

**KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA DISHUB SENIOR
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Dipersembahkan Oleh :

M. DANDY ARYADI
NPM. 186610018

DOSEN PEMBIMBING

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the supervisor, Leni Apriani.

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : M. Dandy Aryadi
NPM : 186610018
Jenjang Studi : Strata 1 (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Kota Pekanbaru

Pembimbing Utama



Leni Apriani, S.Pd, M.Pd

NIDN. 1005048901

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
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed

NIDN. 1005068201

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : M. DANDY ARYADI
NPM : 186610018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior
Kota Pekanbaru


Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



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

Mengetahui
Ketua Program Studi Jasmani 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 yang tersebut di bawah ini :

Nama : M. DANDY ARYADI
NPM : 186610018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : **“Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru”**.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama


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

ABSTRAK

M. DANDY ARYADI (2022) : Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah terhadap atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes kondisi fisik terdiri dari 6 item berdasarkan buku (Fenandlampir, 2015) tes yaitu *leg dynamometer*, *Push Up test*, *lari 50 meter*, *vertical jump*, *flexometer*, *lari 15 menit*. Kesimpulan penelitian ini adalah Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru dikategorikan kurang dengan rata-rata skor 5,4.

Kata Kunci: kondisi fisik, permainan bolavoli

ABSTRACT

M. DANDY ARYADI (2022): Physical Condition of Senior Men's Volleyball Athletes of Pekanbaru City Transportation Service.

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of male volleyball athletes from the Senior Transportation Agency of Pekanbaru City. This type of research is descriptive research. The population of this study was the male volleyball athletes of the Pekanbaru City Senior Transportation Agency, which amounted to 12 people. The sampling technique was total sampling, thus the number of samples was 12 people. The sampling technique used was total sampling. The instrument used is a physical condition test consisting of 6 items based on a book (Fenandlampir, 2015) tests namely leg dynamometer, Push Up test, 50 meter run, vertical jump, flexometer, 15 minute run. The conclusion of this study is that the level of physical condition of the Senior Male Volleyball Athletes of the Pekanbaru City Transportation Service is categorized as less with an average score of 5.4.

Keywords: physical condition, volleyball game



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 : 186610018
 Nama Mahasiswa : M DANDY ARYADI
 Dosen Pembimbing : LENI APRIANI S.Pd., M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA DISHUB SENIOR KOTA PEKANBARU
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : PHYSICAL CONDITION OF SENIOR DISHUB BOYS VOLLYBALL ATHLETES PEKANBARU CITY
 Lembar Ke : I

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	7 Desember 2021	Judul Penelitian	Acc judul penelitian	<i>[Signature]</i>
2.	27 Januari 2022	Bab I, Bab II dan Bab III	Tidak menggunakan pengertian, awal kalimat huruf besar, bahasa asing di italic, 1 paragraf minimal 5 baris, 1 spasi, sebab akibat di kerangka pemikiran, instrumen penelitian dijelaskan pelaksanaan, gambar, dan cara penilaian serta di tambah jurnal 10.	<i>[Signature]</i>
3.	04 Februari 2022	Bab I, Bab II dan Bab III	Perbaiki penulisan, perbaiki halaman, perbaiki kerangka pemikiran, perbaiki instrumen tes, dan bawak buku tes.	<i>[Signature]</i>
4.	10 Februari 2022	Bab I, Bab II dan Bab III	Tambahkan 10 jurna dan cari instrumen tes di jurnal	<i>[Signature]</i>
5.	01 Maret 2022	Acc diseminarkan	Membuat power point	<i>[Signature]</i>
6.	24 Maret 2022	Ujian seminar proposal	Direvisi	<i>[Signature]</i>
7.	6 April 2022	Revisi	Sampel diganti senior, tes cari dibuku kondisi fisik, tabel untuk cabor, ada harus tes daya tahan	<i>[Signature]</i>
8.	26 Mei 2022	Melakukan penelitian	Melakukan penelitian kondisi fisik	<i>[Signature]</i>
9.	16 Juni 2022	Cover, Bab IV dan Bab V	Perbaiki cover, perbaiki penulisan, perbaiki/ ganti gambar, perjelas pembahasan dan grafik, bahasa asing di italic.	<i>[Signature]</i>
10.	22 Juni 2022	Cover, Bab III dan Bab IV	Perbaiki cover, bawa buku Fenanlampir dan bahasa asing di italic	<i>[Signature]</i>
11.	24 Juni 2022	Skripsi di Acc	Acc diujikan	<i>[Signature]</i>



MTG2NJEWMDE4

Pekanbaru, Juni 2022
 Wakil Dekan Bid. Akademik.

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

Catatan:

- Lamabimbingan Tugas Akhir/Skripsi maksimal 2 semester sejak TMTSK Pembimbing diterbitkan
- Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
- Sarandankoreksidaripembimbing harus ditulisdandiparafoleh pembimbing
- Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/Kepala departemen/Ketua prodi
- Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopinya di lampirkan pada skripsi.
- Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **M. DANDY ARYADI**
NPM : **186610018**
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul skripsi : Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Juni 2022
Yang Menyatakan



M. DANDY ARYADI
186610018

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru”**. Penulisan proposal ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan proposal ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, M.Pd sebagai Ketua Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau sekaligus selaku Dosen Pembimbing utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian proposal ini
2. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
4. Seluruh staf tata usaha prodi penjas kesrek yang telah membantu dalam urusan perizinan dan administrasi penelitian ini.

5. Teristimewa untuk orang tua peneliti Ayahanda Nasrun dan Ibunda Arbaiyah serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan selama peneliti menyelesaikan studi di FKIP UIR.
6. Teman-teman seperjuangan prodi penjaskesrek angkatan 2018 terkhusus *Basecamp Physical* Kelas A yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di prodi penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan proposal ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan proposal ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan proposal ini. Akhirnya harapan, semoga proposal ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
2. Hakikat Permainan Bolavoli.....	15
B. Kerangka Pemikiran	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Defenisi Operasional	23
D. Pengembangan Instrumen	24
E. Teknik Pengumpulan Data	29

F. Teknik Analisa Data.....	29
-----------------------------	----

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data Penelitian.....	31
1. Data Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	31
2. Data Hasil Tes <i>Push Up</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	33
3. Data Hasil Tes Lari Sprint 50 meter Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	34
4. Data Hasil Tes <i>Vertical jump</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	37
5. Data Hasil Tes <i>Flexometer</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	38
6. Data Hasil Tes Lari 15 menit Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	40
B. Analisa data.....	41
C. Pembahasan.....	42

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN	48
------------------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma <i>Leg dynamometer</i>	26
2. Norma <i>Push Up</i>	26
3. Norma <i>sprint</i> 50 meter.....	27
4. Norma <i>vertical jump</i>	28
5. Norma <i>flexometer</i>	29
6. Norma lari 15 menit.....	29
7. Tabel konversi nilai komponen kondisi fisik.....	29
8. Norma komponen kondisi fisik.....	30
9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	32
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Push Up</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	35
11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 50 Meter Atlet bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	35
12. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Vertical jump</i> Atlet bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	38
13. Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Flexometer</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	39
14. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 15 menit Atlet bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	40
15. Distribusi Frekuensi Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Urutan cara bermain bolavoli.....	16
2. <i>Leg dynamometer</i>	24
3. <i>Push Up Test</i>	25
4. <i>Vertical jump</i>	28
5. <i>Flexometer test</i>	28



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Hasil tes <i>leg dynamometer</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	32
2. Histogram Hasil <i>Medicine ball put</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	34
3. Histogram Hasil tes Lari 50 Meter Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	37
4. Histogram Hasil tes <i>Vertical Jump</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	38
5. Histogram Hasil Tes <i>Flexometer</i> Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	39
6. Histogram Hasil tes Lari 15 menit Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	40
7. Histogram Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Perhitungan Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i>	48
2. Perhitungan Hasil Tes <i>Push Up</i>	49
3. Perhitungan Hasil Tes <i>Sprint 50 Meter</i>	50
4. Perhitungan Hasil Tes <i>Vertical jump</i>	51
5. Perhitungan Hasil Tes <i>Flexometer</i>	52
6. Perhitungan Hasil Tes Lari 15 Menit.....	53
7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i>	54
8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Push Up</i>	55
9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sprint 50 Meter</i>	56
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Vertical jump</i>	57
11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Flexometer</i>	58
12. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 15 Menit.....	59
13. Rekapitulasi Perhitungan Kondisi Fisik.....	60

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut itulah olahraga. Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan normal baik jasmani maupun rohani sesuai porsinya yang dialami oleh makhluk hidup. Adapun kesibukan atau rasa malas, kadang olahraga sering terabaikan dan bahkan terlupakan, padahal jika melakukan olahraga secara rutin, serangan dari berbagai penyakit akan bisa dihindari. Stamina seseorang yang suka melakukan olahraga secara rutin akan berbeda dengan seseorang yang jarang ataupun tidak pernah melakukan olahraga.

