

**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI PUTERA KLUB
GLORA VOLLEYBALL CLUB KECAMATAN SINGINGI HILIR
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (SI)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH:

HAFID DWI SAPUTRA
176610397

Pembimbing

Rices Jatra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1031019001

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

2022

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Hafid Dwi Saputra
Npm : 176610397
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera Klub
Gloria Volleyball Club Kecamatan Singingi Hilir
Kabupaten Kuantan Singingi

PEMBIMBING

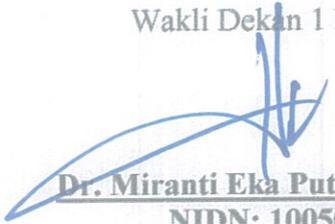

Rices Jatra, S.Pd., M.Pd
NIDN: 1031019001

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


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

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

Wakli Dekan 1 FKIP UIR


Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN: 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Hafid Dwi Saputra
NPM : 176610397
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera Klub
Gloria Volleyball Club Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten
Kuantan Singingi

Disetujui,

PEMBIMBING

Rices Jatra, S.Pd., M.Pd

NIDN: 1031019001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIDN:1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Hafid Dwi Saputra
Npm : 176610397
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMBIMBING



Rices Jatra, S.Pd., M.Pd

NIDN: 10310191001

ABSTRAK

Hafid Dwi Saputra, 2022. Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera Klub Glora Volleyball Club Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bola voli putera klub glora *volleyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini pemain bola voli putera klub glora *volleyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi. Teknik sampel adalah *total sampling* dengan jumlah 12 atlet. Instrument yang digunakan mengacu pada sumber Komite Olahraga Nasional Indonesia yang terdiri dari tes *Flexometer, Leg dynamometer, Push up, Vertical Jump*, dan Lari 15 menit. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan sistem statistik pemain bola voli putera klub glora *volleyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi. mendapatkan nilai rata – rata 5,90 pada interval 4,0 – 5,9 dengan persentase 49,17%. Maka tingkat kondisi fisik pemain bola voli putera klub glora *volleyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.dapat dikategorikan cukup.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik, Bolavoli

ABSTRACT

Hafid Dwi Saputra, 2022. Level of Physical Condition of Male Volleyball Players Glora Volleyball Club, Singingi Hilir District, Kuantan Singingi Regency.

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of male volleyball players, Glora Volleyball Club Club, Singingi Downstream District, Kuantan Singingi Regency. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study was male volleyball players, Glora Volleyball Club Club, Singingi Downstream District, Kuantan Singing District. The sample technique is total sampling with a total of 12 athletes. The instrument used refers to the source of the Indonesian National Sports Committee which consists of the Flexometer test, Leg dynamometer, Push ups, Vertical Jump, and 15 minutes of running. Based on data processing carried out with a statistical system for male volleyball players, Glora Volleyball Club Club, Singingi Subdistrict, Kuantan Singingi Regency. get an average value of 5.90 at the interval of 4.0 to 5.9 with a percentage of 49.17%. So the level of physical condition of male volleyball players, Glora Volleyball Club Club, Singingi Downstream District, Kuantan Singing District, can be categorized as sufficient.

Keywords: Level of Physical Condition, Volleyball

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hafid Dwi Saputra
NPM : 176610397
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera Klub
Gloria Volleyball Club Kecamatan Singingi Hilir
Kabupaten Kuantan Singingi

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dengan dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, 11 April 2022



Hafid Dwi Saputra
NPM. 176610397



**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
2021/2022**

NPM : 176610397
Nama Mahasiswa : HAFID DWI SAPUTRA
Dosen Pembimbing : RICES JATRAS.Pd., M.Pd
Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola voli Putera Club Glora Volleyball Club
Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi
Judul Tugas Akhir : Level of Physical Condition of Boys Volleyball Players Club Glora Volleyball
Club Singingi Hilir District, Kuantan Singingi Regency

Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	3-3-2021	Mengajukan judul	Judul diterima dan di setujui dosen pembimbing.	
2.	22-3-2021	Bab 1 -3	Perbaikan penulisan, perbaikan teori, penambahan buku .	
3.	12-4-2021	Bab 1 -3	Perbaikan instrument tes , penambahan teori, penulisan daftar pustaka	
4.	17-5-2021		ACC untuk diseminarkan	
5.	16-6-2021		Ujian seminar proposal	
6.	2-4-2022	Bab iv pengolahan data	Perbaikan grafik dan pengolahan data	
7.	4-4-2022	Bab iv – v	Perbaikan pembahasan, saran dan kesimpulan	
8.	12-4-2022		ACC Skripsi	

Pekanbaru, 12 april 2022
Wakil Dekan I /Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTC2NJEWMZK3



(Drs) Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed

NIDN 1003068201

Catatan :

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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum 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 Pemain Bolavoli Putera Glora Volleyball Club Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi”**.

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 proposal ini sangat jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan keritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada,

- 1 Bapak Rices Jatra, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
- 2 Ibuk Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

- 3 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.
- 4 Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberi motivasi.
- 5 Official, pelatih dan seluruh pemain bolavoli Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.
- 6 Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 kelas/D yang selalu bersama dikala susah dan senang serta ucapan terima kasih atas dukungan kalian, memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan proposal 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

Hafid Dwi Saputra

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	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Kondisi Fisik	8
a. Pengertian Kondisi Fisik	8
b. Komponen Kondisi Fisik	11
c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	13
2. Hakekat Permainan Bolavoli	14
a. Pengertian Bolavoli	14
B. Kerangka Pemikiran	17
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
C. Definisi Operasional	20
D. Pengembangan Instrumen	20
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskriptif Data	27

B. Analisis Data	37
C. Pembahasan	38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	45
-----------------------	----



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Konversi Nilai Kondisi Fisik	24
Tabel 3.2	Tabel Kategori Status Kondisi Fisik.....	25
Tabel 4.1	Data hasil tes kondisi fisik <i>Flexometer</i> (mengukur fleksibilitas) 28	28
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi data tes <i>Flexometer</i> (mengukur fleksibilitas) pemain bolavoli putera glora <i>vollyball club</i> kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	29
Tabel 4.3	Tabel data hasil tes dan pengukuran <i>Leg Dynamometer</i> (mengukur kekuatan otot tungkai).....	30
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi tes <i>Leg Dynamometer</i> (mengukur kekuatan otot tungkai) pemain bolavoli putera glora <i>vollyball club</i> kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	31
Tabel 4.5	Tabel data hasil tes dan pengukuran <i>Push-up</i> (daya tahan otot lengan)	32
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi tes <i>Push-up</i> (daya tahan otot lengan) pemain bolavoli putera glora <i>vollyball club</i> kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	32
Tabel 4.7	data hasil tes dan pengukuran <i>Vertical Jump</i> (power otot tungkai).....	34
Tabel 4.8	Distribusi frekuensi tes <i>Vertical Jump</i> (power otot tungkai) pemain bolavoli putera glora <i>vollyball club</i> kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	34
Tabel 4.9	Tabel data hasil tes dan pengukuran Lari 15 menit (daya tahan <i>cardiovascular</i>).....	35
Tabel 4.10	Distribusi frekuensi tes Lari 15 (daya tahan <i>cardiovascular</i>) pemain bolavoli putera glora <i>vollyball club</i> kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	36

