

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA KLUB GARUDA
SAKTI KECAMATAN BANTAN KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

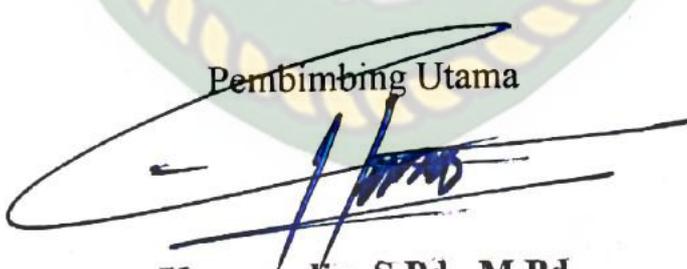
*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh:

FIRZA JURDILA
NPM. 176610586

Pembimbing Utama


Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

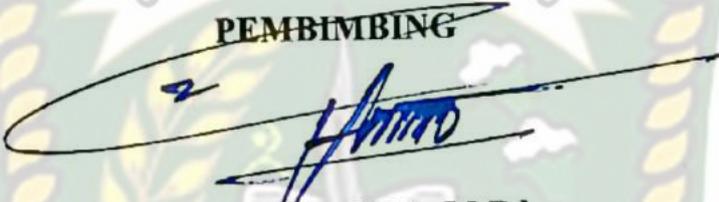
PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA KLUB GARUDA SAKTI KECAMATAN BANTAN KABUPATEN BENGKALIS

Dipersiapkan oleh

Nama : Firza Jurdila
NPM : 176610586
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING


Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR



Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP.197010071998032002

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Firza Jurdila

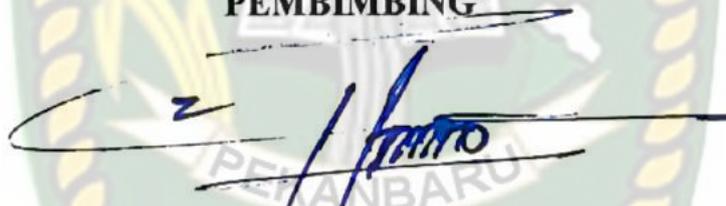
NPM : 176610586

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda
Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

Disetujui,
PEMBIMBING



Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201

Menegtahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Firza Jurdila
NPM : 176610586
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul :

“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201

ABSTRAK

Firza Jurdila, 2021 Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra klub garuda sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* yang berjumlah 12 orang. instrument yang digunakan mengacu pada sumber Komite Olahraga Nasional Indonesia yang terdiri dari tes *flexometer*, tes *leg dynamometer*, tes *push-up*, tes *vertical jump* dan tes lari 15 menit. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan sistem statistik atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis mendapatkan nilai rata-rata 5,8 pada interval 4,0-5,9 dengan presentase (48,33%). maka tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis dapat dikategorikan **cukup**.

Kata Kunci : Tingkat Kondisi Fisik, bolavoli

ABSTRACT

Firza Jurdila, 2021. The Physical Condition Extent of the Male Volleyball Athletes of Garuda Sakti Club in Bantan Sub-district, Bengkalis Regency

The purpose of this study is to know the level of Physical Condition Volleyball Male Garuda Sakti Club in bantan Sub-district, Bengkalis regency. This type of research is a quantitative descriptive study, the population in this study is a volleyball male of the Garuda Sakti Club in Bantan sub-district of Bengkalis regency of 12 people. Sampling techniques using the total sampling technique of 12 people. The instrument used refers to the sources of Indonesia's national sports committee consisting of flexometer tests, leg dynamometers, push-ups, vertical jump tests and 15 minutes of running tests. Based on data processing carried out with a statistical system for men's volleyball athletes, the Garuda Sakti Club, Bantan district, Bengkalis district obtained an average value of 5.8 at intervals of 4.0-5.9 with a percentage (48.33%). Then the physical condition level of the men's volleyball athletes at the Garuda Sakti Club, Bantan District, Bengkalis Regency can be categorized as sufficient.

Keyword: The Physical Condition Extent, volleyball

SURAT PERNYATAAN

Nama : Firza Jurdila
NPM : 176610586
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti
Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersiap dituntut sesuai dengan aturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan semikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, 02 April 2021



Firza Jurdila
NPM. 176610586



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 176610586
 Nama Mahasiswa : FIRZA JURDILA
 Dosen Pembimbing : KAMARUDIN S.Pd., M.Pd.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Physical Condition Exten of the Male Volleyball Athletes of Garuda Sakti Club in Bantan Sub-district, Bengkalis Regency
 Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	28-10-2020	Mengajukan judul	Judul diterima dan diberikan ke dosen pembimbing	
2	10-11-2020	Bab I Pendahuluan	Perbaiki cover, latar belakang, identifikasi masalah	
3	19-11-2020	Bab II Pembahasan	Perbaiki cara pengutipan, cara penulisan, tambahkan referensi buku dan jurnal	
4	30-11-2020	Bab III Metodologi Penelitian	Perbaikan instrument tes, perjelas pelaksanaan tes, perbaiki penulisan daftar pustaka	
5	11-12-2020		ACC untuk diseminarkan	
6	21-12-2020		Ujian seminar proposal	
7	18-03-2021	Bab IV Pengolahan Data	Perbaiki penulisan, kutipan diperjelas, Perbaiki analisis data, grafik, tambahkan pembahasan	
8	25-03-2021	Bab V Kesimpulan	lengkapi lampiran, dokumentasi, lengkapi surat-surat	
9	01-04-2021		ACC Skripsi	



Pekanbaru, 02 April 2021
 Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Pd
 NIP.197010071998032002



BVVRVWFVMM64WJHLOTIBUWRR0

Catatan :

- Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
- Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
- Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
- Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/Kepala departemen/Ketua prodi
- Kartu kendal bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi
- Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaykum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya serta shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kekurangan, kelemahan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh sebab itu penulis yakin bahwa dalam penyusunan skripsi ini sangat jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan keritikan dan saranserta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada,

1. Bapak Kamarudin, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Drs. Zulraflı, M.Pd & Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku dosen pengıji yang sudah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan arahan.
3. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu Kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua, saudara, sahabat, teman-teman, serta orang-orang terhebat yang selalu mendoakan dan memberi motivasi.
7. Official, pelatih dan seluruh atlet bolavoli Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 kelas/C yang selalu bersama dikala susah dan senang serta ucapan terima kasih atas dukungan kalian, memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini. penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapanya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Firza Jurdila

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	8
b. Komponen Kondisi Fisik.....	11
c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	13
2. Hakikat Permainan Bolavoli.....	13
a. Pengertian Permainan Bola voli.....	13
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19

C. Definisi Operasional.....	20
D. Pengembangan Instrumen.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV PENGOLAHAN DATA.....	28
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	28
B. Analisa Data.....	36
C. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Konversi Nilai Kondisi Fisik.....	25
Tabel 3.2 Kategori Status Kondisi Fisik.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes Flexometer Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.....	29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Leg Dynamometer Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.....	30
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Tes Push-up Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.....	32
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Tes Vertical Jump Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.....	33
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 15 Menit Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.....	34
Tabel 4.6. Status Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis	35

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Tes Flexometer Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis	30
Grafik 4.2 Tes Leg Dynamometer Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis	31
Grafik 4.3 Tes Push-up Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis	32
Grafik 4.4 Tes Vertical Jump Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis	33
Grafik 4.5 Tes Lari 15 Menit Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis	35

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang berhubungan dengan anggota tubuh, terutama otot. Olahraga berfungsi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, baik secara jasmani maupun rohani. Selain menjaga tubuh tetap sehat, olahraga juga menimbulkan dampak yang positif seperti memberikan kesenangan dan keceriaan bagi setiap pelaku olahraga baik dari segi umur anak-anak, remaja hingga lanjut usia serta sebagai jalur bagi olahragawan dalam mencapai prestasi.