Olahraga bukan hanya berguna untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran tubuh seseorang, akan tetapi olahraga juga merupakan jalan untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan suatu negara. Olahraga prestasi menurut (UU No 3 Tahun 2005) tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 20 ayat 2 yang berbunyi olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Salah satu olahraga prestasi yang memiliki banyak penggemar merupakan olahraga bolavoli. Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan 2 regu masing-masing beranggotakan 6 orang. Permainan ini dapat dimainkan ditempat terbuka atau didalam ruangan atau gedung olahraga. Permainan ini dimainkan dengan cara memantulkan bola dengan anggota tubuh maksimal 3 kali

sentuhan dalam kelompok dan menyeberangkannya melalui jarring yang dipasang melintang ditengah lapangan.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain bolavoli. Teknik tersebut meliputi teknik dasar servis, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash* dan teknik dasar blok. Kesemua teknik dasar tersebut digunakan sesuai fungsinya dalam permainan bolavoli. Teknik servis digunakan untuk memulai permainan. Teknik *passing* digunakan untuk menerima servis dan memberikan umpan. Teknik dasar *smash* digunakan sebagai pukulan serangan guna menghasilkan skor. Dan teknik blok merupakan teknik yang digunakan untuk membedung serangan atau *smash* dari lawan.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Adapun unsur-unsur kondisi fisik adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan keterampilan/skill (*agility*). Jadi, dalam meningkatkan prestasi atlet persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi. Maka dari itu penguasaan teknik dan kondisi fisik dalam permainan bolavoli sangat penting dimiliki oleh seorang pemain bolavoli.

Peneliti melakukan observasi pada atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru. Hasil observasi awal didapatkan beberapa permasalahan Pada saat latihan lompatan yang dilakukan saat *smash* kurang tinggi, sehingga bola menyangkut di net. pada saat melakukan *block*, raihan tangan lebih rendah sehingga bola dengan leluasa melewati *block*. Pukulan *smash* juga dirasa masih lemah pada beberapa pemain. Ketika menerima pukulan *smash* yang kuat, terkadang bola tidak memantul sempurna karena kurang teratihnya kekuatan otot lengan pemain. Ketika melakukan latihan fisik, banyak pemain yang cepat kelelahan karena kurangnya daya tahan tubuh pemain. Berdasarkan hasil observasi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah

Peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pada saat latihan lompatan yang dilakukan saat *smash* kurang tinggi, sehingga bola menyangkut di net.
2. Pada saat melakukan *block*, raihan tangan lebih rendah sehingga bola dengan leluasa melewati *block*.
3. Pukulan *smash* juga dirasa masih lemah pada beberapa pemain.
4. Ketika menerima pukulan *smash* yang kuat, terkadang bola tidak memantul sempurna karena kurang teratihnya kekuatan otot lengan pemain.
5. Ketika melakukan latihan fisik, banyak pemain yang cepat kelelahan karena kurangnya daya tahan tubuh pemain.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang ditemukan di lapangan, peneliti perlu membatasi permasalahan dalam penelitian hanya pada kondisi fisik atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas penelitian ini memiliki perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru?

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai pedoman untuk mengembangkan potensi atlet senior bolavoli dishub kota pekanbaru dalam pemrainan bolavoli agar prestasinya lebih meningkat lagi kedepanya.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih bolavoli atlet dishub dalam memberikan pembelajaran bagi pemain pada materi kondisi fisik pemain senior klub dishub Pekanbaru.
3. Sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Sebagai tambahan ilmu pegetahun bagi penulis dalam bidang pendidikan jasmani terutama dalam menciptakan kondisi fisik yang baik bagi pemain yang ingin menggeluti olahraga bolavoli.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

Dalam menjalani kegiatan sehari-hari baik bekerja maupun berolahraga, dibutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat menyelesaikan suatu kegiatan tersebut tanpa kelelahan yang berarti. Kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelenturan, daya tahan otot, dan daya tahan kardio-respiratori tercermin dalam kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang.

Salah satu tanda kita memiliki kesehatan yang baik terhindar dari sakit dan dapat menjalani aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Itulah alasan mengapa setiap manusia akan selalu menghindari diri dari sakit, apalagi semua tahu bahwa sakit itu mahal dan sangat tidak nikmat, karena itu tak seorang pun ingin apalagi berencana untuk sakit. (Makorohim & Apriani, 2017)

Menurut Soemowardojo dalam (Ismaryati, 2008) kondisi fisik lebih di titik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Menurut (Syafuddin, 2013) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik, hal ini juga mengacu pada kata dasarnya yaitu olahraga atau olah fisik.

Selanjutnya (Maliki et al., 2017) menerangkan bahwa kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum erupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum.

Dari uraian diatas dapat dikemukakan bahwa komponen – komponen tersebut mempunyai karakter umum dan khusus untuk memperoleh prestasi puncak dalam olahraga, maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen diatas, dan setelah itu baru lah dilakukan tes kondisi fisik khusus yang bertujuan untuk membuat prestasi semakin memingkat.

berdasarkan keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut (Putra, 2020) “kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan”.

Dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

(Amin & Adnan, 2020) Kondisi fisik dapat dibagi atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut antara lain meliputi daya ledak, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Selanjutnya menurut Sutarman dalam (Bafirman, 2008) mengatakan kondisi fisik adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif. Kondisi fisik yang prima dapat mendukung aktivitas keseharian sehingga setiap kegiatan yang dilakukan akan lebih produktif dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

(Amin & Adnan, 2020) Kondisi fisik dapat dibagi atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk

mengembangkan kemampuan prestasi tubuh terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan. Latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut antara lain meliputi daya ledak, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Lebih lanjut Harsono dalam (Anugerah, 2019) menjelaskan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap *system organisme* tubuh, antara lain berupa:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Kondisi fisik yang prima akan membawa dampak positif yang sangat besar dalam kegiatan dan aktifitas sehari-hari. Kondisi fisik yang baik akan membuat seseorang dapat bergerak lebih lincah, berfikir lebih jernih, dapat beraktifitas lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, akan lebih cepat tanggap dan lebih banyak lagi keuntungan yang didapatkan.

Mengenal latihan kondisi fisik ini. Harsono dalam (Hamdan, 2020) “mengemukakan bahwa saat paling berbahaya dalam latihan, biasanya adalah pada tiga atau empat minggu pertama dari musim latihan. Karena biasanya saat itu atlet belum memiliki kekuatan, kelenturan, daya tahan yang keterampilan yang cukup. Dia juga belum cukup lincah untuk melakukan gerakan-gerakan sehingga kekakuan gerakan sering dapat menyebabkan cedera otot dan sendi. Ini berarti

bahwa kondisi fisiknya masih jauh dibawah kondisi fisik yang diperlukan untuk suatu latihan yang berat atau pertandingan”.

(Supriyoko & & Mahardika, 2018) Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan”. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seseorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seseorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

(N Saputra & Aziz, 2020) menjelaskan 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 Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga bolavoli.

Yuyun dalam (Pujiyanto, 2015) menejelaskan Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat

dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Dari kutipan di atas kita peroleh kesimpulan bahwa dalam proses pembinaan kondisi fisik atlet harus benar-benar sesuai dengan program yang telah ditentukan agar mencapai kondisi fisik yang maksimal bagi atlet.

Sajoto dalam (Purwanto, 2012) menjelaskan kondisi fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan bila sewaktu-waktu diperlukan.

a. Komponen Kondisi Fisik

Nilai kondisi fisik mempunyai keterkaitan dengan kesehatan dan ketarampilan gerak. Hal ini sesuai yang kemukakan (Mulyono, 2010) menerangkan meskipun secara umum sudah disepakati bahwa kondisi fisik adalah bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan moral, namun defenisi yang umum mengenai ketepatan sifat kondisi fisik belum pernah dapat diterima secara universal. Melalui penyeledikan ilmiah, nampak jelas bahwa kateristik yang multi dimensional dari kondisi fisik dapat dibagi menjadi dua bagian : kondisi fisik yang berkaitan dengan kesehatan dan kondisi fisik yang berkaitan dengan keterampilan.