Tabel 4.11	Kategori status Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Gloria <i>VollyBall Club</i> Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi	38
-------------------	---	----



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Tes <i>Flexometer</i> (mengukur fleksibilitas) pemain bolavoli putera glora vollyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	29
Grafik 4.2 Tes <i>Leg Dynamometer</i> (mengukur kekuatan otot tungkai) pemain bolavoli putera glora vollyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi	31
Grafik 4.3 Tes <i>Push-up</i> (daya tahan otot lengan) pemain bolavoli putera glora vollyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi	33
Grafik 4.4 Tes <i>Vertical Jump</i> (power otot tungkai) pemain bolavoli putera glora vollyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	35
Grafik 4.5 Tes Lari 15 (daya tahan <i>cardiovascular</i>) menit pemain bolavoli putera glora vollyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Sampel Penelitian
- Lampiran 2.** Data Tes Pemain Bola Voli Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.
- Lampiran 3.** Status Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi
- Lampiran 4.** Klasifikasi Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi
- Lampiran 5.** Dokumentasi



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia menjalankan aktifitas sehari-hari memerlukan daya tahan tubuh yang baik dalam melakukan aktifitas tersebut perlu menjaga kondisi fisik. Bukan hanya aktifitas sehari-hari namun dalam olahraga juga memerlukannya karena dalam olahraga aktifitas fisik akan lebih banyak mengeluarkan tenaga dalam hal ini tubuh akan bekerja lebih keras di bandingkan melakukan aktifitas biasa. Olahraga juga dapat menunjang pembangunan mental seseorang banyak dampak positif yang dapat diambil 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.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 bab VII tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga pasal 21 mengatakan sebagai berikut :

- (1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.
- (2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pengolahragaa, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan.
- (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.
- (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur

pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Olahraga merupakan salah satu latihan fisik yang baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga sekarang ini telah terjadi menjadi bagian masyarakat kita, baik pada masyarakat atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai tinggi telah menyadari kegunaan akan pentingnya latihan-latihan yang teratur untuk menjaga kondisi tubuh seseorang agar terjaganya kesegaran dan kesehatan jasmani dan rohani. Selain berfungsi menyehatkan tubuh ada dampak positif yang dapat diambil seperti memberikan kesenangan dan keceriaan bagi setiap pelaku olahraga baik dari segi umur anak-anak, remaja hingga lanjut usia serta sebagai jalur meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat.

Dalam olahraga bolavoli ini memerlukan wadah atau tempat yang tepat dalam melakukan pembinaan pemain Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club* di Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi campur tangan pemerintah daerah dan klub sangat diperlukan dalam pembinaan pemain. dalam klub ini nantinya akan di bentuk pemain atau atlit yang mempunyai teknik yang baik dan skil yang memumpuni.

Permainan bola voli biasanya dimainkan oleh laki-laki atau perempuan dalam memainkannya memerlukan teknik dasar yang baik dan keterampilan tertentu, dalam memainkan bolavoli pemain diperlukan kondisi fisik yang prima untuk menunjang permainan dilapangan dalam memainkan permainan ini perlu kerja sama tim yang baik untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Tidak hanya cukup

mengandalkan kondisi fisik namun pemain mempunyai teknik dasar yang cukup untuk bermain bolavoli teknik dasar yang harus dikuasai pemain yaitu : servis atas servis bawah, passing bawah passing atas, blok, dan smash yang harus dipelajari pemain agar bermain dengan baik dan benar.

Dalam pertandingan bolavoli dapat diketahui bahwa tim atau klub yang bermain dengan aktif tanpa merasakan kelelahan yang berarti, tidak semua pemain akan bermain bagus dan maksimal. Ada beberapa faktor yang membuat pemain tidak konsisten yaitu faktor internal maupun eksternal. Untuk segi faktor internal untuk kondisi fisik pemain tentunya banyak sekali yang tidak sama dengan pemain lainnya. Pemain yang kondisi fisiknya menurun biasanya disebabkan tidak sehatnya kondisi tubuh pemain maka pemain tidak bisa dimainkan dalam pertandingan. Selain itu kedisiplinan pemain dalam mengikuti proses latihan menjadi penyebab utama dalam meningkatkan kualitas permainan, masih banyaknya pemain yang mengabaikan jadwal latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih dan menyebabkan menurunnya suatu performa klub atau pemain yang akan berlaga.

Dari segi faktor eksternal, memungkinkan terjadinya pengaruh yang berasal dari luar. Banyak penyebab yang membuat pemain merasa kelelahan saat di dalam lapangan seperti cuaca yang panas, tidak dijaga kualitas tidur, dan kemungkinan ada faktor mental yang sangat juga berpengaruh pada pemain. Hal ini berpengaruh saat pemain berada didalam lapangan mengenai respon pemain yang lambat dan gerakan yang kurang maksimal dari pemain tersebut. Dari hal ini klub dan pelatih dapat mengetahui bahwa jadwal latihan kondisi fisik masih

belum terprogram dengan terencana dan akan mempengaruhi performa pemain ketika sedang bermain.

Penurunan kondisi fisik pemain terjadi jika durasi permainan sangat lama dan perlawanan kedua tim sangat ketat maka terjadilah penurunan kualitas permainan. Seharusnya jika sudah terjadi seperti ini sebuah tim mempunyai strategi yang baik untuk meningkatkan kembali fisik pemain yang sudah menurun. Dari penurunan daya tahan tersebut maka mempengaruhi kemampuan dalam melakukan teknik dasar bolavoli

Proses pencapaian prestasi diperoleh jika atlet tersebut memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar serta penerapan strategi yang baik saat pelaksanaan. Karena diperlukan sarana prasarana dan porsi latihan yang efektif dan efisien. Pembinaan prestasi mempunyai keterkaitan terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet, sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang akan dicapai.

Prestasi yang di peroleh tim *Gloria Volleyball Club* tidak lepas dari kerjasama tim yang baik dan usaha dari pemain dan official dalam membangun sebuah tim agar lebih kuat dan lebih disegani dalam bermain. Tidak mudah untuk membangun tim yang solid namun jika mau dan belajar tidak menutup kemungkinan bahwa akan menciptakan tim yang baik dan berkualitas.

Prestasi yang tinggi hanya dapat diperoleh oleh atlet yang mempunyai bakat dan minat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara bertahap dan berkesinambungan. Kondisi fisik adalah suatu syarat utuh dari komponen-komponen yang diperlukan dalam usaha atlet untuk meningkatkan prestasi yang

lebih baik, bahkan bisa dikatakan sebagai keperluan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai pemain.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, latihan kondisi fisik sangat diperlukan bagi pemain Bolavoli putra Glora *Volleyball Club* di Kecamatan Singingi Hilir. Latihan-latihan mengenai kondisi fisik yang sudah dilakukan pemain Bolavoli putra Glora *Volleyball Club* di Kecamatan Singingi Hilir saat ini masih kurang. Beberapa masalah diantaranya keadaan fisik pemain yang tidak stabil, kedisiplinan pemain dalam mengikuti latihan yang masih kurang, tidak ada program latihan kondisi fisik, masih banyak pemain yang mengalami kelelahan ketika durasi permainan lama, daya tahan pemain belum maksimal, belum diketahui tingkat kondisi fisik pemain Bolavoli Putra Glora *Volleyball Club* di Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik menjadi perhatian penulis, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan 4 penelitian ilmiah dengan judul. **“Tingkat kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Glora *Volleyball Club* di Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat didefinisikan masalah sebagai berikut :

1. Masih banyak atlet yang mengalami kelelahan ketika saat bermain.
2. Belum maksimalnya daya tahan atlet dan Kondisi fisik atlet yang tidak stabil.

