIK Putri Kota Kediri. Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata kunci : Antropometri, Bolavoli

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian adalah untuk mengetahui kondisi antropometri pada atlet bolavoli putri klub Pervik Kota Kediri sebagai dasar manajemen dalam perekrutan atlet dan peningkatan prestasi.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pengambilan datanya menggunakan pengukuran, hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran suatu fenomena tertentu. Peneliti disini menggunakan teknik *purposive* sampling dalam artian teknik pengambilan sampel *purposive* menghendaki pengambilan sampel dengan tujuan-tujuan tertentu yang dideskripsikan sesuai dengan keperluan peneliti. Peneliti akan melakukan penelitian secara keseluruhan pada atlet bolavoli putri Pervik Kota Kediri. Jumlah dari 16 atlet putri dengan menggunakan keseluruhan atlet bolavoli putri Pervik Kota Kediri tersebut berjumlah 16 orang. Pengembangan *instrument* tes tinggi badan, berat badan, panjang lengan dan panjang tungkai dengan menggunakan alat tes stadiometer atau pita pengukur yang bertujuan untuk mengetahui antropometri.

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan yaitu indek massa tubuh atlet ideal dengan prosentase 68,75 %, artinya komposisi tubuh atlet bolavoli sudah sesuai. Sedangkan panjang lengan dan tungkai nilai rata-rata 36,37 cm dan 74,5 cm.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli PERVIK Putri Kota Kediri.” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Penyusunan ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan PENJAS.

Pada kesempatan ini diucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setulus – tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri
4. Weda, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
5. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman kelas yang selalu memotivasi serta selalu ada saat suka dan duka.

8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Juli 2020

**SUSILOWATI**  
NPM: 18.1.01.09.0136

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	4
BAB II : KAJIAN TEOR DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori .....	6
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	10
C. Kerangka Berfikir .....	12
D. Hipotesis .....	13
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	14
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	14
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	15
D. Populasi dan Sampel .....	15
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	16
F. Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data .....	22
	B. Pembahasan .....	26
BAB	: V SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan .....	29
	B. Implikasi .....	29
	C. Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA	.....	31
LAMPIRAN-LAMPIRAN	.....	33

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Tabel Kerja Penumpulan Data .....	21
4.1 Statistik Berat Badan .....	22
4.2 Statistik Tinggi Badan .....	23
4.3 Statistik Panjang Lengan .....	24
4.4 Statistik Panjang Tungkai .....	24
4.5 Statistik <i>Indeks</i> Masa Tubuh (IMT) .....	25
4.6 Prosentase Data (IMT) .....	25

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Skema Gambar Kerangka Berfikir .....	13
3.1 Alat Ukur Tinggi Badan dan Berat Badan .....	18
3.2 <i>Antropometer</i> .....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1 : Tabulasi Data Penelitian .....	33
2 : Analisis Statistik Deskriptif .....	34
3 : Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	37
4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	38
5 : Dokumentasi .....	39

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik tersistem dalam pola pelaksanaannya yang termaktup dalam sebuah program yang dilakukan seorang manusia pada tujuan tertentu seperti kebugaran, prestasi dan rekreasi. Olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, namun kegiatan olahraga telah menembus keberbagai tingkatan usia maupun berbagai tingkatan kehidupan sosial dalam masyarakat diberbagai negara.

Olahraga sebagai aktivitas fisik atau jasmani dapat memberikan kepuasan kepada pelakunya sebagai kebutuhan individu. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk sarana pendidikan olahraga dan kesehatan olahraga, rekreasi, prestasi bahkan sebagai suatu kebudayaan. Pendidikan olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkian perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Kurniawan & Ramadan, 2016).

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari

tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi (Ismoko & Sukoco, 2013). Pembinaan-pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan.

Dalam cabang olahraga bolavoli juga dibutuhkan beberapa komponen yaitu konsentrasi, ketepatan, dan kekuatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan tak kalah pentingnya adalah peningkatan kebugaran jasmani seorang atlet sebab tanpa kondisi kebugaran jasmani yang bagus maka atlet tidak dapat bermain dengan baik, untuk itu kebugaran jasmani seorang atlet harus tetap di jaga dan ditingkatkan (D. A. Santoso, 2016).

Postur tubuh merupakan salah satu penentu keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Somatotipe (*somatotype*) atau bentuk tubuh adalah keadaan tubuh seseorang yang akan menentukan aktifitas fisik terhadap cabang olahraga tertentu. Pada cabang olahraga bolavoli penentuan tipe tubuh yang cocok menggunakan pengukuran antropometri (Rifki et al., 2020). Antropometri adalah ilmu yang mempelajari pengukuran dimensi tubuh manusia (ukuran tubuh, berat badan, dan proporsi fisik lainnya). Tujuan pengukuran antropometri adalah untuk mengetahui ukuran terhadap bagian tubuh manusia (Prasetya &

Sulistyorini, 2020). Antropometri dipilih karena menggunakan metode yang aman karena pengukuran ini dilakukan tanpa memasukan benda kedalam tubuh.

Berdasarkan penjelasan tentang pentingnya informasi antropometri pada setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga bolavoli maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri”. Dengan tujuan untuk mengetahui kesesuaian kondisi antropometri pada atlet putri dengan cabang olahraganya yaitu bolavoli.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman manajemen dalam memahami pentingnya kebutuhan kondisi tubuh atlet yang sesuai dalam perekrutan.
2. Pentingnya data fisik secara antropometri sebagai dasar indikator peningkatan prestasi atlet.
3. Belum adanya data secara tes dan pengukuran pada setiap atletnya.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini lebih fokus maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah yang dihadapi oleh Klub Bolavoli Pervik Kediri maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Penelitian hanya dilakukan pada atlet klub bolavoli putri Pervik Kediri.
2. Penelitian ini hanya mengkaji tentang “Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas maka dirumuskan suatu permasalahan yaitu “Bagaimana kondisi antropometri atlet bolavoli putri klub Pervik Kota Kediri?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian adalah untuk mengetahui kondisi antropometri pada atlet bolavoli putri klub Pervik Kota Kediri sebagai dasar manajemen dalam perekrutan atlet dan peningkatan prestasi.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan terpenuhinya kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi semua unsur manajemen klub terutama pelatih serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat mengenai pentingnya informasi data antropometri pada setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga bolavoli.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi atlet

Dapat mengetahui dan memahami pentingnya antropometri pada dirinya sebagai acuan pribadi dalam meningkatkan prestasi pada cabang yang digelutinya.

### b. Bagi pelatih

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan evaluasi bagi pelatih untuk memahami dalam proses perekrutan atlet baru dan sebagai dasar meningkatkan kualitas program latihan yang lebih baik sesuai dengan kondisi antropometri atlet saat ini.

### c. Bagi klub

Sebagai masukan dan alternatif untuk dapat membuat kriteria atlet yang akan direkrut sehingga memiliki calon atlet yang berbakat dan meningkatkan prestasi klub.

### d. Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri. Serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti untuk mengadakan penelitian berikutnya.