(Widiyanto, 2015) Menjelaskan dalam evaluasi tingkat kondisi fisik, paling tidiak ada 5 unsur yang harus diukur, yakni kecepatan, kekuatan, daya tahan otot,

daya ledak, serta daya tahan cardio respirasi. Hasil yang akan diperoleh seorang anak setelah melalui tes ini adalah derajat kebugarannya dengan kategorisasi sangat baik, baik, cukup, sedang, kurang, dan buruk/ kurang sekali.

Menurut pendapat (Sidik, 2019) kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status dibutuhkan. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik :

1. Kekuatan (*Strength*), konponen kondisi fisik seorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*), dibagi dalam dua hal daya tahan yaitu :
 - a. Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama
 - b. Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkonsentrasi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Didalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
4. Daya lentur (*flexibility*), efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan

sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

5. Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarena tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahnya cukup baik.
6. Koordinasi (*coordination*), kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
7. Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran.

Lebih lanjut (Mulyono, 2010) menjelaskan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari :

- 1) Kesegaran kardiovaskular adalah kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu yang agak panjang tanpa merasa lelah.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengerakkan kekuatan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan dalam rentang waktu yang lama.
- 3) Kelenturan punggung bagian bawah berkaitan dengan rentang gerak yang didapatkan pada perototan punggung bagian bawah.
- 4) Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada seseorang.

Lebih lanjut (Mulyono, 2010) menjelaskan beberapa komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan keterampilan.

- 1) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat pada posisi tubuh terhadap ruang.
- 2) Keseimbangan adalah keseimbangan pada saat statis atau bergerak.
- 3) Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat)
- 4) *Power* adalah kemampuan maksimal untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu minim.
- 5) Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon.

(Agutini, 2007) menjelaskan “kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera”.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Kondisi fisik yang bugar akan lebih banyak dapat melakukan aktivitas dan dapat tidak akan mengalami kelelahan berlebihan.

2. Hakikat Permainan Bolavoli

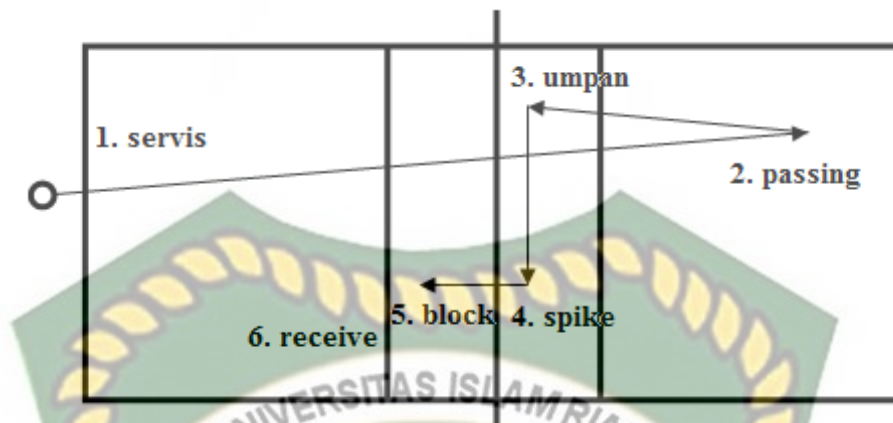
a. Pengertian Bolavoli

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang paling mendaroh daging di Indonesia, baik tua, muda, di kota dan di desa menggemari olah raga ini. Selain mudah untuk dimainkan di mana saja, olahraga ini juga dapat menimbulkan rasa kebersamaan dan menguatkan pertemanan di antara para pemainnya

(Ahmadi, 2007) Permainan bolavoli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di Negara-negara Eropa. Dari Italia, permainan ini diperkenalkan di Jerman dengan nama “Faustball” pada tahun 1893. Faustball menggunakan

lapangan berukuran 20 m x 50 m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10 cm. jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari lima orang. Cara memainkannya adalah dengan memantul- mantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak dua kali.

(Ma'mun & Subroto, 2001) menjelaskan : Dalam permainan bolavoli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang seimbang dan keterampilan tinggi, maka keterampilan tekniknya dapat dituliskan sebagai berikut : a) servis, fungsinya untuk mengawali permainan, b) *passing*, fungsinya untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu. c) umpan, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu tersebut untuk melakukan serangan dengan sempurna, d) *spike*, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang diseberangkan ke daerah lawan tersebut mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. e) bendung atau *block*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dan dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. f) *receive*, menjaga bola agar tidak menyentuh lantai. Urutan memainkan bola dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Urutan cara bermain bolavoli
(Ma'mun & Subroto, 2001)

b. Teknik Dasar Bolavoli

1) Servis

Dalam permainan bolavoli servis berguna sebagai cara untuk memulai sebuah permainan bolavoli. Banyak terdapat bermacam jenis servis yang dapat di lakukan oleh seorang pemain bolavoli. Yaitu servis atas dan servis bawah. Servis tersebut selain berguna sebagai pukulan awal permainan juga sebagai serangan awal.

(Ahmadi, 2007) menjelaskan servis adalah pukulan bola yang dilakukan dibelakang garis akhir lapangan permainan, melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan permainan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka setiap pukulan harus : a) meyakinkan, b) terarah, c) keras, dan d) menyulitkan lawan.

(Beutelsthal, 2008) menjelaskan servis bawah merupakan servis paling populer dan sering dipakai pada pertandingan tingkat rendah. Hal ini dimungkinkan karena servis ini memang merupakan servis yang paling mudah.

Terutama untuk para pemain wanita. Dengan servis ini, mereka dapat menguasai atau mengontrol bola dengan teliti.

(Beutelsthal, 2008) menjelaskan beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan oleh server pada saat melakukan servis ini antara lain:

- a) Pergerakan yang tidak ritmis. Hal ini terjadi kalau pemain ragu-ragu.
- b) Stance (sikap server pada waktu hendak memukul bola, baik sikap tubuh, kaki, maupun lengan) yang salah.
- c) Lengan bermain kurang terayun, sehingga daya kekuatannya pun berkurang.
- d) Lemparan bola kurang baik. Sehingga bola kurang terkontrol.
- e) Kurang memperhatikan bola.

Servis yang selanjutnya adalah servis atas. (Ma'mun & Subroto, 2001) menjelaskan banyak terdapat jenis servis atas yang dapat dilakukan, akan tetapi prinsip pelaksanaannya adalah memukul bola dengan posisi dari atas kepala. Proses perkembangan servis atas dapat dilakukan dengan tujuan mengapung (*floating*) sehingga menyebabkan bola secara tiba-tiba berbelok ke arahnya, servis sudut (*hook servis*) dengan tujuan yang sama, dan servis sambil melompat (*jumping servis*), dilakukan di atas lapangan sendiri, tetapi pada saat melompat harus dari daerah servis.

Servis atas dalam permainan bolavoli mengalami perkembangan teknik. Perkembangan teknik tersebut menghasilkan bola servis yang berbeda sesuai dengan keinginan pelaku servis. Namun tujuan servis tetaplah sama yaitu agar bola sulit diambil oleh lawan.

(Gazali, 2016) Menerangkan servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Servis tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai

serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. Servis dilakukan oleh atlet belakang kanan yang berada di daerah servis untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan.

(Sukirno & Waluyo, 2012) Menjelaskan bahwa servis dalam permainan bolavoli bukan hanya sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola ke arah lawan., tetapi juga sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Servis atas dari segi defenisi adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya, kemudian server memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.

Pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa servis merupakan awal dimulainya suatu pertandingan untuk memperoleh nilai oleh seorang pemain. Tujuan melakukan servis yaitu semaksimal mungkin mengarahkan dan menjatuhkan bola pada area lawan yang kosong atau terlihat lemah, sehingga tidak bisa diterima pemain lawan. Serangan servis tidak hanya sekedar memukul bola dengan keras atau membuatnya mengambang tetapi penempatan strategis dari servis itulah yang penting. Servis tidak hanya sebagai tanda untuk memulai suatu pertandingan tetapi merupakan serangan awal dengan penempatan yang akurat dari satu titik untuk memperoleh nilai.