3. Kurangnya disiplin dalam mengikuti proses latihan yang diterapkan.
4. Kurang terprogram nya latihan kondisi fisik yang diterapkan.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah diatas serta keterbatasan kemampuan peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih efektif dan mendalam yaitu peneliti hanya akan meneliti tentang Tingkat kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club* di Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik Pemain Bolavoli Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat pada bagian ini, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah melihat Tingkat kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club* di Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

- 1 Bagi Peneliti, Peneliti 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 dan Ilmu Pendidikan dan bagi Universitas Islam Riau.

- 2 Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain untuk mendapatkan pengalaman dalam mencapai hasil untuk meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club*
- 3 Bagi pemain Bolavoli, untuk mendapatkan gambaran tentang Tingkat Kondisi Fisik sehingga dapat menjadi motivasi untuk memperbaiki Tingkat Kondisi Fisik
- 4 Sebagai bahan masukan bagi pengurus Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club* untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club*.
- 5 Untuk peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk menciptakan sebuah karya ilmiah yang lebih sempurna lagi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kondisi Fisik

a. Pengertian kondisi fisik

Olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberikan kebugaran jasmani selama cara-cara melakukannya sudah dalam kondisi yang benar. Kondisi fisik menjadi salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Menurut Irawadi (2011:1) Kondisi fisik adalah berupa kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik dapat diartikan berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan fisik yang dimaksud setidaknya bisa berupa daya tahan seseorang dalam bekerja, berupa kemampuan mengangkat atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Berdasarkan teori tersebut seseorang yang melakukan aktifitas bergerak bekerja atau berolahraga mempunyai kemampuan kondisi fisik untuk meningkatkan daya tahan tubuh diperlukan kesanggupan tubuh dalam melakukan aktifitas.

Menurut Depdiknas (2000:101) Kondisi fisik adalah keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Berdasarkan teori tersebut Kondisi fisik itu

sendiri merupakan sebuah aspek penting dari motivasi yang mempengaruhi perhatian belajar, berpikir dan prestasi seseorang dan memaksimalkan usahanya dalam mencapai sesuatu yang diinginkan.

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Menurut Sajoto dalam Yulingga Nanda Hanief,dkk (2016:19), kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugianto dalam Yulingga Nanda Hanief,dkk (2016:19). 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.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2013:65), kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*). Namun, dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Maksudnya adalah kondisi fisik mempunyai dua arti dalam keadaan luas dan sempit setiap atlit harus mempunyai komponen kekuatan, kecepatan, dan daya tahan kelentukan dan koordinasi untuk meningkatkan kondisi fisik tubuh yang optimal.

Menurut Pujianto dalam Supriyoko (2018:282) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Berdasarkan teori tersebut untuk mengembangkan prestasi yang optimal perlu melihat terlebih dahulu karakteristik seorang atlet karena di setiap cabang olahraga tidak semua mempunyai karakteristik yang sama dan pola kebutuhan dalam cabang olahraga tersebut.

Menurut Efendi dalam Saputra (2020:34), Kondisi fisik umum merupakan program pengembangan yang bersifat menyeluruh. Kondisi fisik umum adalah semua kemampuan jasmani atlet secara umum yang merupakan kondisi awal tubuh sebelum mengikuti latihan secara khusus yang direalisasikan melalui kemampuan pribadi dan diperlukan untuk semua cabang olahraga. Menurut Erianti dalam Saputra (2020:35). “tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik khusus adalah untuk memperdalam perkembangan unsur-unsur kondisi fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan olahraga”.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor terpenting yang ada dalam setiap olahraga, dengan menjaga kondisi fisik yang rutin dan terprogram dapat meningkatkan kualitas pemain bolavoli disetiap pertandingan agar mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin, serta dalam meningkatkan prestasi akan lebih mudah.

b. Komponen Kondisi Fisik

Dalam olahraga untuk mencapai suatu prestasi olahraga tidak lepas dari berbagai komponen, dan dipengaruhi oleh atlet itu sendiri dari sebuah teknik dan taktik yang digunakan dalam mengembangkan prestasi dengan baik. Maka dari itu diperlukan latihan yang sesuai dengan komponen-komponen kondisi fisik.

Menurut Let Zelter dalam Irawadi (2014:6-7), Menyatakan bahwa komponen kondisi fisik yaitu terdiri dari : 1) Daya tahan kekuatan (gabungan unsur kekuatan dan daya tahan) 2) Daya tahan kecepatan (gabungan unsur kecepatan dan daya tahan) 3) Daya ledak (gabungan unsur kekuatan dan kecepatan) 4) kelincahan (gabungan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelentukan) 5) keseimbangan (gabungan unsur kekuatan dan kelentukan) 6) kecepatan reaksi 7) kecepatan aksi 8) ketepatan 9) koordinasi.

Berdasarkan pendapat tersebut, apabila kondisi fisik seseorang dilatih dengan sesuai komponen diatas maka dalam mencapai kondisi fisik yang kita perlukan akan lebih mudah tercapai dalam mengembangkan kondisi fisik tersebut.

Menurut Widiastuti (2011:14) terdapat beberapa komponen kondisi fisik yaitu:

1. Daya tahan jantung (*endurance*) merupakan kesiapan jantung untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Kekuatan otot (*strength*) adalah kemampuan otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan beban .
3. Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan sendi melakukan gerakan dalam ruang sendi secara maksimal.
4. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah tempat dari satu sisi kesisi yang lain.
5. Daya eksplosif (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan

6. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh cepat yang dilakukan Bersama-sama.
7. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan.
8. Ketepatan (*acuricy*) adalah komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari.
9. Koordinasi (*coordination*) adalah gerakan yang efisien.

Sedangkan menurut ismaryati (2008:41) terdapat beberapa komponen kondisi fisik sebagai berikut:

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*) sering juga disebut 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 (*strenght*) 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).

Menurut Menurut Nurhasan dalam Junaidi (2019:23), komponen fisik yang perlu dikembangkan seseorang yang berolahraga untuk meningkatkan

prestasinya, meliputi kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan daya tahan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bolavoli. Dari komponen-komponen diatas diperlukan kebutuhan nutrisi untuk tubuh karena untuk melakukan semua komponen diatas memerlukan tenaga yang sesuai dengan aktifitas yang kita lakukan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Pencapaian prestasi olahraga bolavoli tentunya tidak lepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi fisik. Fisik adalah pondasi prestasi olahraga karena teknik, taktik, dan mentalitas akan berkembang dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Maka dari itu diperlukan latihan yang sesuai dengan faktor-faktor kondisi fisik.

Menurut Pujianto dalam Supriyoko (2018:289), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan.