Berdasarkan UUD Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 menyebutkan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Dapat disimpulkan bahwa olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan tentunya menjadikan setiap pelaku olahraga tersebut menjadi lebih sehat. Semakin sehat pelaku olahraga, maka jalur untuk menuju prestasi mudah untuk dicapai. Untuk mencapai suatu tujuan yang akan dicapai, tentunya semua itu butuh proses dan waktu untuk membina seluruh olahragawan yang ada dilingkungan masyarakat sekitar.

Dalam proses pembinaan biasanya atlet tersebut memiliki tempat atau wadah yang digunakan untuk berlatih, misalnya seperti klub bolavoli Garuda Sakti yang ada di Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis. Didalam klub inilah yang nantinya para pemain akan dibina dan dilatih secara bertahap baik dari segi keterampilan teknik dasar bermain maupun kondisinya.

Secara garis besar setiap cabang olahraga pastinya melakukan pembinaan terhadap setiap atletnya, pembinaan tersebut bermaksud untuk memberikan kesan agar kualitas bermain setiap atlet menjadi lebih baik. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pembinaan adalah bolavoli. Sebagai cabang olahraga yang sangat tidak asing lagi di telinga kita, maka olahraga ini sangat banyak sekali penggemar dan peminatnya, seperti anak-anak, remaja bahkan orang tua. Permainan bolavoli biasanya dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dengan teknik dasar dan keterampilan tertentu, seperti *passing*, *smash*, *servis*, *block* (membendung). Permainan bolavoli ini juga sering dipertandingkan di kalangan masyarakat umum, khususnya di Kecamatan Bantan. Didalam turnamen tersebut sering mempertemukan antara klub satu dengan klub yang lainnya, disitulah nanti para atlet menampilkan performa bermain dengan semaksimal mungkin.

Untuk menampilkan setiap keterampilan teknik dasar dalam bolavoli dan performa yang maksimal, pemain tentunya harus memiliki kondisi fisik yang baik. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik pemain tidak akan bisa melakukan teknik dasar bolavoli secara maksimal. Maka dari itu kondisi fisik merupakan bagian yang sangat integral di setiap cabang olahraga apapun termasuk cabang olahraga bolavoli, kondisi fisik merupakan pondasi utama dari olahraga bolavoli. Tanpa adanya

kondisi fisik, pemain bolavoli pasti tidak akan bisa menampilkan strategi permainan yang maksimal saat latihan maupun bertanding. Selain menghandalkan teknik,, strategi dan taktik, dasar utama untuk mencapai prestasi dalam olahraga bolavoli adalah melatih kondisi fisik secara rutin dan terus menerus. Dengan demikian fisik seluruh pemain bolavoli tentunya harus dilatih agar mampu menahan kelelahan disaat latihan maupun bertanding. Adapun kondisi fisik yang paling dominan terhadap cabang olahraga bolavoli meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), dan kecepatan (*speed*) dan lain-lain.

Kemudian untuk proses mencapai prestasi olahraga, Kondisi fisik juga menjadikan perhatian utama terhadap seluruh pemain untuk menampilkan permainan bolavoli yang maksimal, setelah penulis melakukan pengamatan khususnya terhadap atlet bolavoli putra klub garuda sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis baik latihan maupun bertanding maka terdapat beberapa kekurangan dan faktor penyebab lainnya yang mana mempengaruhi kualitas permainan bolavoli tersebut. Seperti dalam melakukan servis yang masih belum terarah bahkan tidak melewati net, kemudian dalam melakukan smash yang mana lompatan dan hasil pukulan nya masih kurang, serta dalam melakukan passing yang masih belum terarah,

Maka dari itu untuk menggali proses latihan lebih dalam kita harus mengetahui dahulu komponen apa yang dibutuhkan didalam melakukan teknik dasar bolavoli, seperti halnya gerakan melompat untuk melakukan servis dan smash maka komponen yang akan dibutuhkan yaitu daya ledak (*power*), kemudian dalam

melakukan passing bawah membutuhkan komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strength*). selanjutnya dalam permainan bolavoli juga membutuhkan daya tahan, dimana untuk melakukan permainan bolavoli tentunya memiliki durasi waktu yang lama sehingga dengan terlatih nya daya tahan pemain tidak akan mudah mengalami kelelahan.

Dalam pertandingan bolavoli dapat dilihat suatu tim atau klub yang bermain dengan aktif tanpa merasakan kelelahan, namun ada juga salah satu tim tersebut bermain tidak maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal maupun eksternal. Dari segi faktor internal kondisi fisik seorang atlet atau pemain tentunya tidak sama satu dengan yang lainnya. Pemain tersebut bisa jadi ketika bertanding atau latihan sedang dalam keadaan tidak sehat, maka hal tersebut pasti tidak akan bisa dipaksakan untuk terus bermain. Kemudian kedisiplinan pemain dalam mengikuti proses latihan menjadi penyebab utama dalam meningkatkan kualitas permainan, banyak pemain yang masih mengabaikan jadwal latihan akan menyebabkan kurangnya performa dalam bermain.

Dari segi faktor eksternal, memungkinkan terjadinya pengaruh gangguan yang berasal dari luar. Adapun penyebab dari luar ini merupakan keadaan atlet disaat mengalami kelelahan dimana cuaca yang sangat panas dilapangan, kelelahan tersebut seharusnya dilatih secara terus-menerus kepada atlet agar lebih siap dengan kondisi atau keadaan dilapangan nantinya dan hal ini akan sangat berpengaruh sekali terhadap kecepatan seorang atlet tersebut untuk melakukan gerakan yang bersifat cepat. Selanjutnya jadwal latihan kondisi fisik yang masih belum terprogram oleh pelatih akan mempengaruhi performa atlet ketika bermain.