2) *Passing*

Passing dalam permainan bolavoli sangat penting. *Passing* sangat berguna untuk membangun serangan guna mendapatkan angka. Dalam bolavoli terdapat dua jenis *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Kedua jenis *passing* ini

memiliki fungsi atau kegunaannya masing masing. Defenisi *passing* atas dan *passing* bawah akan dijabarkan di bawah ini :

(Beutelsthal, 2008) menjelaskan the dig atau *passing* bawah adalah penerimaan bola dengan cara menggali. Teknik ini berfungsi untuk menerima servis yang sulit. Dengan cara ini pemain bolavoli dapat berkesempatan mengarahkan bola kearah yang dituju.

(Ahmadi, 2007) menjelaskan kegunaan *passing* bawah antara lain : a) Untuk penerimaan bola servis. b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/ *smash*.c) Untuk pengambilan bola setelah blok atau bola dari pantulan dari net. d) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari luar lapangan permainan. e) Untuk pengambilan bola yang rendah atau mendadak datangnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat jelaskan bahwa kegunaan *passing* bawah dalam permainan Bolavoli sangat banyak dan penting. Dengan teknik dasar *passing* bawah yang baik bola hasil servis atau *smash* dari lawan dapat dioperkan kepada teman satu tim guna membangun serangan balasan. Selain itu pada kondisi sulit atau bola yang datang mendadak, teknik ini juga dapat digunakan.

(Irwansyah, 2008) Pas atas (*set up*) adalah cara mengoper dan menerima bola yang dilakukan dengan dua tangan di atas kepala. Sementara itu (Ahmadi, 2007) menjelaskan *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Secara lebih terperinci (Ahmadi, 2007) menerangkan *set up* atau *passing* atas adalah usaha atau upaya yang dari seorang pemain bolavoli dengan menggunakan teknik tertentu yang memiliki tujuan untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregu yang selanjutnya dapat dilakukan *smash* terhadap regu lawan.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* atas adalah suatu usaha memainkan bola dengan tujuan memberikan umpan kepada teman seregu yang selanjutnya dilakukan serangan berupa *smash* kepada regu lawan.

3) *Smash*

Dalam permainan bolavoli *smash* berguna sebagai alat penyerangan yang paling mematikan, karena *smash* senjata utama bagi penyerangan dalam bolavoli, kebanyakan tim memperoleh sebagian besar angkanya melalui *smash* yang berhasil baik. Oleh karena itu setiap pemain dalam satu team harus benar-benar menguasai *smash* dengan baik dan memiliki *power* otot lengan yang baik juga, karena *smash* merupakan serangan utama.

(Sunardi, 2008) *Smash* yaitu semua sikap yang dilakukan pemain untuk memukul bola ke daerah lawan dengan keras ataupun sedang, tidak termasuk servis dan blok. *Smash* dianggap sempurna bila permukaan bola tepat mengenai permukaan telapak tangan dan selaras dengan ayunan bahu.

(Ma'mun & Subroto, 2001) *smash* adalah pukulan bola yang dapat menyulitkan lawan adalah bola yang dipukul dengan keras, diarahkan ke tempat yang kosong, ke pemain yang lemah, ke antara dua pemain, ke sisi-sisi lapangan, ke daerah atau ke pemain terdekat dengan bola yang dipukul, bola dipukul

dengan cara tertentu sehingga bola berjalan secara mengambang atau *floating*, atau dengan menggunakan gerak tipuan.

Dari teori diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *smash* dalam permainan bolavoli adalah salah satu bentuk serangan dimana pemain melakukan pukulan menukik, tajam dan cepat sehingga sulit untuk dikembalikan. Pukulan *smash* yang kuat dan terarah akan membuat peluang menghasilkan skor lebih besar dibandingkan dengan pukulan yang kurang terlatih.

B. Kerangka Pemikiran

Kondisi fisik dalam permainan bolavoli merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya). Kondisi fisik antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak (*power*). Komponen kondisi fisik tersebut merupakan faktor utama dalam menunjang teknik dan taktik permainan. Komponen kekuatan menjadi dasar dari komponen-komponen yang lain. Komponen kondisi fisik ini menunjang teknik dasar seorang atlet.

Kondisi fisik setiap pemain harus diketahui karena pada dasarnya setiap tingkat kondisi fisik akan memiliki porsi latihan yang berbeda. Oleh karena itu menjadi penting bagi pelatih memilihkan latihan fisik yang dianggap perlu agar kondisi fisik setiap pemain menjadi maksimal nantinya. Oleh karena itu evaluasi kondisi fisik pada setiap cabang olahraga menjadi penting dan memegang

pernanaan yang sangat vital dalam pengembangan tim dishub senior kota pekanbaru.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian ini sebagai berikut: bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun metode penelitian ini adalah deskriptif. (Arikunto, 2006) Penelitian deskriptif adalah penelitian untuk mengetahui status dan mendeskripsikan fenomena yang bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengenai apa, bagaimana, berapa banyak, sejauh mana, dan lain sebagainya.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi penelitian ini adalah terhadap atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru yang berjumlah 12 orang.

2. Sampel

Memperhatikan populasi tidak begitu besar dan mengingat kesanggupan dan kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia, maka penulis menetapkan semua populasi menjadi sampel (sampel penuh). Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.

C. Defenisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kondisi fisik kemampuan agar tubuh agar tubuh untuk menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya.

- b. bolavoli adalah bolavoli merupakan permainan olahraga yang dimainkan dengan oleh 2 tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Permainan bolavoli dilakukan di lapangan (dalam atau luar ruangan), yang setiap wilayah pertahanannya dibatasi oleh sebuah net.

D. Instrumen Penelitian

Berikut merupakan tes yang digunakan dalam penelitian ini. Tes kondisi fisik terdiri dari 6 item berdasarkan buku (Fenandlampir, 2015) tes yaitu *leg dynamometer*, *Push Up test*, lari 50 meter, *vertical jump*, *flexometer*, lari 15 menit.

1) Leg Dynamometer

Tujuan : Mengukur daya ledak otot tungkai

Tujuan : Mengukur Kekuatan *Statis* Otot Tungkai

Perlengkapan : *Back and Leg Dynamometer*, formulir tes

Pelaksanaan :

- a. *Testi* berdiri di atas *Back and Leg Dinamometer*, tangan memegang *handel*, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45° .
- b. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan *Testi*.
- c. *Testi* menarik *handel* dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
- d. Di lakukan 3 kali ulangan.

Penilaian :

Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.



Gambar 2. *Leg dynamometer*
(Widiastuti, 2019)

Tabel 1. Norma *Leg dynamometer*

No	Klasifikasi	Skor
1	Baik sekali	283 ke atas
2	Baik	215-282
3	Cukup	146-214
4	kurang	77-145
5	Kurang sekali	0 - 77

2) *Push Up*

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan local otot lengan dan bahu (extensor)

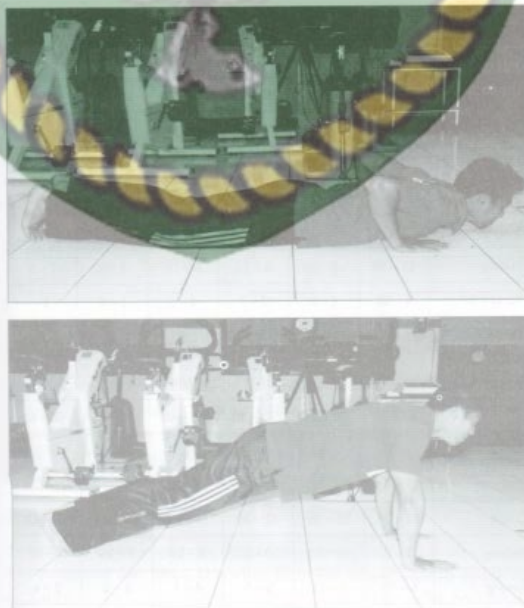
Alat/Fasilitas : Bidang yang datar

Pelaksanaan :

- a) Orang coba berbaring dengan sikap terlungkup , kedua tangan dilipat di samping badan.Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat , sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus.
- b) Setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan lengan paada siku, sehingga dada menyentu lantai. Lakukan gerak tersebut secara berulang – ulang dan kontinyu

Skor :

- c) Jumlah gerakan *push- up* yang benar yang dapat dilakukan oleh orang tersebut.
- d) Jumlah gerakan *Push Up* yang benar yagn dilakukan testee selama tes berlangsung.