Menurut Sajoto dalam Supriyoko (2018:289), menyatakan bahwa pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

faktor-faktor diatas proses pemeliharaan kondisi fisik tidak lepas dari faktor yang mempengaruhinya dalam memelihara kondisi fisik perlu menjaga pola makan, minum dan pola tidur untuk menjaga menstabilkan tubuh agar tubuh tetap terjaga

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang sangat mempengaruhi kondisi fisik pemain. Dari faktor-faktor tersebut pemain yang ingin mendapatkan prestasi pemain harus memiliki kondisi fisik yang dijelaskan diatas. Untuk memiliki kondisi fisik yang diinginkan maka pemain harus berlatih guna meningkatkan kondisi fisik tersebut.

2. Hakekat Permainan Bolavoli

a. Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim terdiri 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam tim ada 4 pemain penting, yaitu *tosser (setter)*, *spiker (smash)*, *libero* dan *defender* (pemain bertahan). Ada beberapa teknik dasar yang dipergunakan dalam permainan bolavoli yaitu: *servis*, *passing*, *smash*, dan *blocking*.

Olahraga ini dimainkan dengan lima babak. Empat babak pertama dimainkan hingga poin mencapai 25 sedangkan pada babak ke lima, poin tertinggi berjumlah 15. Dalam tim wajib memenangkan satu babak dengan dua poin. Tidak terdapat Batasan waktu, jadi permainan akan terus berjalan hingga satu tim berhasil meraih dua poin terlebih dahulu.

Selain itu Beutelstahl Dieter (2008:8) mengungkapkan bahwa dalam olahraga membutuhkan kedisiplinan, teknik ini mempunyai bentuk idealnya sendiri dengan bentuk serta norma gerakan yang karakteristik. Tetapi bentuk idealnya ini dapat dimodifikasi sendiri sesuai kebutuhan masing-masing.

Disamping itu Atmasubrata Ginanjar (2012:50) bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bolavoli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain.

Menurut Ahmadi dalam Supriyanto (2019:75) permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Oleh karena itu permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Berdasarkan teori diatas maka permainan bolavoli bisa dikatakan permainan yang syarat akan semua gerakan yang kompleks dalam memainkannya pemain tidak bisa hanya asal bergerak karena permainan ini harus memiliki skil yang memumpuni dalam bermaian.

Menurut Sukirno (2012:11) Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakatkan dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat diindonesia. Cabang ini memiliki animo yang cukup besar dan bukan hanya dari kalangan bawah saja tetapi dari seluruh lapisan masyarakat dari perkotaan hingga pelosok desa. Pada umumnya masyarakat sangat antusias dan menggemari untuk memainkannya.

Menurut Menurut Pardijono, Taufiq dalam Hidayat & Wulandari (2014:600) Permainan bola voli adalah permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dalam bermain. Berdasarkan teori tersebut dalam memainkan bolavoli pemain harus memiliki refleks yang baik untuk menjaga tempo permainan yang cepat dan meminimalisir kesalahan-kesalahan yang akan terjadi dalam bermain.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:35) Ada beberapa konsekuensi dari kesalahan saat permainan bolavoli antara lain: a) akibat dari suatu kesalahan adalah kehilangan reli, regu yang memenangkan reli akan mendapatkan satu angka. b) apabila regu lawan mendapat giliran untuk melakukan servis maka ia mendapatkan angka dan berhak melakukan servis. c) jika dua atau lebih kesalahan terjadi saat berturut-turut maka kesalahan yang pertama dianggap kesalahan yang dihukum. d) jika dua atau lebih kesalahan terjadi oleh dua regu berlawanan secara bersamaan, kesalahan seperti ini dihitung sebagai kesalahan ganda dan permainan harus diulangi.

Menurut Witono Hidayat (2017:15) Olahraga bolavoli memiliki cukup banyak penggemar diseluruh dunia. Ada beberapa hal yang dianggap sebagai daya tarik olahraga bolavoli sehingga digemari oleh masyarakat. Beberapa kelebihan tersebut adalah: a) permainan ini bisa dimainkan oleh semua orang dari berbagai macam kalangan usia. b) aturan permainan bolavoli cukup mudah untuk dipahami dan dilakukan. c) olahraga bolavoli tidak memerlukan perlengkapan yang rumit dan khusus. d) jenis permainan bisa dilakukan baik oleh kaum pria dan wanita.

e) berlatih bolavoli cukup mudah dan tidak terlalu sulit untuk dilakukan. f) resiko cedera dalam bermain bolavoli cukup kecil. g) bolavoli cocok digunakan untuk melatih seluruh otot tubuh.

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 hingga 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-tinggi nya pemain akan lebih leluasa dalam mencari celah sehingga mudah untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan.

B. Kerangka Pemikiran

Prestasi olahraga yang optimal dapat di capai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan skil yang baik. Agar mendapatkan prestasi tersebut diperlukan latihan fisik secara rutin dengan membuat jadwal latihan yang terprogram dan terencana untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Dimana setiap cabang olahraga menuntut agar kondisi fisik pemain tidak mudah lelah dalam melakukan aktifitas olahraga.

Kondisi fisik adalah berupa kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik dapat diartikan berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan fisik yang dimaksud setidaknya bisa berupa daya tahan seseorang dalam bekerja, berupa kemampuan mengangkat atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak.

Untuk meningkatkan kemampuan fisik yang baik perlu latihan yang teratur dengan memperhatikan prinsip latihan sesuai kapasitas pemain seperti: intensitas latihan, program latihan, frekuensi latihan, dan durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kondisi fisik bagi atlet maka perlu dilakukan tes pengukuran untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik Pemain Bolavoli Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

Berdasarkan penjelasan penulis diatas, penulis menjelaskan kerangka pemikiran sebagai berikut: jika pemain mempunyai kondisi fisik yang optimal maka dalam melakukan aktifitas olahraga tubuh tidak akan mudah lelah. Pemain dengan kondisi fisik prima maka pemain akan lebih cepat menguasai teknik yang sudah terprogram dalam latihan.

C. Pertanyaan Peneliti

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi ?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yakni untuk melihat problema yang terjadi dan menggambarkan fenomena atau peristiwa tertentu, Menurut Maksum (2012:68), Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Jadi penelitian deskriptif kuantitatif penelitian yang bersifat fakta 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

Menurut Arikunto (2006:130) Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Berdasarkan observasi dilapangan populasi dalam penelitian ini pada Pemain Klub Bolavoli Putera *Gloria Volleyball Club* Kecamatan Singing Hilir Kabupaten Kuantan Singingi sebanyak 12 orang pemain Bolavoli.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131) Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. “Apabila sampel kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya menjadi sampel tetapi jika subjeknya lebih dari 100 boleh diambil 10-

15% atau 20-25% ”. Maka penulis menetapkan populasi sekaligus sampel dengan kata lain menjadi *total sampling* atau keseluruhan populasi dijadikan sampel. Maka jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 12 orang pemain Bolavoli.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam mengartikan istilah yang ada dalam proposal ini maka peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yaitu :

1. Kondisi fisik merupakan berupa kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik dapat diartikan berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan fisik yang dimaksud setidaknya bisa berupa daya tahan seseorang dalam bekerja, berupa kemampuan mengangkat atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak.
2. Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim terdiri 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam tim ada 4 pemain penting, yaitu *tosser (setter)*, *spiker (smash)*, *libero* dan *defender* (pemain bertahan). Ada beberapa teknik dasar yang dipergunakan dalam permainan bolavoli yaitu: *servis*, *passing*, *smash*, dan *blocking*.