Penurunan kondisi fisik ini juga terjadi apabila durasi permainan sangat lama dan perlawanan antara kedua tim sangat ketat. Maka pola permainan yang seharusnya sesuai dengan strategi yang diberikan, namun gagal untuk dilakukan akibat menurunnya salah satu komponen fisik yaitu daya tahan pemain tersebut. Hasil dari penurunan daya tahan itu juga akan mempengaruhi kemampuan dalam melakukan teknik dasar didalam bolavoli.

Dari hasil pengamatan yang penulis lakukan pada Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis bahwasanya ditemukan beberapa masalah diantaranya, kedisiplinan pemain dalam mengikuti latihan yang masih kurang, kurangnya latihan daya ledak terhadap hasil smash dan servis,, kurangnya latihan daya tahan otot lengan terhadap hasil passing bolavoli, tidak ada program latihan kondisi fisik, masih banyak atlet yang mengalami kelelahan ketika durasi permainan lama, penurunan daya tahan atlet yang terjadi secara tidak teratur, belum diketahui tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

Berdasarkan fakta dari hasil observasi diatas, maka tingkat kondisi fisik menjadi perhatian penulis, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis kemukaan diatas, maka penulis merumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet yang mengalami kelelahan ketika durasi permainan lama.
2. Terjadinya penurunan daya tahan atlet ketika latihan dan bertanding
3. Kurangnya disiplin ketika mengikuti proses latihan harian yang diterapkan
4. Kurangnya latihan daya ledak terhadap hasil smash dan servis
5. Kurangnya latihan daya tahan otot lengan terhadap hasil passing bolavoli
6. Tingkat kecepatan atlet yang berkurang ketika mengalami kelelahan
7. Kurang terprogram nya latihan fisik yang diterapkan
8. Belum diketahui Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat banyaknya masalah yang tertera, terbatasnya kemampuan waktu dan dana yang tersedia maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk menambah dan memperdalam wawasan penulis terhadap masalah kondisi fisik serta menjadikan salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan dan bagi Universitas Islam Riau.
2. Atlet, untuk dasar atau pedoman dalam latihan meningkatkan kondisi fisik khususnya pada cabang olahraga bolavoli.
3. Pelatih, sebagai materi dalam memberikan ilmu untuk melatih atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.
4. Pengurus Klub Bolavoli Garuda Sakti sebagai masukan untuk membina dan memperkuat klub kedepannya.
5. Penelitian selanjutnya agar bisa menjadikan bahan referensi untuk menciptakan karya ilmiah yang lebih baik lagi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan bentuk keadaan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Kondisi fisik berperan penting disegala aktifitas manusia, baik digunakan dalam bekerja ataupun berolahraga. Kemampuan fisik seseorang tentunya sangat berbeda-beda dalam menjalankan aktifitas, maka dari itu setiap individu minimal harus memiliki kemampuan fisik yang bisa mendukung segala aktifitas nya setiap hari tanpa harus merasakan kelelahan.

Menurut Zhannisa & Sugiyanto dalam Supriyoko & Mahardika (2018:282) Mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Berdasarkan teori tersebut salah satu dasar untuk mencapai prestasi olahraga yang paling utama adalah kondisi fisik, untuk menampilkan teknik, taktik dan strategi maka seorang olahragawan harus memiliki status kesehatan yang baik pula.

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan (Syafuruddin, 2011: 64). Berdasarkan teori tersebut kondisi fisik bisa dilihat dari tiga keadaan, apabila

keadaan fisik seseorang dari sebelum latihan, saat melakukan latihan dan setelah latihan berada dalam kondisi tidak merasakan kelelahan maka status kondisi fisik seorang olahragawan tersebut normal. Apabila disaat sebelum latihan normal namun disaat latihan dan setelah latihan merasakan kelelahan yang berlebihan, maka status kondisi fisik olahragawan tersebut tidak stabil dan perlu dilakukan latihan kembali.

Menurut Harsono (2001:4) Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Berdasarkan teori tersebut latihan kondisi fisik merupakan dasar utama terhadap atlet dalam rangka mempersiapkan diri agar fisik tetap sehat serta sebagai proses menuju hasil yang maksimal. Selain itu jika kondisi fisik atlet itu baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan, Karena latihan teknik, taktik, dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal. dengan latihan kondisi fisik secara teratur maka seorang atlet sudah terbiasa ketika harus mengulang gerakan atau suatu pola taktik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Kemudian Krempel dalam Irawadi (2014:1) Mengemukakan pendapat bahwa kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Berdasarkan teori tersebut adalah seorang olahragawan harus memiliki setiap komponen kondisi fisik, hal ini akan saling berkaitan antara komponen satu dengan yang lainnya. Karena penerapannya didalam olahraga komponen tersebut pasti dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan gerak tertentu.

Selanjutnya menurut Swadesi & Ketut (2016:153) Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan atlet dalam dalam cabang olahraga tertentu. Sedangkan menurut Asy'ari, dkk (2013:19) 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. Maksudnya adalah tidak semua komponen kondisi fisik itu diterapkan ke setiap cabang olahraga, melainkan beberapa komponen saja yang mengarah ke cabang olahraga tersebut dan diberikan latihan lebih banyak. Apabila latihan kondisi fisik dilakukan secara terus menerus, otomatis atlet akan mudah melakukan keterampilan teknik dasar didalam olahraga tersebut.

Kondisi fisik merupakan syarat yang paling terpenting dalam mencapai prestasi dan salah satu faktor untuk dapat meningkatkan serta memantapkan kualitas teknik dalam pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga yaitu Bolavoli (Hikmah, dkk, 2018:20). Menurut teori tersebut kondisi fisik merupakan hal yang mendasari dari kualitas permainan yang ada di olahraga bola voli. Setiap teknik tentunya harus ditampilkan dengan performa yang baik, maka dari itu untuk mencapai prestasi pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus agar bisa menampilkan teknik, strategi dan taktik dengan sempurna.

Jadi kondisi fisik merupakan faktor terpenting disetiap cabang olahraga, dengan melatih kondisi fisik secara teratur dan terprogram maka kualitas atlet dalam menampilkan performa bermain akan lebih maksimal, serta proses dalam pencapaian prestasi akan lebih mudah.

b. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Baley, dkk. Dalam Bafirman & Agus (2008:5) Menyatakan bahwa komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi: 1) Daya tahan (*endurance*), 2) Kekuatan (*strength*), 3) Daya ledak (*power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Kelentukan (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Keseimbangan (*balance*), dan 8) Koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari Aerobik (*aerobic power*) dan daya Anaerobik (*anaerobic power*). Berdasarkan pendapat tersebut, apabila kondisi fisik dilatih secara terus menerus maka akan ada perubahan yang signifikan terhadap tubuh dan memungkinkan olahragawan mudah mencapai prestasi yang diharapkan.

Kemudian Widiastuti (2017:14) Mengemukakan beberapa komponen kondisi fisik yaitu:

1. Daya tahan jantung paru (*endurance*) merupakan kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
3. Kecepatan (*speed*) kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
5. Daya eksplosif (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
6. Koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien, koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
7. Kelincahan (*agillity*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainya.
8. Ketepatan (*accuracy*) adalah sebagai keterampilan motoric merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan setiap hari,

ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).