Gambar 3. *Push Up Test*
(Widiastuti, 2019)

Tabel 2. Norma *Push Up*

No	Klasifikasi	Skor
1	Baik sekali	38 ke atas
2	Baik	29-37
3	Cukup	20-28
4	kurang	12-19
5	Kurang sekali	4-11

3) Lari 50 Meter

Tujuan : Mengukur komponen kecepatan

Alat/Fasilitas : - Stop Watch

-Meteran

- Lintasan 50 meter

-Pluit

- Bendera start

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri dibelakang garis start, dengan sikap start melayang.

Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai finish. Tiap orang coba di berikan kesempatan dua kali percobaan.

Skor :

Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan

Waktu terbaik dari 2 kali pelaksanaan test

Tabel 3. Norma *sprint* 50 meter

No	Klasifikasi	Skor
1	Baik sekali	< 4,6
2	Baik	5.7-4.7
3	Cukup	6.8-5.6
4	kurang	7.9-6.9
5	Kurang sekali	9-8

4) *Vertical jump*

Tujuan : Mengukur komponen *power* otot tungkai

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas. Lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah 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 berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, ia segera menyentuhkan ujung jari dari salah satu tangannya pada apapun ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki . Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Selisih terbesar antar tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari 3 kali percobaan. Tiap jangkauan diukur dalam satuan cm.



Gambar 5. *Vertical jump*
(Widiastuti, 2019)

Tabel 4. Norma *vertical jump*

No	Klasifikasi	Skor
1	Baik sekali	>70
2	Baik	62-69
3	Cukup	53-61
4	kurang	46-52
5	Kurang sekali	38-45

5) Flexometer

Tujuan : mengukur komponen fleksibilitas

Alat dan fasilitas : -pita ukuran,
-materas, alat pengukur

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dan pinggir alat ukur. Badan dibungkukan ke bawah, tangan lurus. Renggutkan badan perlahan lahan kebawah sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor :

Jarak jangkauan terjauh yagn dapat dicapai seseorang dari 2 kali percobaan dan diukur dalam satuan cm.



Gambar 6. *Flexometer test*
(Widiastuti, 2019)

Tabel 5. Norma *flexometer*

No	Klasifikasi	Skor
1	Baik sekali	>24
2	Baik	18-23
3	Cukup	12-17
4	kurang	6-11
-5	Kurang sekali	1-5

6) Lari 15 Menit

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan Cardio vasculair

Alat/Fasilitas : - *Stop watch*

- Pluit
- Balok-balok kecil (ukuran 4 x 4 cm)
- Lintasan / track

Pelaksanaan :

Orang berdiri dibelakang garis start. Pada saat aba aba Ya diberikan, orang coba berlari selama 15 menit, sampai waktu 15 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan.

Skor :

Jarak yang ditempuh oleh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasi menjadi sekor sesuai dengan table yang tersedia.

Pencatat hasil

Jarak yang ditempuh selama 15 menit, dicatata sampai dalam satuan meter.

Tabel 6. Norma lari 15 menit

No	Klasifikasi	Skor
1	Baik sekali	>59
2	Baik	56-58
3	Cukup	53-55
4	kurang	50-52
5	Kurang sekali	<49

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Observasi, dilakukan untuk memncari fenomena fenomena di lapangan yang nantinya menjadi alasan atau latar belakang peneliti melakukan penelitian ini.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literature atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran, adalah tes kondisi fisik atlet bolavoli putra dishub senior Kota Pekanbaru.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Konversi nilai setiap kategori komponen fisik adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Tabel konversi nilai komponen kondisi fisik

Kategori	Konversi Nilai
Baik sekali	10
Baik	8
Cukup	6
kurang	4
Kurang sekali	2

(Fenandlampir, 2015)

- 2) Jumlahkan nilai secara keseluruhan kondisi fisik atlet tersebut.
- 3) Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas di bagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik.
- 4) Hasil kemudian di notasikan dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti terlihat di bawah ini :

Tabel 7. Norma komponen kondisi fisik

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik
9,6-10	Baik sekali
8,0-9,5	Baik
6,0-7,9	Cukup
4,0-5,9	kurang
2,0-3,9	Kurang sekali

(Fenandlampir, 2015)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Setelah mendapatkan izin riset, peneliti melakukan penelitian dilokasi yang telah direncanakan sebelumnya yaitu di lapangan Stadion Universitas Islam Riau. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 12 pemain bolavoli Klub Dishub Kota Pekanbaru. Item tes terdiri dari 6 tes yaitu *leg dynamometer*, *Push Up*, lari 50 meter, *vertical jump*, *flexometer* dan lari 15 menit. Peneliti dibantu beberap rekan untuk melaksanakan penelitian. Setelah data didapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi tingkat kondisi fisik atlet.

1. Data Hasil Tes *Leg Dynamometer* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Leg dynamometer digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai sangat penting bagi seorang pemain bolavoli, hal ini dikarenakan gerakan gerakan dalam bolavoli tidak lepas dari gerakan tungkai dalam bergerak dari satu tempat ketempat yang lain berlari dan melompat ketika hendak melakukan spike.

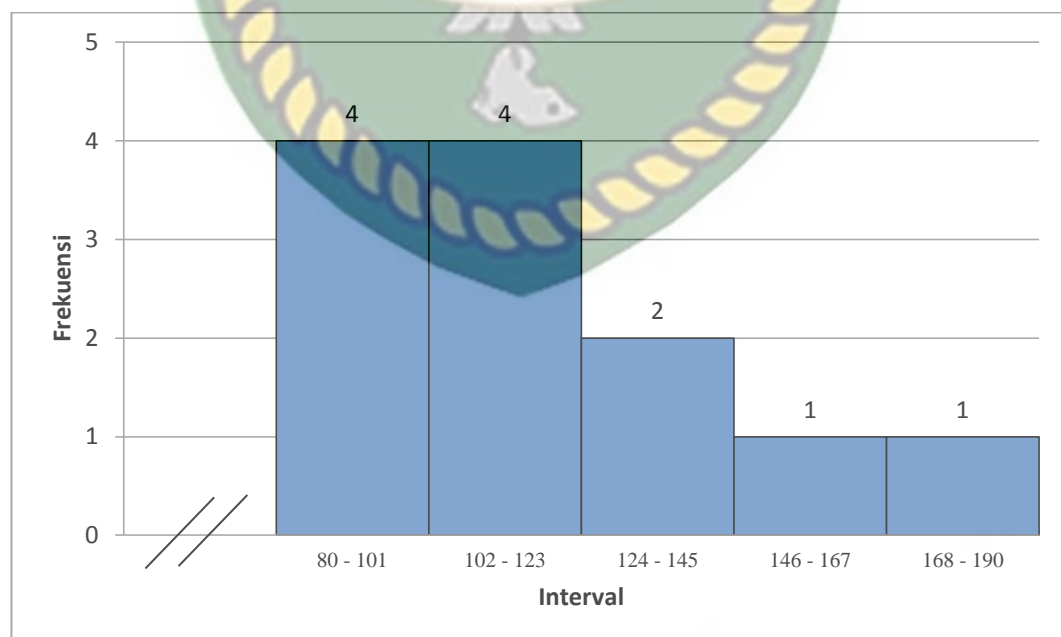
Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 190 kg, skor terendah 80 kg, mean 120,4 kg, median 115 kg, modus 115 kg, standar deviasi 31,98. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *leg dynamometer* selengkapnya Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 80 kg –101 kg berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 102 kg

- 123 kg berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 124 kg - 145 kg berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 146 kg - 167 kg berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 168 kg - 190 kg berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Leg Dynamometer* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	80 - 101	4	33%
2	102 - 123	4	33%
3	124 - 145	2	17%
4	146 - 167	1	8%
5	168 - 190	1	8%
		12	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 1. Histogram Hasil tes *leg dynamometer* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