D. Pengembangan Instrumen

Instrument merupakan alat ukur untuk mengukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Adapun tes yang digunakan menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia tahun 2003 mengenai kondisi fisik pada Pemain Bolavoli

Putera Klub Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi sebagai berikut:

Sumber Komite Olahraga Nasional tahun 2003

1. Flexometer

- a. Tujuan : Mengukur komponen fleksibilitas
- b. Alat : pita ukuran, matras, alat pengukur (flexometer)
- c. Pelaksanaan tes :

Orang coba berdiri tegak diatas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur. Badan dibungkukkan ke bawah dengan perlahan-lahan sejauh mungkin. Kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

- d. Skor :

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

2. Leg *Dynamometer*

- a. tujuan : mengukur kekuatan otot tungkai
- b. Alat : leg *dynamometer*
- c. pelaksanaan :

orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga bersudut $\pm 45^\circ$ lalu alat ikat pinggang tersebut dikaitkan pada leg *dynamometer*. Setelah itu orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah

orang itu ternyata maximum meluruskan kedua tungkainya, lalu angka ini menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut.

d. skor :

Besarnya kekuatan otot tungkai, yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut, yang diukur dalam G .

3. Daya Tahan Otot Lengan (*push up*)

- a. Tujuan : Mengukur komponen daya tahan otot lengan dan bahu.
- b. Alat : Bidang yang datar, alat tulis.
- c. Pelaksanaan tes :

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. Power Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

- a. Tujuan : Mengukur komponen power otot tungkai.
- b. Alat : papan meter jump, kapur halus, dinding dan lantai datar.

c. Pelaksanaan tes :

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.

d. Skor :

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

5. Daya Tahan *cardiovascular* (lari 15 menit)

a. Tujuan : Mengukur komponen daya tahan *cardiovascular*.

b. Alat : stop watch, pluit, alat tulis dan lintasan/lapangan.

c. Pelaksanaan tes :

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 Tabel Kategori Setatus 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

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Observasi adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pemain Klub Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singing Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.
2. Perpustakaan adalah penggunaan konsep atau teori yang berhubungan dengan penelitian.
3. Tes yang digunakan berdasarkan organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia untuk mendapatkan data kondisi fisik Pemain Klub Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singing Hilir Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pemain Klub Bolavoli Putera Glora *Volleyball Club* Kecamatan Singing Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. menggunakan distribusi frekuensi relatif

(distribusi persentase) menurut Sudijono dalam Tami (2015:26) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P= Persentase

F= Frekuensi

N= Jumlah frekuensi



BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif Data

Berdasarkan pembahasan permasalahan yang sudah diuraikan di atas, adapun hasil dari penelitian ini untuk mengukur Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora VolleyBall Club Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 12 orang. Data ini diperoleh dengan melakukan tes pengukuran Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora VolleyBall Club Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun tes kondisi fisik yang dominan terhadap olahraga bolavoli dan peneliti terapkan sebagai berikut :

1. *Flexometer* (mengukur fleksibilitas)
2. *Leg Dynamometer* (mengukur kekuatan otot tungkai)
3. *Push-up* (mengukur daya tahan otot lengan dan bahu)
4. *Vertical Jump* (mengukur power otot tungkai)
5. Lari 15 menit (mengukur daya tahan cardio vasculair)

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

- 1. Data hasil tes kondisi fisik *Flexometer* (mengukur fleksibilitas).
pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir
kabupaten kuantan singingi.**

Data ini didapat secara langsung dari tes *Flexometer* (mengukur fleksibilitas)

Untuk mempermudah pengolahan data seterusnya, maka data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel.

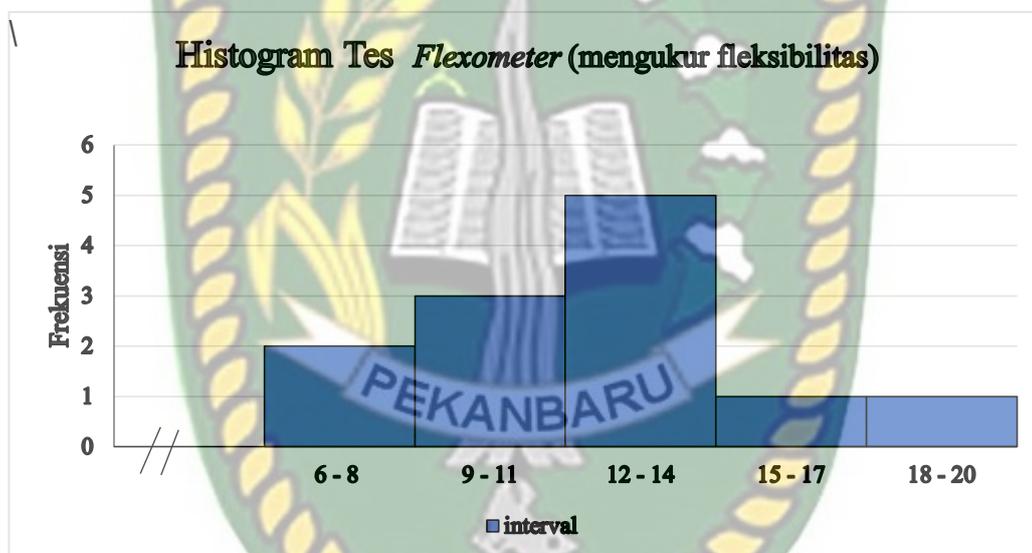
4.1 Tabel data hasil tes dan pengukuran *Flexometer* (mengukur fleksibilitas).

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Tubagus Dimas	6	11,5	11,5	6	Baik
2	Kafrizalamin	14	14	14	6	Baik
3	Alfaris Ramadhan	18	20	20	10	Sempurna
4	Bintang zahran	5,5	9,5	9,5	4	Cukup
5	Radit Ilya p	7	10	10	4	Cukup
6	Alhafis juniza	9	13,5	13,5	6	Baik
7	Farhansyah	13,5	16,5	16,5	8	Baik Sekali
8	Rian januar	6	9,5	9,5	4	Cukup
9	M Akbar ilham	8	7	8	2	Kurang
10	Muhammad Adzan	6	6	6	2	Kurang
11	Rahul Fabiojofanka	12	11	12	6	Baik
12	Yorland	10	11,5	11,5	6	Baik
JUMLAH				142	64	-

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pada *Flexometer* (mengukur fleksibilitas) mendapatkan hasil tertinggi adalah 20 cm dan hasil terendah adalah 6 cm dengan rata-rata 11,08. Dari 12 orang interval 6 - 8 terdapat 2 orang atau 16,67%, interval 9 - 10 terdapat 3 orang atau 25%, interval 12 - 14 terdapat 5 orang atau 41,67%, interval 15 – 17 terdapat 1 orang atau 8,33%, interval 18 - 20 terdapat 1 orang atau 8,33%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

4.2 Distribusi frekuensi data tes *Flexometer* (mengukur fleksibilitas) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

No	Interval	Kategori	frekuensi	peresentase
1	6 - 8	Kurang	2	16,67%
2	9 - 11	Cukup	3	25%
3	12 - 14	Baik	5	41,67%
4	15 - 17	Baik Sekali	1	8,33%
5	18 - 20	Sempurna	1	8,33%
jumlah			12	100%



Grafik 4.1 Tes *Flexometer* (mengukur fleksibilitas) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

- 1. Data hasil tes tingkat kondisi fisik *Leg Dynamometer* (mengukur kekuatan otot tungkai) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.**

Data ini didapat secara langsung dari tes *Leg Dynamometer* (mengukur kekuatan otot tungkai). Untuk mempermudah pengolahan data seterusnya, maka data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel.