9. Keseimbangan (*balance*) kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau saat melakukan gerakan.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:41) terdapat beberapa komponen kondisi fisik meliputi:

1. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
2. Keseimbangan (*balance*) keseimbangan terbagi mejadi dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.
3. Koordinasi (*coordination*) adalah sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
4. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
5. Daya ledak (*Power*) disebut juga daya ledak eksplosif
6. Daya tahan (*endurance*) kemampuan otot untuk melakukan kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif sama dengan beban tertentu.
7. Pengukuran Daya Tahan Erobik
8. Kekuatan (*strength*) adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
9. Kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
10. Pengukuran komposisi tubuh berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, komponen utama nya adalah tulang, otot, organ dan lemak.
11. Waktu reaksi adalah priode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon)

Berdasarkan teori-teori yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat diketahui komponen kondisi fisik pastinya memiliki kaitan antara satu dengan yang lainnya, setiap komponen kondisi fisik memiliki fungsi yang berbeda-beda pula disetiap cabang olahraga dan kebutuhannya pun tergantung olahraga yang diperlukan, agar kondisi fisik tetap sehat, maka dengan latihan secara teratur dan menjaga pola istirahat serta mengkonsumsi makanan yang baik itu merupakan

kunci utama dalam mencapai pemeliharaan kondisi fisik yang baik untuk kedepannya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pastinya tidak terlepas dari kehidupan kita sehari-hari, aktivitas yang kita lakukan akan mempengaruhi status kondisi fisik. Setiap aktivitas yang dilakukan akan berpengaruh terhadap kesehatan, tergantung aktivitas yang dilakukan sehingga bisa menjaga kualitas kesehatan tetap normal atau sebaliknya menjadi menurun.

Menurut Sajoto dalam Pujiyanto (2015:43) Mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, diantaranya adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan, dan 6) faktor makanan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, proses dalam pemeliharaan kondisi fisik tidak akan terlepas dari aktivitas sehari-hari. Maka dari itu penerapan kebiasaan hidup yang sehat dan latihan secara terus menerus merupakan kunci utama dalam menjaga kondisi fisik agar tetap baik.

2. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain. Didalam permainan tersebut terdapat net yang membatasi antara dua tim dilapangan.

Permulaan permainan diawali dengan servis, kemudian pemain berusaha untuk memasukkan bola kelapangan lawan baik dengan serangan maupun cara tipuan.

Adapun cara dalam melakukan permainan ini harus menggunakan teknik dasar dalam permainan bolavoli yang meliputi *Service, passing, smash, block*. Didalam pertandingan bolavoli, biasanya menggunakan sitem 2 set (*two winning set*) dan 3 set (*three winning set*). Apabila skor kedua tim sama atau seri, maka dilakukan tambahan sebanyak 5 set. Untuk memenangkan pertandingan bolavoli, setiap tim harus berusaha untuk mencapai angka (*point*) 25 terlebih dahulu didalam setiap set nya.

Selanjutnya Yusmar (2017:144) Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik diatas net (jaring), dengan maksud memasukkan bola kedalam lapangan lawan untuk mencari angka dan kemenangan. Menurut teori tersebut permainan bolavoli merupakan permainan yang dilakukan dengan cara melewatkan bola ke lapangan lawan serta mempertahankan bola agar tidak jatuh ke tanah. Agar bola selalu berada di udara, maka perlu penguasaan teknik yang baik.

Sedangkan menurut Hidayat (2017:35) Permainan bolavoli merupakan jenis permainan yang melibatkan keterampilan dan penguasaan teknik yang baik, dikarenakan dalam olahraga ini setiap pemain dituntut untuk mampu mempertahankan bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh jatuh ke tanah. Artinya keterampilan teknik dasar sangat penting dalam permainan bolavoli,

apabila pemain tidak memiliki keterampilan teknik dasar bolavoli maka akan sulit mempertahankan pola permainan terhadap serangan lawan.

Permainan bolavoli bisa dimainkan di lapangan luar dan lapangan dalam (*indoor*). Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu *passing* bawah, *passing* atas, *jump* servis dan *smash*. Permainan bolavoli dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan, satu tim terdiri dari 6 orang pemain. Tujuan dari permainan bolavoli yaitu mendapatkan angka (*point*) sebanyak-banyaknya dengan mencapai skor 25 dari 3 atau 5 set yang telah ditentukan dengan cara bola melewati net dan jatuh kelapangan lawan (Abrasyi, dkk, 2018:110).

Jadi permainan bolavoli merupakan permainan yang bisa dilakukan dimana saja dan tidak memerlukan lapangan yang sangat luas. Didalam permainan bolavoli memiliki 2 regu yang saling berlawanan, setiap regu masing-masing memiliki 6 orang pemain. Kemenangan akan diperoleh bagi regu yang sudah mencapai skor 25 terlebih dahulu setiap set nya.

Untuk memulai permainan bolavoli teradapat salah satu cara yaitu dengan melakukan pukulan servis. Permainan ini diawali dengan servis dari salah satu regu sesuai ketentuan yang diberikan oleh wasit. Pemain harus berada di rotasi yang benar sebelum servis dilakukan. Setelah servis dilakukan para pemain diperbolehkan untuk bermain diposisi manapun (Chan & Indrayeni, 2018:187). Oleh karena itu, perpindahan posisi pemain perlu diperhatikan. Perpindahan posisi akan bisa dilakukan apabila tim lawan sudah memukul bola ketika melakukan servis, dan pemain bisa berada diposisi manapun sesuai peraturan.

Sedangkan menurut Pardijono, Taufiq dalam Hidayat & Wulandari (2014:600) Permainan bolavoli adalah permainan tempo cepat sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar yang baik maka akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dalam bermain. Maksud dari teori tersebut adalah penguasaan teknik yang baik akan memungkinkan terjadinya pola permainan yang sempurna. Permainan bolavoli pasti memiliki tempo bermain yang cepat, apabila pemain melakukan serangan dengan tempo yang lambat maka akan sangat mudah sekali terbaca pola permainan oleh lawan.

Adapun menurut Muttaqin, dkk, dalam Alficandra & Henjilito (2018:103) Tujuan pemain dalam bermain adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan dengan melewati atas net dari bagian badan pinggang ke atas dengan syarat pantulkan bola beraih sempurna sesuai dengan peraturan. Maksudnya adalah untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan bisa dilakukan dengan pukulan keras atau tipuan, hal ini akan lebih mudah dilakukan dengan cara melompat. Dengan melompat setinggi-tingginya pemain akan lebih leluasa dalam mencari celah sehingga mudah untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan.