2. Data Hasil Tes *Push Up* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

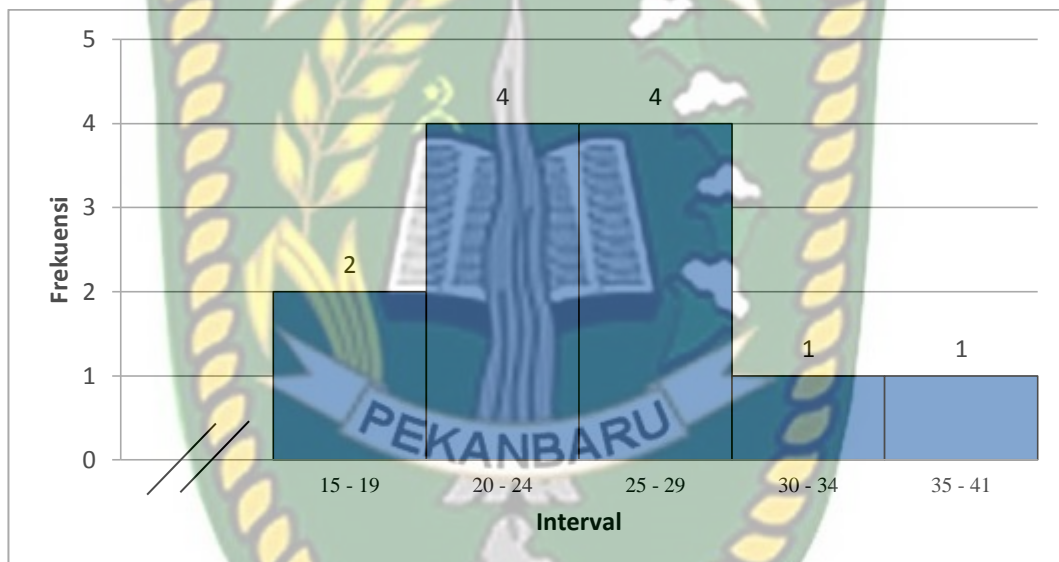
Tes *Push Up* bertujuan untuk mengukur ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan sangat penting bagi pemain bola voli, karena permainan ini mengandalkan tangan untuk memantulkan bola atau memukul bola ketika melakukan serangan atau smash. tes ini dilakuakn dengan melakukan *Push Up* kepada setiap atlet seberapa kuat dan mampu memalakukan dengan gerakan yang benar.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 41, skor terendah 15, mean 25,7, median 25,5, modus 23, dan standar deviasi 6,8. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *Push Up* selengkapnya. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *Push Up* pada interval 15 - 19 berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *Push Up* pada interval 20 - 24 berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *Push Up* pada interval 25 - 29 berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *Push Up* pada interval 30 - 34 berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor tes *Push Up* pada interval 35 - 41 berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Push Up* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	15 - 19	2	17%
2	20 - 24	4	33%
3	25 - 29	4	33%
4	30 - 34	1	8%
5	35 - 41	1	8%
		12	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 2. Histogram Hasil *Medicine ball put* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

3. Data Hasil Tes Lari Sprint 50 meter Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Tes Lari 50 meter bertujuan untuk tingkat kecepatan berlari. kemampuan berlari dengan cepat sangat penting karena gerkaan pemain bolavoli dalam mengantisipasi arah bola sangat penting. Semakin cepat seorang pemain maka dapat mengantisipasi dan menjangkau bola jauh lebih mudah dan cepat lebih.

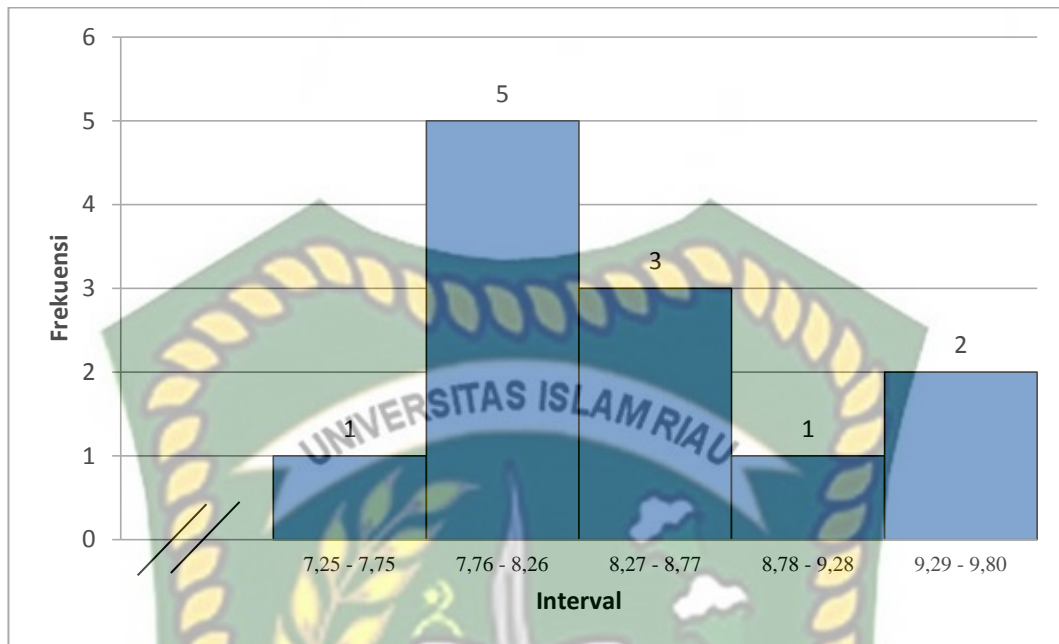
Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 9,8, skor terendah 7,25, mean 8,4, median 8,27, modus 8,4, dan standar deviasi

0,69. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes lari 50 meter selengkapnya. Frekuensi pemain bolavoli dengan catatan waktu lari 50 meter pada interval 7,25 detik - 7,75 detik berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Frekuensi pemain bolavoli dengan catatan waktu lari 50 meter pada interval 7,76 detik - 8,26 detik berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan catatan waktu lari 50 meter pada interval 8,27 detik - 8,77 detik berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Frekuensi pemain bolavoli dengan catatan waktu lari 50 meter pada interval 8,78 detik - 9,28 detik berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8 %. Frekuensi pemain bolavoli dengan catatan waktu lari 50 meter pada interval 9,29 detik - 9,80 detik berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 50 Meter Atlet bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	7,25 - 7,75	1	8%
2	7,76 - 8,26	5	42%
3	8,27 - 8,77	3	25%
4	8,78 - 9,28	1	8%
5	9,29 - 9,80	2	17%
		12	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 3. Histogram Hasil tes Lari 50 Meter Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

4. Data Hasil Tes *Vertical jump* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Tes Lari *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai atlet. kemampuan untuk melompat sudah pasti dibutuhkan oleh pemain bolavoli. Pemainbolavoli akan membutuhkan lompatan yang tinggi agar dapat melakukan smash dengan tajam dan berusaha agar pukulan tidak dapat di blok oleh lawan.

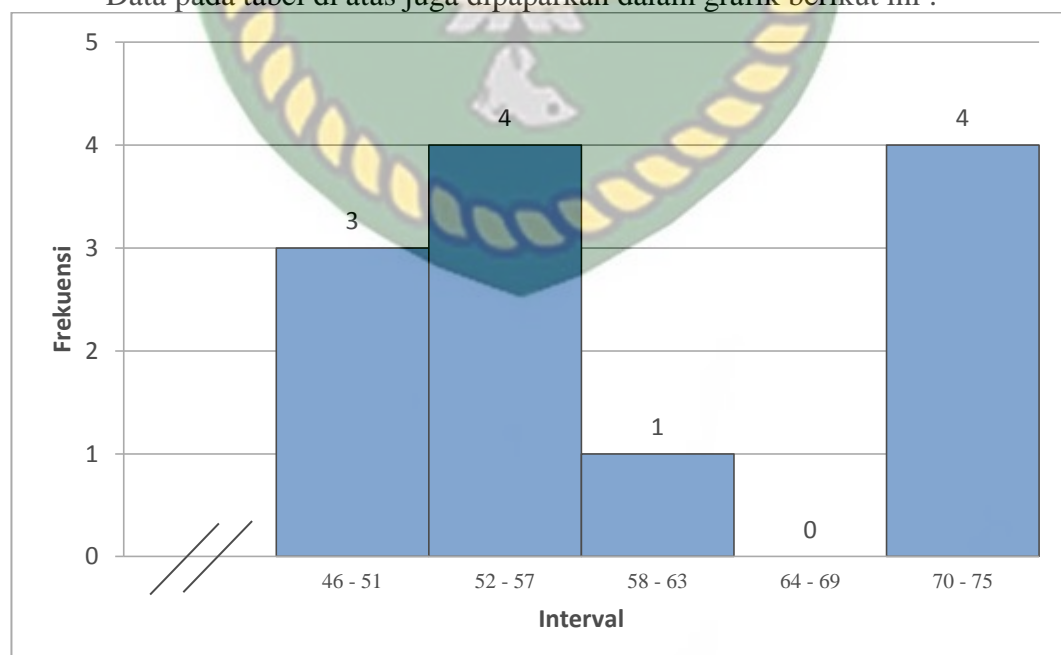
Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan Skor Tertinggi 75 cm, Skor Terendah 46 cm, Mean 59,5 cm, Median 56 cm, Modus 56 cm, Standar Deviasi 11,41. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *vertical jump* selengkapnya. Frekuensi pemain bolavoli dengan tinggi lompatan *vertical jump* pada interval 46 centimeter – 51 centimeter berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Frekuensi pemain bolavoli dengan tinggi lompatan *vertical jump* pada interval 52 centimeter - 57 centimeter berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan tinggi lompatan

vertical jump pada interval 58 centimeter - 63 centimeter berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Frekuensi pemain bolavoli dengan tinggi lompatan *vertical jump* pada interval 64 centimeter - 69 centimeter tidak terdapat satu orang atletpun pada interval ini atau persentasenya 0%. Frekuensi pemain bolavoli dengan tinggi lompatan *vertical jump* pada interval 70 centimeter - 75 centimeter berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Vertical jump* Atlet bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	46 - 51	3	25%
2	52 - 57	4	33%
3	58 - 63	1	8%
4	64 - 69	0	0%
5	70 - 75	4	33%
		12	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4. Histogram Hasil tes Lari 15 menit Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