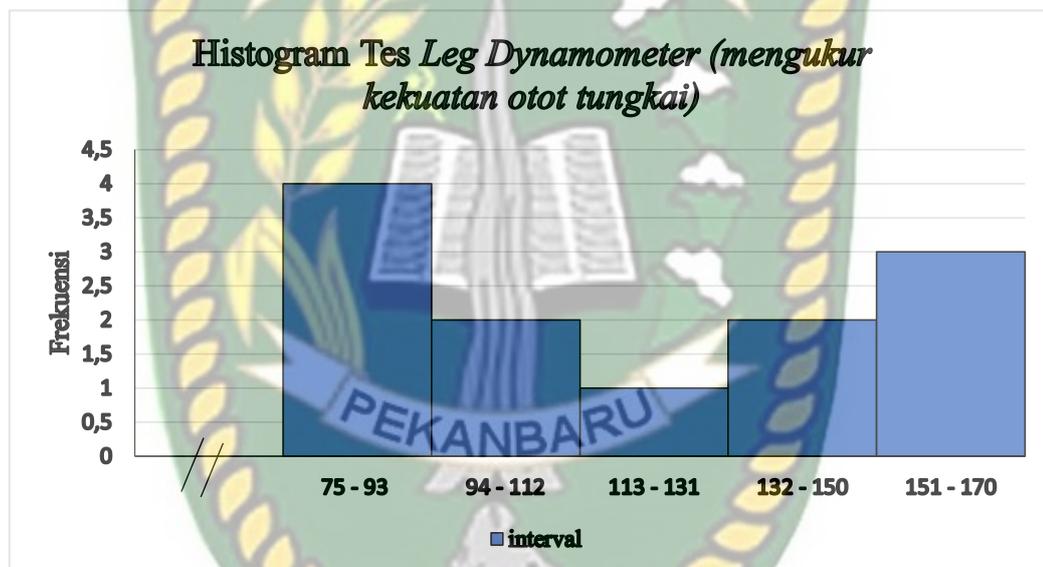
4.3 Tabel data hasil tes dan pengukuran *Leg Dynamometer* (mengukur kekuatan otot tungkai).

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Tubagus Dimas	75	85	84	85	2	Kurang
2	Kafrizalamin	149	152	152	152	10	Sempurna
3	Alfaris Ramadhan	138	126	125	138	8	Baik Sekali
4	Bintang zahran	151	170	169	170	10	Sempurna
5	Radit Ilya p	40	85	85	85	2	Kurang
6	Alhafis juniza	60	75	75	75	2	Kurang
7	Farhansyah	115	119	117	117	6	Baik
8	Rian januar	121	141	141	141	8	Baik Sekali
9	M Akbar ilham	90	104	104	104	4	Cukup
10	Muhammad Adzan	85	92	90	92	2	Kurang
11	Rahul Fabiojofanka	96	107	106	107	4	Cukup
12	Yorland	162	140	137	162	10	Sempurna
JUMLAH					1428	68	-

Berdasarkan hasil tes tingkat kondisi fisik pada *Leg Dynamometer* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 170 dan hasil yang terendah adalah 75 dengan rata-rata yang didapat adalah 119. Dari 12 orang interval 75 - 93 terdapat 4 orang atau 33,67%, interval 94 - 112 terdapat 2 orang atau 16,67%, interval 113 - 131 terdapat 1 orang atau 8,33%, interval 132 - 150 terdapat 2 orang atau 16,67%, interval 151 - 170 terdapat 3 orang atau 25%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tes *Leg Dynamometer* (mengukur kekuatan otot tungkai) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

No	Interval	Kategori	frekuensi	peresentase
1	75 - 93	Kurang	4	33,67%
2	94 - 112	Cukup	2	16,67%
3	113 - 131	Baik	1	8,33%
4	132 - 150	Baik Sekali	2	16,67%
5	151 - 170	Sempurna	3	25%
jumlah			12	100%



Grafik 4.2 Tes *Leg Dynamometer* (mengukur kekuatan otot tungkai) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

2. Data hasil tes tingkat kondisi fisik *Push-up* (daya tahan otot lengan) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

Data ini didapat secara langsung dari tes *Push - Up*. Untuk mempermudah pengolahan data seterusnya, maka data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel.

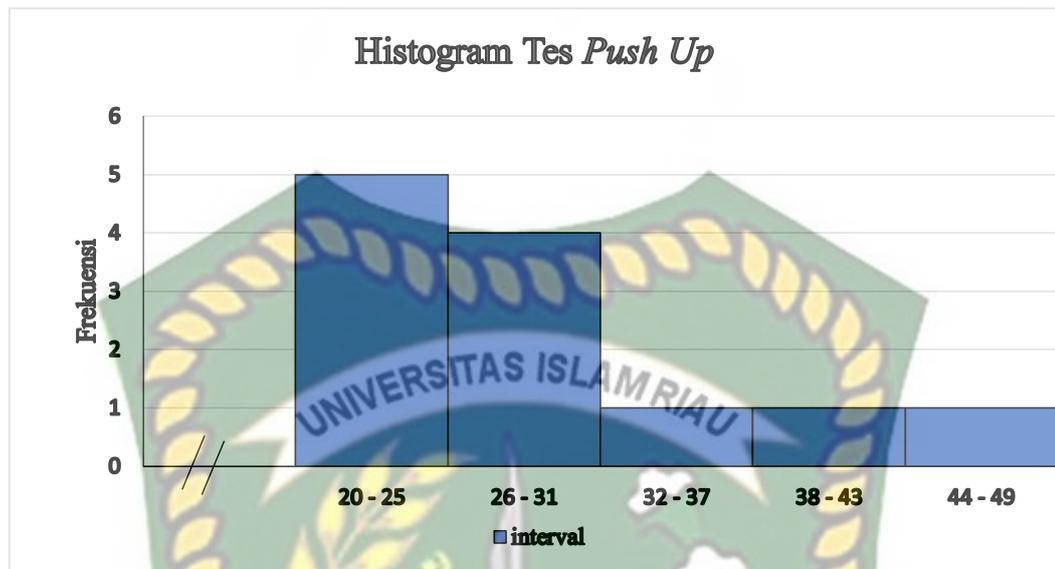
4.5 Tabel data hasil tes dan pengukuran *Push-up* (daya tahan otot lengan)