Jadi bolavoli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk beregu yang melibatkan teknik dasar dan keterampilan khusus, setiap regu saling mempertahankan serangan dari lawan agar bola tidak jatuh di tanah. Masing-masing regu memiliki kesempatan sebanyak 3 kali sentuhan terhadap bola untuk mengatur strategi serangan ke pihak lawan.

Menurut Ismoko & Sukoco (2013:2) Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bolavoli modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bolavoli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Artinya pembinaan sangat diperlukan sekali terhadap bibit-bibit baru olahraga bolavoli yang mana tujuannya adalah untuk mempersiapkan diri menuju pencapaian prestasi kedepannya. Maka pembinaan akan dilakukan secara menyeluruh dari tahap pemula hingga tahap senior dengan benar-benar maksimal.

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas maka penulis berpendapat bahwa olahraga merupakan aktifitas fisik yang menggunakan kemampuan motorik tubuh untuk mendapatkan derajat sehat dalam hidup. Sementara itu kondisi fisik merupakan dasar utama dalam melakukan olahraga.

Kondisi fisik merupakan kesiapan tubuh dalam melaksanakan aktivitas dalam waktu lama sehingga apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan memungkinkan bisa melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Untuk meningkatkan status kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis maka perlu menerapkan latihan fisik secara teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka setiap aktivitasnya akan sangat

mudah dilakukan dengan sempurna. Mengingat pentingnya kondisi fisik bagi atlet maka perlu dilakukan tes pengukuran untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik pada Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis menjabarkan kerangka pemikiran sebagai berikut: Apabila seorang pemain bolavoli memiliki status kondisi fisik yang baik, maka kondisi fisik tersebut akan mempengaruhi tercapainya pola gerak keterampilan teknik dasar yang ada di olahraga bolavoli dengan sempurna.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir yang sudah di paparkan diatas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Maksun (2012:68) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Jadi penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang bersifat fakta dari fenomena atau kondisi yang sedang terjadi dilapangan. Maka dari itu hal yang berkaitan dengan variabel penelitian digambarkan secara fakta yang ada sebagaimana mestinya.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Untuk tercapainya pelaksanaan penelitian ini dengan baik, maka diperlukan sejumlah sekumpulan populasi agar penelitian yang dilakukan menjadi terstruktur. Menurut Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bolavoli Putera Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis berjumlah 12 orang putra.

2. Sampel

Setelah mengetahui populasi yang akan dijadikan objek penelitian, maka selanjutnya menentukan sampel. Menurut Arikunto (2006:131) “Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti”. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Ginanjar dalam Kharisma & Mubarak (2020:128) menyatakan teknik *total sampling* merupakan pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Sampel dari penelitian ini sebanyak 12 orang atlet bolavoli putra.

C. Definisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari kesalah pahaman mengenai definisi didalam penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik atau kesanggupan seseorang dalam bekerja maupun berolahraga. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yaitu, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketepatan, power, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi.

2. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain. Adapun cara dalam melakukan permainan ini harus menggunakan teknik dasar dalam permainan bolavoli yang meliputi: *Service, passing, smash, block*. Permainan bolavoli diawali

dengan teknik servis, Didalam pertandingan bolavoli biasanya menggunakan sitem 2 set (*two wining set*) dan 3 set (*three wining set*). Apabila skor kedua tim sama atau seri, maka dilakukan tambahan sebanyak 5 set. Untuk memenangkan pertandingan bolavoli, setiap tim harus berusaha untuk mencapai angka (*point*) 25 terlebih dahulu didalam setiap set nya.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat untuk mengukur yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa data dalam penelitian. Adapun tes yang digunakan menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia tahun 2003 mengenai kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis sebagai berikut:

1. *Flexometer*

a. Tujuan : Mengukur komponen fleksibilitas

b. Alat/fasilitas :

- 1) Pita ukuran
- 2) Matras
- 3) Alat pengukur (flexometer)

c. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur. Badan dibungkukkan ke bawah tangan lurus dan renggutkan badan ke bawah

perlahan-lahan sejauh mungkin . kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

d. Skor :

Jarak jangkauan terjauh dapat di capai oleh orang coba dari dua kali percobaan yang diukur dalam cm.

2. *Leg Dynamometer*

a. Tujuan : Mengukur kekuatan otot tungkai

b. Alat/fasilitas : Leg Dynamometer

c. Pelaksanaan :

Orang coba memakai ikat pinggang kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga bersudut $\pm 45^\circ$ lalu ikat pinggang tersebut dikaitkan dengan leg dynamometer. Setelah itu orang berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya, setelah orang itu ternyata telah maksimum meluruskan kedua tungkainya lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa. Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut.

d. Skor :

Besarnya kekuatan otot tungkai yang dapat kita lihat tersebut angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menunjukkan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut yang diukur dalam G.

3. *Push-Up*

a. Tujuan : Mengukur komponen daya tahan otot lengan dan bahu

b. Alat/fasilitas : Bidang yang datar

c. Pelaksanaan :

Orang coba berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan. Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan sehingga badan terangkat. Sedangkan sikap badan dan kedua tungkai merupakan garis lurus, setelah itu diturunkan badan dengan membengkokkan lengan pada siku sehingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang sampai orang coba tidak dapat mengangkat badanya lagi.

d. Skor :

Jumlah gerakan push-up yang benar yang dapat dilakukan oleh orang tersebut

4. *Vertical Jump*

a. Tujuan : Mengukur komponen power otot tungkai

b. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas, lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian tubuh sampingnya menghadap ke tembok dan salah satu lengan yang terdekat dengan tembok lurus ke atas. Kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut $\pm 45^\circ$, setelah itu orang coba melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu tanganya pada papan ukuran

kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 kali percobaan.

c. Skor :

Selisih antara jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari 3 kali percobaan. Tinggi jangkauan dihitung dalam satuan cm.

5. Lari 15 menit

a. Tujuan : Mengukur komponen daya tahan *cardiovascular*

b. Alat/fasilitas :

- 1) Stop watch
- 2) Peluit
- 3) Lintasan/lapangan

c. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri dibelakang garis start. Pada saat aba-aba “ya” diberikan, orang mulai coba berlari selama 15 menit. Sampai ada tanda waktu 15 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan

d. Skor :

Jarak yang ditempuh oleh orang tersebut selama 15 menit dicatat dalam satuan meter, kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, yaitu (1)

Sempurna, (2) Baik Sekali, (3) Baik, (4) Cukup, (5) Kurang. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Konversi Nilai Kondisi Fisik

KATEGORI	KONVERSI NILAI
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

(Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003:24)

Untuk menentukan nilai setiap kondisi fisik, maka dapat dilakukan dengan cara:

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.
2. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan
3. Hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel kategori kondisi fisik sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kategori Status Kondisi Fisik

RENTANG SKOR	KATEGORI KEMAMPUAN
9,6 – 10	Sempurna
8,0 – 9,5	Baik Sekali
6,0 – 7,9	Baik
4,0 – 5,9	Cukup
2,0 – 3,9	Kurang

(Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003:24)

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini memiliki beberapa jenis teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Teknik observasi: observasi merupakan tahap awal yang peneliti lakukan. Teknik dilakukan dengan pengamatan langsung dilapangan untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.
2. Perpustakaan: untuk mengumpulkan data yang sejenis guna menambah referensi dalam penulisan dan menambah wawasan dalam menyusun karya ilmiah.
3. Tes pengukuran: untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran Kondisi Fisik yang meliputi: (1) Fleksibilitas (Flexometer), (2) Kekuatan (*Leg Dynamometer*), (3) Daya tahan otot lengan dan bahu (*Push-Up*), (4) Power otot tungkai (*Vertical jump*), (5) Daya tahan *cardiovascular* (lari 15 menit).

F. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan cara untuk mencari dan mengolah data secara rinci dari hasil penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis statistik, dikarenakan data yang diperoleh dapat di olah secara ringkas melalui presentase, tabel dan grafik agar lebih mudah untuk di pahami.

Kemudian penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis dengan menggunakan rumus berdasarkan pendapat (sudijono:43)

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

N = Jumlah sampel

f = Frekuensi

P = Angka Presentase

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan pembahasan permasalahan yang sudah diuraikan di atas, adapun hasil dari penelitian ini untuk mengukur tingkat kondisis fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis yang berjumlah 12 orang atlet putra. Data ini diperoleh dengan melakukan tes pengukuran kondisi fisik terhadap atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis. Adapun tes kondisi fisik yang dominan terhadap olahraga bolavoli dan peneliti terapkan sebagai berikut:

1. *Flexometer*
2. *Leg Dynamometer*
3. *Push Up*
4. *Vertical Jump*
5. Lari 15 Menit

Selanjutnya peneliti akan menguraikan data penelitian secara rinci dari masing-masing tes yang sudah dilakukan:

1. Data Tes *Flexometer* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

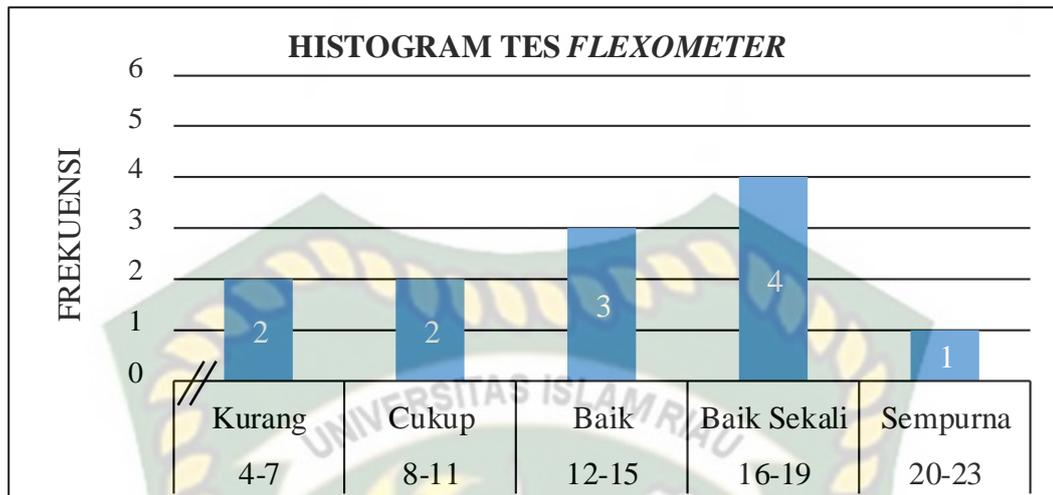
Dapat dilihat dari hasil data 12 orang sampel putra mendapat angka tertinggi 22 cm dan angka terendah 4 cm. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes *Flexometer* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
4-7	Kurang	2	16,67%
8-11	Cukup	2	16,67%
12-15	Baik	3	25%
16-19	Baik Sekali	4	33,33%
20-23	Sempurna	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes *flexometer* atlet yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 8,33%, status baik sekali 4 orang yakni 33,33%, status baik 3 orang yakni 25%, status cukup 2 orang 16,67%, dan status kurang 2 orang yakni 16,67%.

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.1. Tes *Flexometer* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

2. Data Tes *Leg Dynamometer* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

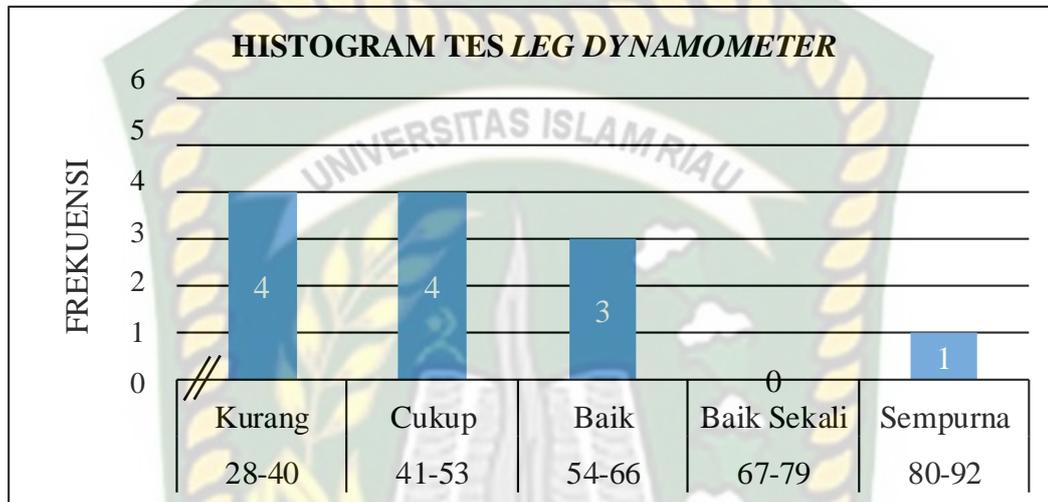
Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 12 orang sampel putra mendapat angka tertinggi 93 g dan angka terendah 28 g. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tes *Leg Dynamometer* Atlet Bolavoli Putra Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
28-40	Kurang	4	33,33%
41-53	Cukup	4	33,33%
54-66	Baik	3	25%
67-79	Baik Sekali	0	0,00%
80-92	Sempurna	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes *leg dynamometer* atlet yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 8,33% , status baik sekali tidak ada, status baik 3 orang yakni 25%, status cukup 4 orang yakni 33,33%, dan status kurang 4 orang yakni 33,33%. Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.2. Tes *Leg Dynamometer* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