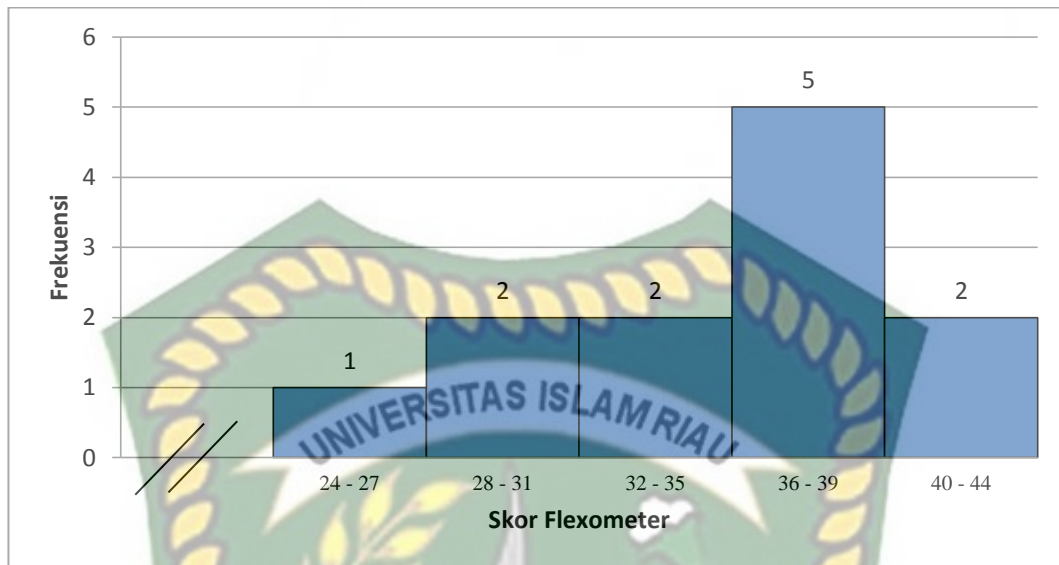
5. Data Hasil Tes *Flexometer* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Tes lari lari *flexometer* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kelenturan tubuh. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 44 cm, skor terendah 24 cm, mean 35,08 cm, median 36,5 cm, modus 38 cm, standar deviasi 5,63. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *flexometer* selengkapnya. Frekuensi pemain bolavoli dengan jarak raihan flexomer pada interval 24 centimeter - 27 centimeter berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Frekuensi pemain bolavoli dengan jarak raihan flexomer pada interval 28 centimeter - 31 centimeter berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Frekuensi pemain bolavoli dengan jarak raihan flexomer pada interval 32 centimeter - 35 centimeter berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Frekuensi pemain bolavoli dengan jarak raihan flexomer pada interval 36 centimeter - 39 centimeter berjumlah 5 orang atlet atau persentase sebesar 42%. Frekuensi pemain bolavoli dengan jarak raihan flexomer pada interval 40 centimeter - 44 centimeter berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Tes *Flexometer* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	24 - 27	1	8%
2	28 - 31	2	17%
3	32 - 35	2	17%
4	36 - 39	5	42%
5	40 - 44	2	17%
		12	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 5. Histogram Hasil Tes *Flexometer* Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

6. Data Hasil Tes Lari 15 menit Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Tes Lari 15 menit bertujuan untuk mengukur kapasitas vital paru atau lebih dikenal dengan VO₂ Max atlet. Kapasitas vital paru ini sangat penting karena atlet bolavoli harus terus bergerak baik bertahan maupun menyerang secara spontan dan fokus selama pertandingan. Setelah didapatkan jarak tempuhnya maka dimasukkan kedalam rumus untuk mencari skor VO₂ Max atlet.

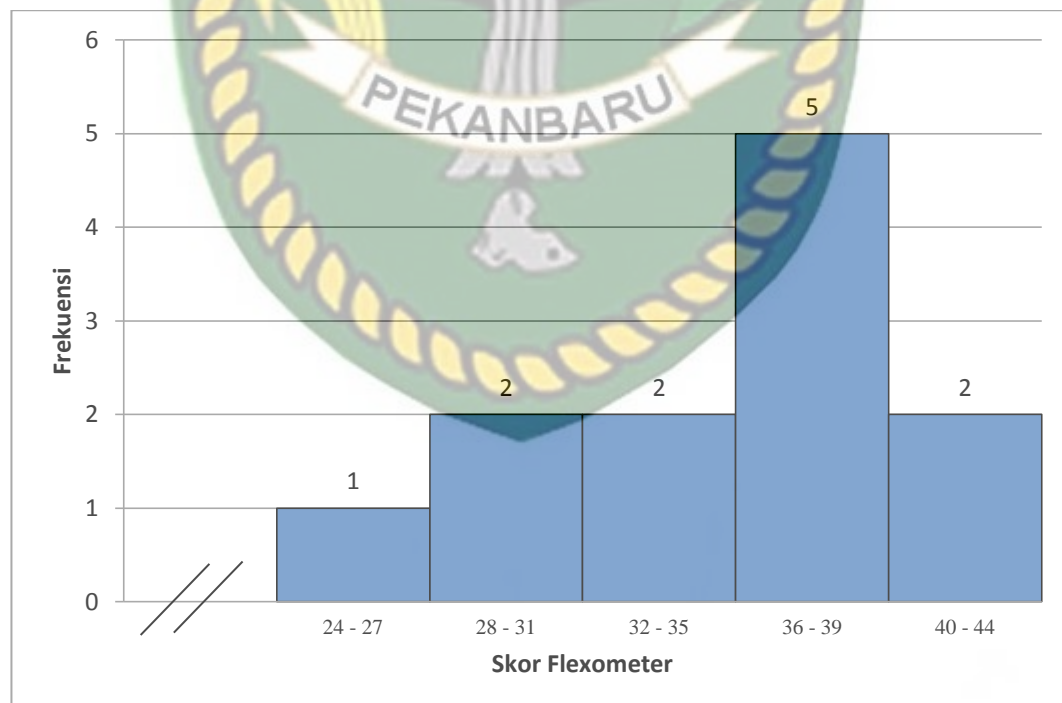
Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 35,88 ml/kg/menit, skor terendah 24,18 ml/kg/menit, mean 28,97 ml/kg/menit, median 29,86 ml/kg/menit, modus 24,184 ml/kg/menit, dan standar deviasi 3,78. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes lari 15 menit selengkapnya. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor VO₂max pada interval 24,2 - 26,4 ml/kg/menit berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor VO₂max pada interval 26,5 - 28,7 ml/kg/menit berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor VO₂max

pada interval 28,8 - 31,0 ml/kg/menit berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 33%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor VO2max pada interval 31,1 - 33,3 ml/kg/menit berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Frekuensi pemain bolavoli dengan skor VO2max pada interval 33,4 - 35,9 ml/kg/menit berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 15 menit Atlet bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	28,8 - 30,2	4	25%
2	30,3 - 31,7	4	25%
3	31,8 - 33,2	2	13%
4	33,3 - 34,7	4	25%
5	34,8 - 36,5	2	13%
		16	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 6. Histogram Hasil tes Lari 15 menit Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