No	Nama	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Tubagus Dimas	30	6	Baik
2	Kafrizalamin	25	4	Cukup
3	Alfaris Ramadhan	31	4	Cukup
4	Bintang zahran	28	4	Cukup
5	Radit Ilya p	30	4	Cukup
6	Alhafis juniza	38	8	Baik Sekali
7	Farhansyah	51	10	Sempurna
8	Rian januar	20	2	Kurang
9	M Akbar ilham	24	2	Kurang
10	Muhammad Adzan	25	2	Kurang
11	Rahul Fabiojofanka	25	2	Kurang
12	Yorland	35	2	Kurang
JUMLAH		362	50	-

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pada *Push-Up* mendapatkan hasil yang terbanyak adalah 51 dan hasil yang terendah adalah 20 dengan rata-rata 30,17. Dari 12 orang interval 20 - 25 terdapat 5 orang atau 41,67%, interval 26 - 31 terdapat 4 orang atau 33,67%, interval 32 - 37 terdapat 1 orang atau 8,33%, interval 38 - 43 terdapat 1 orang atau 8,33%, interval 44 - 49 terdapat 1 orang atau 8,33%. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tes *Push-up* (daya tahan otot lengan) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

No	Interval	Kategori	frekuensi	peresentase
1	20 - 25	Kurang	5	41,67%
2	26 - 31	Cukup	4	33,67%
3	32 - 37	Baik	1	8,33%
4	38 - 43	Baik Sekali	1	8,33%
5	44 - 49	Sempurna	1	8,33%
jumlah			12	100%



Grafik 4.3 Tes *Push-up* (daya tahan otot lengan) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

3. **Data hasil tes tingkat kondisi fisik *Vertical Jump* (power otot tungkai) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.**

Data ini didapat secara langsung dari tes *Vertical Jump*. Untuk mempermudah pengolahan data seterusnya, maka data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel.

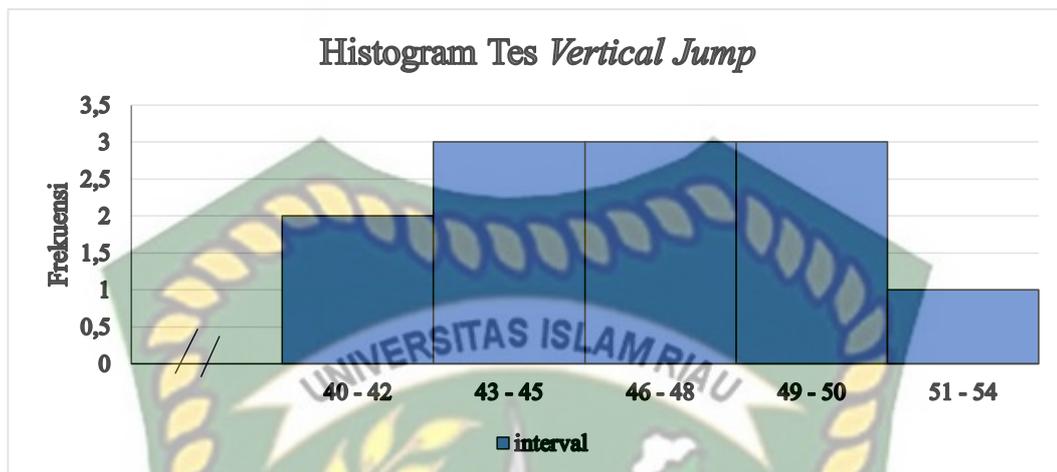
4.7 Tabel data hasil tes dan pengukuran *Vertical Jump* (power otot tungkai)

No	Nama	Raihan Awal	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Tubagus Dimas	210	264	262	262	54	8	Baik Sekali
2	Kafrizalamin	200	255	256	255	56	10	Sempurna
3	Alfaris Ramadhan	216	260	260	258	44	4	Cukup
4	Bintang zahran	190	230	238	231	48	6	Baik
5	Radit Ilya p	203	243	242	243	40	2	Kurang
6	Alhafis juniza	207	254	253	253	47	6	Baik
7	Farhansyah	210	263	260	264	54	8	Baik Sekali
8	Rian januar	208	255	253	254	47	6	Baik
9	M Akbar ilham	201	242	245	245	44	4	Cukup
10	Muhammad Adzan	195	235	235	237	42	2	Kurang
11	Rahul Fabiojofanka	211	254	255	255	44	4	Cukup
12	Yorland	221	274	273	274	53	8	Baik Sekali
JUMLAH						573	68	-

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik *Vertical Jump* mendapatkan hasil tertinggi adalah 56 cm dan hasil terendah adalah 40 cm dengan rata-rata 47,75. Dari 12 orang interval 40 - 42 terdapat 2 orang atau 16,67%, interval 43 - 45 terdapat 3 orang atau 25%, interval 46- 48 terdapat 3 orang atau 25%, interval 49 - 50 terdapat 3 orang atau 25%, interval 51 – 54 terdapat 1 orang atau 8,33% Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Distribusi frekuensi tes *Vertical Jump* (power otot tungkai) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

No	Interval	Kategori	frekuensi	peresentase
1	40 - 42	Kurang	2	16,67%
2	43 - 45	Cukup	3	25%
3	46 - 48	Baik	3	25%
4	49 - 50	Baik Sekali	3	25%
5	51 - 54	Sempurna	1	8,33%
jumlah			12	100%



Grafik 4.4 Tes *Vertical Jump* (power otot tungkai) pemain bolavoli putra glora volleyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

5 Data hasil tes tingkat kondisi fisik Lari 15 menit (daya tahan *cardiovascular*) pemain bolavoli putra glora volleyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

Data ini didapat secara langsung dari tes lari 15 menit (daya tahan *cardiovascular*). Untuk mempermudah pengolahan data seterusnya, maka data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel:

4.9 Tabel data hasil tes dan pengukuran Lari 15 menit (daya tahan *cardiovascular*)

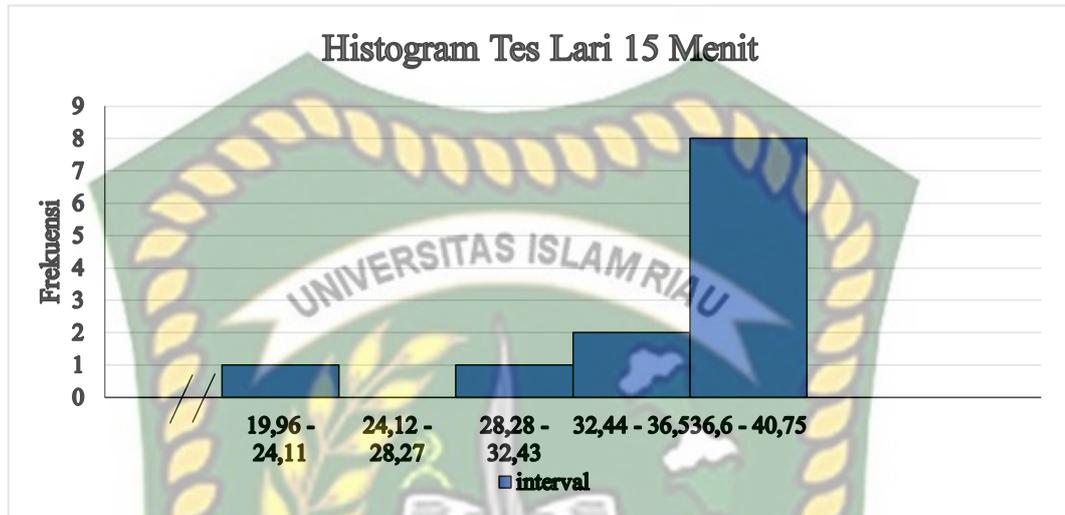
No	Nama Pemain	Lari 15 menit	Vo2Max	Nilai	Keterangan
1	Tubagus Dimas	2646	40,77	10	Sempurna
2	Kafrizalamin	2646	40,77	10	Sempurna
3	Alfaris Ramadhan	2646	40,77	10	Sempurna
4	Bintang zahran	2646	40,77	10	Sempurna
5	Radit Ilya p	2646	40,77	10	Sempurna
6	Alhafis juniza	2646	40,77	10	Sempurna
7	Farhansyah	2646	40,77	10	Sempurna
8	Rian januar	2646	40,77	10	Sempurna