3. Data Tes *Push-Up* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

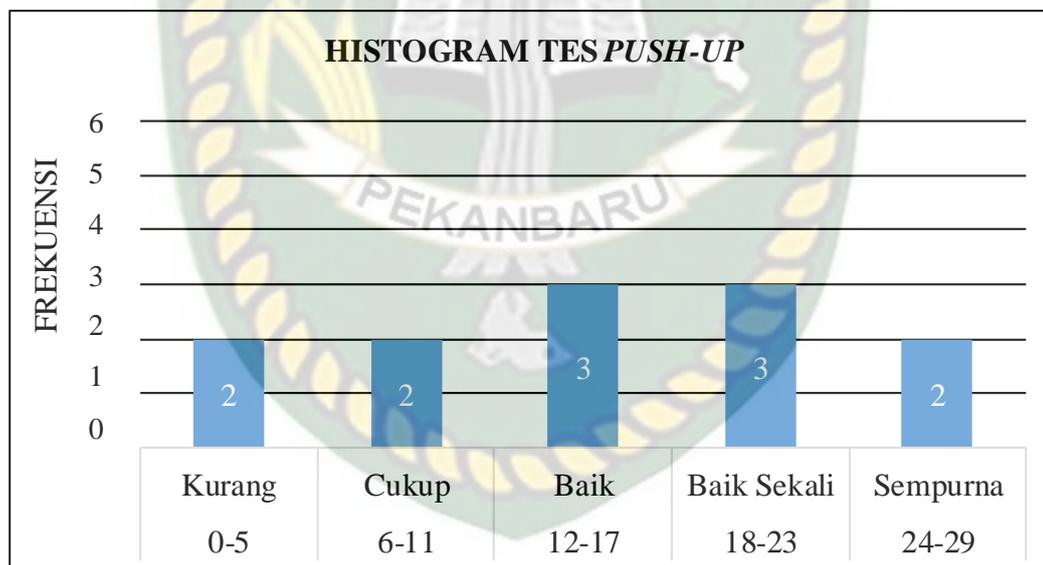
Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 12 orang sampel putra mendapat angka tertinggi 27 dan angka terendah 0. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Tes *Push-Up* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
0-5	Kurang	2	16,67%
6-11	Cukup	2	16,67%
12-17	Baik	3	25%
18-23	Baik Sekali	3	25%
24-29	Sempurna	2	16,67%
Jumlah		12	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes *push-up* atlet yang memiliki status sempurna 2 orang yakni 16,67% , status baik sekali 3 orang yakni 25%, status baik 3 orang yakni 25%, status cukup 2 orang yakni 16,67%, dan status kurang 2 orang yakni 16,67%. Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.3. Tes *Push-Up* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

4. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5

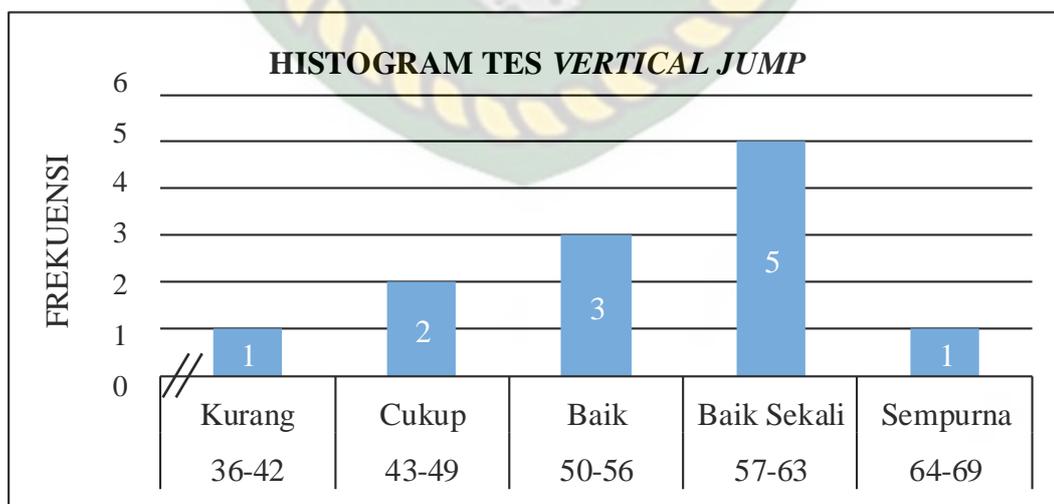
norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 12 orang sampel putra mendapat angka tertinggi 69 cm dan angka terendah 36 cm. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Tes *Vertical Jump* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
36-42	Kurang	1	8,33%
43-49	Cukup	2	16,67%
50-56	Baik	3	25%
57-63	Baik Sekali	5	42%
64-69	Sempurna	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes *vertical jump* atlet yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 16,67% , status baik sekali 5 orang yakni 25% , status baik 3 orang yakni 25% , status cukup 2 orang yakni 16,67% , dan status kurang 1 orang yakni 8,33% . Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.4. Tes *Vertical Jump* Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

5. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

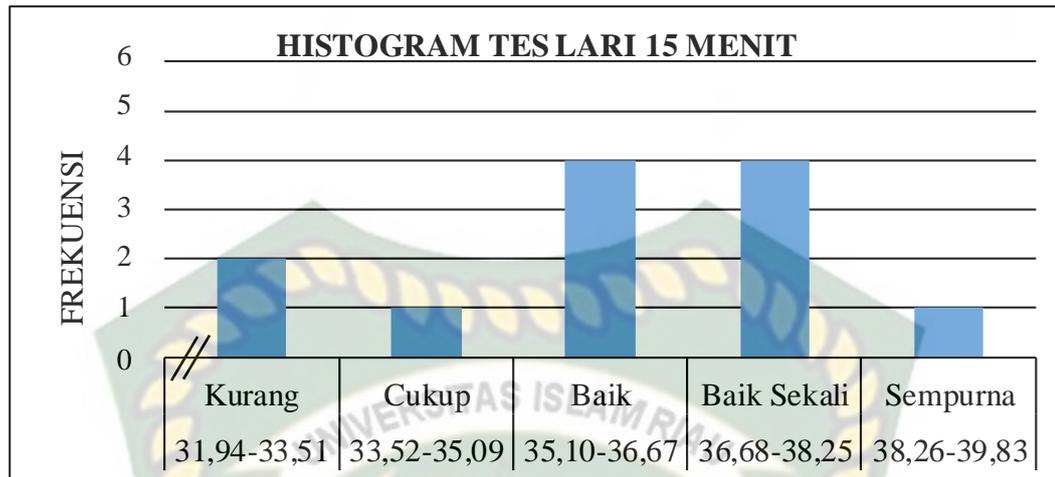
Data disusun dengan distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di pembahasan sebelumnya, dalam hal ini akan terbagi menjadi 5 norma tingkat kondisi fisik yang terdiri dari: Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang.