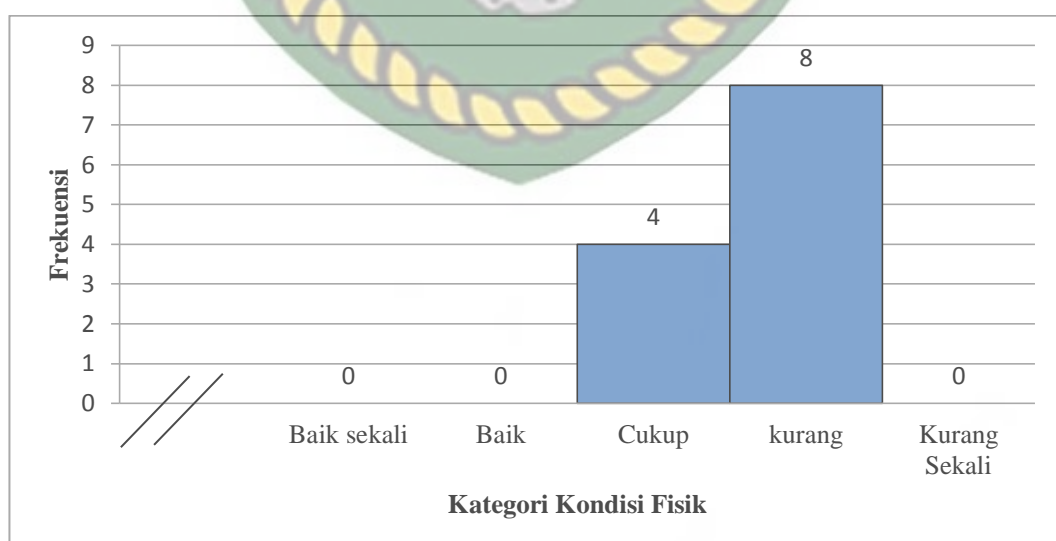
B. Analisa Data

Berdasarkan data hasil penelitian, didapatkan tingkat kondisi fisik pada tiap atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru . Pada kategori baik sekali, baik, dan kurang kurang sekali tidak terdapat satu orang atlet pun dengan skor kondisi fisik pada kategori ini. Sementara itu pada kategori Cukup terapat 4 orang atlet atau 33% dan terdapat paling banyak yaitu pada kategori kurang sebanyak 8 orang atlet atau persentasenya sebesar 67 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik	Frekuensi	Persentase
9,6-10	Baik sekali	0	0%
8,0-9,5	Baik	0	0%
6,0-7,9	Cukup	4	33%
4,0-5,9	kurang	8	67%
2,0-3,9	Kurang Sekali	0	0%
		12	100%

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 7. Histogram Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru

Setelah didapatkan data tingkat kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata tingkat kondisi fisik seluruh atlet. setelah rata-rata didapatkan maka peneliti membandingkan dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata tingkat kondisi fisik atlet. rata-rata skor kondisi fisik berada dalam kategori kurang atau dengan skor 5,4.

B. Pembahasan

Dalam suatu pertandingan pemain bolavoli dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya. seorang atlet bolavoli harus selalu bergerak untuk menjalankan strategi permainan. Jika seseorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan sulit untuk bergerak, walaupun unsur kondisi fisik yang lain bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus pula, maka pencapaian prestasi pasti akan terhambat. Apabila daya tahan yang dimiliki pemain bolavoli kurang tentu pemain bolavoli tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan.

Kondisi fisik yang baik merupakan suatu kemampuan untuk terus bergerak atau beraktivitas badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi dan sistem pernapasan untuk menyampaikan oksigen ke otot - otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan.

Hal ini dapat mempengaruhi penampilan Atlet, seperti kelelahan, kurang bersemangat karena tidak mampu mengikuti pertandingan. Agar dapat mengatasi ini semua, seorang atlet bolavoli harus memiliki daya tahan yang baik. Untuk

mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kondisi fisik secara sistematis.

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat atlet sulit untuk latihan atau bertanding dengan maksimal. Dari hasil perhitungan tingkat kondisi fisik pada atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru didapatkan bahwa tingkat kondisi fisiknya dikategorikan kurang. Kondisi fisik yang paling rendah rata-rata skornya adalah Lari 15 menit item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh atlet Bolavoli masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bertanding dan berlatih keras dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi guna melihat kondisi fisik atlet silat khususnya dimasa setelah pandemi dimana tergambar bahwa kondisi fisik atlet mengalami kemunduran. Oleh karena itu pihak pelatih harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet yang berguna agar materi dan target latihan dapat tercapai.

hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Nanda Saputra & Aziz, 2020) menjabarkan hasil penelitian kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli putra SMA 2 Pariaman dikategorikan cukup, kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain bolavoli putra SMA 2 Pariaman dikategorikan cukup, kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain bolavoli putra SMA 2 Pariaman dikategorikan cukup. Oleh karena itu untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli putra SMA 2 Pariaman disarankan kepada

pemain agar serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bolavoli dengan cara latihan terstruktur dan terprogram. Dan untuk pemain hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.

Hasil penelitian (Amrullah et al., 2021) mengenai kondisi fisik atlet bolavoli puteri IBVOS, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu: Tinggi lompatan atlet bolavoli puteri IBVOS dikategorikan “Sedang” dengan rata-rata tinggi lompatan sebesar 51,2 cm. 2) Kekuatan otot perut atlet bolavoli puteri IBVOS dikategorikan “Baik Sekali” dengan rata-rata kemampuan *sit-up* sebesar 29,3 kali/30detik. 3) *Power* otot lengan atlet bolavoli puteri IBVOS dikategorikan “Sedang” dengan rata-rata kemampuan tolak bola sejauh 327,4 cm. 4) Kecepatan bergerak atlet bolavoli puteri IBVOS dikategorikan “Sedang” dengan rata - rata waktu lari 30 meter 5.38 detik. 5) Kelentukan atlet bolavoli puteri IBVOS dikategorikan “sedang” dengan rata – rata kelentukan sebesar 17,72 inc. 6) Kelincahan atlet bolavoli puteri IBVOS dikategorikan “Baik Sekali” dengan rata - rata waktu tempuh lari bolak -balik sejauh 40 meter sebesar 11,82 detik. 7) Daya tahan atlet bolavoli puteri IBVOS dikategorikan “Sedang” dengan rata - rata kapasitas aerobik (VO2Max) sebesar 31,60 ml/kg/mnt.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : Tingkat kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru dikategorikan kurang dengan rata-rata skor 5,4.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada atlet agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bolavoli.
2. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat terutama tingkat daya tahan tubuh yang kondisinya masih kurang memuaskan.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik dalam bolavoli karena masih jarang penelitian yang mengangkat tentang kondisi fisik secara keseluruhan.
4. Disarankan kepada mahasiswa khususnya jurusan penjas kesrek universitas islam riau apabila dalam penyusunan tugas akhir mengambil tentang bolavoli, dapat menggunakan skripsi ini sebagai bahan referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agutini, U. (2007). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia 12-14 Tahun. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). STUDI TENTANG BEBERAPA KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMK NEGERI 1 KOTA SOLOK Heri. *Jurnal Patriot*, 21(2), 265–276.
- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *JAS (Journal Active Of Sport)*, 1(1), 10–18.
- Anugerah, A. (2019). *Perbedaan pengaruh komponen biomotor ditinjau dari golongan darah atlet bola voli sma negeri 26 kab. Bone*. Universitas Negeri Makasar.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*. Rienka Cipta.
- Bafirman, A. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. UNP Press.
- Beutelsthal, D. (2008). *Belajar Bermain Bola voli*. Pioner Jaya.
- Fenandlampir, A. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. ANDI.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1–6.
- Hamdan, H. (2020). Studi Analisis Prestasi Atlet Karate PPLP Dispora Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 10(1), 41–56.
- Irwansyah. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Raja Grafindo.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Ma'mun, A., & Subroto, T. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bolavoli Konsep dan Metode Pembelajaran*. Direktorat Jendral Olahraga.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35–43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2),

1–8.

- Mulyono, B. A. (2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. UNS 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), 38–42.
- Purwanto, D. (2012). *Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012*. Universitas Negeri Semarang.
- Putra, R. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam*. Universitas Negeri Padang.
- Saputra, N, & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38.
- Saputra, Nanda, & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sidik, D. Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. remaja rosda karya.
- Sukirno, & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bolavoli Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. UNSRI Press.
- Sunardi, J. (2008). *Olahraga Kegemaranku Bolavoli*. Intan Pariwara.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada.
- Widiyanto, M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).