9	M Akbar ilham	831,6	19,96	6	Baik
10	Muhammad Adzan	1926	32,5	8	Baik Sekali
11	Rahul Fabiojofanka	1827	31,38	2	Kurang
12	Yorland	1926	32,5	8	Baik Sekali
JUMLAH		27678,6	442,5	104	-

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pada Lari 15 menit mendapatkan hasil tertinggi adalah 40,77 dan hasil terendah adalah 19,96 dengan rata-rata 36,88. Dari 12 orang interval 19,96– 24,11 terdapat 1 orang atau 8,33%, interval 24,12– 28,27 terdapat 0 orang atau 0%, interval 28,28 – 32,43 terdapat 1 orang atau 8,33%, interval 32,44 – 36,5 terdapat 2 orang atau 16,67%, interval 36,6 – 40,75 terdapat 8 orang atau 66,67%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.10 Distribusi frekuensi tes Lari 15 (daya tahan *cardiovascular*) pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

No	Interval	Kategori	frekuensi	peresentase
1	19,96 - 24,11	Kurang	1	8,33%
2	24,12 - 28,27	Cukup	0	0%
3	28,28 - 32,43	Baik	1	8,33%
4	32,44 - 36,5	Baik Sekali	2	16,67%
5	36,6 - 40,75	Sempurna	8	66,67%
jumlah			12	100%



Grafik 4.5 Tes Lari 15 (daya tahan *cardiovascular*) menit pemain bolavoli putra glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi.

B. Analisis Data

Dari analisis data yang sudah dilakukan terhadap hasil tes Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Glora *Vollyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi, maka dapat kita perjelas melalui pembahasan di bawah ini:

Tabel 4.11. Kategori status Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora *Vollyball Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

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

(Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003:24)

Dapat disimpulkan bahwa jumlah rata-rata tes Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Glora *VollyBall Club* Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi dengan kategori skor 5,9 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 kondisi fisik pemain bolavoli putera glora *vollyball club* kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi tergolong dalam kategori **Cukup** dengan persentase (49,17%).

C. Pembahasan

Kondisi fisik juga merupakan bentuk kondisi seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Kondisi fisik berperan penting disegala aktifitas manusia, baik digunakan dalam bekerja ataupun berolahraga. Dalam meningkatkan Kemampuan fisik seseorang tentunya sangat berbeda dengan yang lain , maka dari itu setiap individu minimal harus memiliki kemampuan fisik yang bisa

mendukung segala aktifitas nya setiap harinya tanpa harus merasakan kelelahan dalam beraktivitas.

Pemain bolavoli menjaga kesehatannya dengan melakukan latihan kondisi fisik yang sangat erat dalam permainan bolavoli. Menurut Depdiknas (2000:101) Kondisi fisik adalah keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Berdasarkan kondisi fisik itu sendiri merupakan sebuah aspek penting dari motivasi yang mempengaruhi perhatian belajar, berpikir dan prestasi seseorang dan memaksimalkan usahanya dalam mencapai sesuatu yang diinginkan

Menurut Sajoto dalam Yulingga Nanda Hanief,dkk (2016:19), kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Setelah beberapa penjelasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi terutama tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putera glora vollyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi. Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan ini menyatakan kondisi fisik pemain tersebut sudah tergolong dalam kategori cukup, dengan demikian hal ini pastinya akan mempengaruhi kemampuan pemain saat memainkan permainan bolavoli

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 Jurdila (2021:62) Dari 12 orang atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis, terdapat kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%, terdapat dalam kategori cukup sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kategori baik terdapat sebanyak 6 orang dengan persentase 50%, pada kategori baik sekali terdapat 1 orang dengan persentase 8,33%, tidak terdapat kategori sempurna 0%. Dengan demikian hasil tes kondisi fisik atlet bolavoli putra klub garuda sakti kecamatan bantan kabupaten bengkalis dapat dikategorikan Cukup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putera glora volleyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi mendapat nilai rata – rata 5,9 yang terletak pada interval 4,0 – 5,9 dengan persentase 49,17% kemudian dilihat dari norma tes kondisi fisik atlet tersebut berada dalam kategori **cukup**.

B. Saran

Adapun saran dari penulis terhadap klub bolavoli putera glora volleyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi yaitu:

1. Untuk pelatih, agar lebih meningkatkan program latihan kondisi fisik agar pemain menjadi lebih baik fisik maupun jasmani.
2. Untuk pemain, lakukan latihan diluar jam latihan pada klub dengan terprogram agar meningkatkan kondisi fisik pemain menjadi baik lakukan hal ini dengan rutin dan latihan yang benar.
3. Bagi pengurus klub bolavoli putera glora volleyball club kecamatan singingi hilir kabupaten kuantan singingi, agar memperhatikan semua kegiatan dan mendukung penuh apapun yang mengenai klub khususnya dalam program latihan fisik pemain.

4. Bagi peneliti selanjutnya, agar bisa meningkatkan kualitas Analisa mengenai pengetahuan kondisi fisik agar karya ilmiah selanjutnya menjadi lebih baik lagi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang : UNP
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta.
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(2).
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Padang: UNP Press
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2),280-292.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Irawadi. H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Undang- undang RI No 3 Tahun (2005) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 74-80.
- Beutelstahl, D (2008). *Belajar Bermain Bolavolley*, Bandung: PIONIR JAYA
- Atmasubrata,G (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga Kumpulan Pengetahuan Umum Dunia Olahraga*. Surabaya: DAFA PUBLISHING
- Ismaryatri. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Pess
- Junaidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 21-28.

- Candra, A., & Henjilito, R. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bolavoli. *Journal Sport Area*, 3(2), 102-110.
- Wulandari, I. S. (2014). Pengaruh Pemberian Reward and Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yosowilangun Lumajang). *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 2(3).
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan IKIP Bandung.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Sukirno. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang. Unsri Press.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta. Era Pustaka Utama.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta. Anugrah
- Arifin, S, dkk (2020). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Se-Kota Palembang*.
- Jurdila, F, (2021), Skripsi: *Tingkat Kondisi Fisik Atlit Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis*. Pekanbaru: Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UIR.