Dapat dilihat dari hasil data 12 orang sampel putra mendapat angka tertinggi dan angka terendah . Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 15 Menit Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
31,94-33,51	Kurang	2	16,67%
33,52-35,09	Cukup	1	8,33%
35,10-36,67	Baik	4	33,33%
36,68-38,25	Baik Sekali	4	33,33%
38,26-39,83	Sempurna	1	8,33%
		12	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 15 menit atlet yang memiliki status sempurna 1 orang yakni 8,33%, status baik sekali 4 orang yakni 33,33%, status baik 4 orang yakni 33,33%, status cukup 1 orang yakni 8,33%, dan status kurang 2 orang yakni 16,67%. Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.5. Tes Lari 15 Menit Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

B. Analisis Data

Dari analisis data yang sudah dilakukan terhadap hasil tes kondisi fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis, maka dapat kita perjelas melalui pembahasan dibawah ini:

Tabel 4.6. Kategori Status Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

RENTANG SKOR	KATEGORI KEMAMPUAN
9,6 – 10	Sempurna
8,0 – 9,5	Baik Sekali
6,0 – 7,9	Baik
4,0 – 5,9	Cukup
2,0 – 3,9	Kurang

(Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003:24)

Dapat disimpulkan bahwa jumlah rata-rata tes kondisi fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis dengan kategori skor 5,8 dilihat dari tabel status kondisi fisik komite olahraga nasional Indonesia pada interval 4,0-5,9, maka termasuk dalam kategori cukup. Dari hasil tes yang

dilaksanakan dan sesuai dengan penjelasan pembahasan data di atas, maka dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis tergolong dalam kategori **Cukup** dengan presentase (48,33%).

C. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas nya sehari-hari. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kinerja aktivitas yang dilakukan baik berat maupun ringan, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka segala aktivitas akan berjalan dengan lancar tanpa harus merasakan kelelahan yang berlebihan.

Selain menjaga kesehatan, kondisi fisik sangat dibutuhkan dan memiliki hubungan yang sangat erat sekali dalam permainan bolavoli. Menurut Saputra & Aziz (2020:34) dalam memainkan bolavoli pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik, karna kondisi fisik yang baik akan membantu pemain dalam melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bolavoli.

Menurut Rahayu dalam Prasetyo & Umar (2020:592) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan khusus dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan bigtu saja, baik dalam pemeliharaan maupun peningkatanya. Berdasarkan teori tersebut dapat kita pahami bahwa kondisi fisik tidak akan terlepas dari kehidupan sehari-hari kita dalam menjalankan aktivitas kehidupan, kondisi fisik memegang peranan penting dalam kehidupan agar seseorang bisa

menjalankan kegiatannya dengan baik maka hal yang perlu dilakukan adalah menjaga dan memelihara kondisi fisik secara teratur.

Setelah beberapa pembahasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi terutama tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis. Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan ini menyatakan kondisi fisik atlet tersebut masih tergolong dalam kategori cukup, dengan demikian hal ini pastinya akan mempengaruhi kemampuan atlet dalam memainkan bolavoli seperti sering kelelahan, sangat sulit melakukan gerakan-gerakan yang bersifat cepat maupun daya ledak dalam bermain.

Menurut Arifin, dkk (2020:151) dari 40 sampel penelitian klub bolavoli se-kota Palembang, terdapat kategori Sempurna sebanyak 4 atlet dengan presentase (10%), kategori Baik Sekali sebanyak 10 orang dengan presentase (25%), kategori baik sebanyak 26 orang dengan presentase (60%), dan tidak ada atlet yang berada pada kategori Cukup dan Kurang. Dengan demikian hasil tes kondisi fisik atlet bolavoli se-kota Palembang dapat dikategorikan Baik.

Menurut Anggara & Firdaus (2020:10) Tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra padang adios yang memiliki 15 orang sampel atlet ternyata memiliki kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan presentase (6,67%), kategori kurang sebanyak 6 orang dengan presentase (40,00%), kategori cukup sebanyak 1 orang dengan presentase (6,67%), kategori baik sebanyak 7 orang dengan presentase (46,67%), sedangkan kategori baik sekali tidak dimiliki sama sekali

oleh atlet dengan presentase (0,00%). Dengan demikian hasil tes kondisi fisik atlet bolavoli putra padang adios dapat dikategorikan Cukup dengan rata-rata 50 atau sekitar (6,67%).

Pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, dari 12 orang atlet bolavoli putra klub garuda sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis, menunjukkan bahwa nilai status kondisi fisik atlet tersebut dapat dikategorikan Cukup dengan nilai rata-rata 5,8 yang terletak pada interval 4,0-5,9 dengan presentase (48,33%). Berdasarkan hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa perlu dilakukanya program latihan kondisi fisik untuk atlet, menambah jam latihan fisik diluar latihan setiap harinya dan menjaga kesehatan supaya kondisi fisik atlet tetap terjaga dengan baik untuk kedepanya.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis mendapat nilai rata-rata 5,8 yang terletak pada interval 4,0-5,9 dengan presentase 48,33% kemudian dilihat dari norma tes kondisi fisik atlet tersebut berada dalam kategori **cukup**.

B. Saran

Adapun saran dari penulis terhadap klub garuda sakti kecamatan kecamatan bantan kabupaten bengalis yaitu :

1. Untuk pelatih, sekiranya segera menerapkan program latihan kondisi fisik agar kondisi fisik atlet menjadi lebih baik.
2. Untuk atlet, lakukanlah latihan fisik setiap harinya diluar jadwal latihan.
3. Bagi pengurus klub bolavoli garuda sakti, supaya lebih memperhatikan dan mendukung penuh terhadap latihan para atlet khususnya dalam latihan kondisi fisik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar bisa meningkatkan kualitas analisa mengenai pengetahuan kondisi fisik supaya karya ilmiah selanjutnya menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, & Dupri. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 110.
- Anggara, A. & Firdaus, K. (2020). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Padang Adios Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 3(5), 10.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arifin, S. dkk. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Se-Kota Palembang. *In Seminar Nasional*. 2(1), 151.
- Asy'ari, H. A., Sugiharto, & Nugroho, P. (2013). Profil Kondisi Fisik Spiker Atlet BolaVoli PLPP Jawa Tengah Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 19.
- Bafirman, & Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Candra, A., & Henjilito, R. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bolavoli. *Journal Sport Area*, 3(2), 103.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Tgfu Pada Siswi Kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bolavoli*. Jakarta. Anugrah.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. UNP Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Press.
- Ismoko, P. A., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 2.
- Ismul, H., Irawan, R., & Mariati, S. (2018). Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 20.
- Karhisma, Y., & Mubarok, Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 128.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program*

- Pelatihan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan IKIP Bandung.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 43.
- Saputra, N. & Muhammad Azizan, Ishak. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*. 5(1), 34.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 282.
- Swadesi, I. K. I. (2016). Standardisasi kondisi fisik atlet Porprov Bali. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 153.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Keplatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Fokusindo Mandiri.
- Prasetyo, E.W. & Umar. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*. 2(2), 592.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Wulandari, S. I., & Hidayat, T. (2014). Pengaruh Pemberian Reward and Punishment terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 600.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 144.