

survei kondisi fisik atlet ekstra bola voli putra putri SMAN 1 Gondang dalam menghadapi kejuaraan tahun 2022

by Skripsi Rudi Eko Hariyanto Npm : 16.1.01.09.0094

Submission date: 18-Jan-2023 02:57AM (UTC-0500)

Submission ID: 1994658648

File name: SKRIPSI_FIKS_RUDI.docx (1.4M)

Word count: 12253

Character count: 74133

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk kegiatan fisik yang dilakukan di kalangan masyarakat dari mulai usia anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. menjalankan aktivitas olah-raga itu mereka menemukan kesiapan jasmani, atau bayangan guna mampu menerima berat aktivitas serta kesehatan badan maka sanggup melaksanakan gerakan sehari-hari dengan keadaan yang cakap. rol olah-raga dalam kehidupan khalayak, pula dalam upaya ikut dan juga memajukan khalayak Indonesia yang bermutu, , alkisah negeri Indonesia melangsungkan pembinaan serta pengembangan di bagian olah-raga, kayak melangsungkan pertandingan-pertandingan olah-raga cakap tingkatan Nasional maupun global.

memiliki bermacam ragam belahan olah-raga, salah satunya yakni belahan olah-raga bolavoli. game bolavoli adalah kegiatan jasmani yang berangsur-angsur serta bertukar ulang dengan tujuan menambah kesehatan lebih-lebih pula kinerja seorang walau sedang banyak perspektif positif yang lain yang dihasilkan serta olah-raga bolavoli ini dimainkan oleh 2 team, yang masing-masing team berjumlah 6 orang pemeran mengenakan ¹ satu bola yang dipantulkan dari satu pemeran ke pemeran lain dengan teknik passing yang diakhiri dengan smash p terlihat team saingan, serta guna kedua team dipisahkan oleh net dengan kemahalan spesifik. game bolavoli adalah salah satu di antara banyak belahan

olah-raga yang terkenal di publik, tentang ini teruji jika ¹ bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, kantor-kantor atau serta di kampung-kampung.

ketika ini banyak klub bolavoli banyak bermunculan ¹ di Indonesia. kayak Surabaya Samator, Indomart Sidoarjo, Jakarta Pertamina kekuatan, serta lain-lain. Di area lokal Tulungagung sendiri kini pula banyak klub bolavoli yang bermunculan antara lain JVC (junior Volleyball Club) Tulungagung, Angkasa Ngantru, Pasopati, Malvinas serta sedang banyak lagi. Dengan banyaknya klub bolavoli hendak memberikan akibat positif dalam memajukan serta kemampuan guna sebagai keturunan bermutu di periode yang akan datang, pembinaan kinerja selaku bersusun punya keterlibatan pada utamanya penilaian yang wajib dilakoni selaku periodik semenjak langkah penjaringan olahragawan, dekati dengan langkah akhir penerapan program kursus serta kinerja yang hendak dijamah. hasil yang tinggi cuma sanggup dijamah oleh olahragawan yang punya kemampuan besar serta memperoleh pembinaan yang cakap selaku bersusun serta bersambung-sambung.

keadaan jasmani yakni salah satu prasyarat yang amat dibutuhkan dalam tiap upaya kenaikan kinerja seseorang olahragawan, lebih-lebih sanggup dipandang dasar fundamen sorong ukur sesuatu anju olah-raga kinerja (Sajoto 1988;57). bagi kelompok pengecekan Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri (2018) ada 8 elemen keadaan jasmani yang pengaruhi olahragawan bolavoli yakni resistensi, energi resisten otot, kecekatan, kelentukan (flexibility), energi menjebuk (power), ketangkasan (agility), koordinasi, dan juga energi resisten jantung dan paru.

Dalam bolavoli tampak sebagian tata cara dasar, ialah service, passing, smash serta blocking. cara ialah teknik menjalankan alias melakukan sebuah guna menyentuh tujuan spesifik selaku efektif serta efisien (Muhajir, 2007:19). cara dasar yang setidaknya penting dalam games bola voli ialah tata cara passing. Passing sanggup diartikan memancing alias mengoper. bagi Yunus (1992:79) passing ialah aksi mengoper bola pada rekan sendiri dalam satu team dengan memakai tata cara spesifik yang dikenakan selaku tata cara pangkal guna menata pola gempuran pada pasangan. Passing sendiri memiliki 2 kelas ialah passing dasar serta passing berdasarkan.

Menurut Muthohir dkk, (2013: 30), passing dasar ialah teknik memainkan bola yang muncul lebih kecil dari pundak memakai kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Passing ini umumnya dikenakan guna memainkan bola games bolavoli tampak sebagian tata cara dasar, ialah service, passing, smash serta blocking. cara ialah teknik menjalankan alias melakukan sebuah guna menyentuh tujuan spesifik selaku efektif serta efisien (Muhajir, 2007:19). cara dasar yang setidaknya penting dalam games bola voli ialah tata cara passing. Passing sanggup diartikyang muncul cakap dari pasangan ataupun dari teman seregu yang mempunyai karakteristik rumit, misalnya bola kecil, segera, keras alias yang muncul tiba-tiba, maupun sedang sanggup dinaikan oleh kedua tangan (Subroto, 2008: 2.24). cara passing dasar ini dikenakan guna menerima service, smash, menerima bola yang seting. buat sanggup meningkatkan tata cara dasar passing,

alkisah perihal ini tidak lapang dari sebuah metode belajar, yang mesti digeluti selaku rutin.

Keteraturan yang dimaksudkan ialah menyangkut asifikasi program kursus yang cakap, penentuan bentuk-bentuk kursus yang pas, penempatan tujuan serta target dari sebuah kursus dan juga sedang banyak perihal yang ada terhitung ketertiban dalam belajar. les hal raga ialah sebuah bagian kursus yang mesti dicermati dalam asifikasi program kursus. Oleh karna itu, dengan terdapatnya kursus hal raga yang cakap bakal berikan peran serta yang sungguh besar dalam usaha perolehan hasil selaku maksimum, disamping teknik-teknik serta kejiwaan.

selaku usaha guna meningkatkan hal raga, alkisah mesti ditopang dengan elemen-komponen kursus yang yaitu alat dalam menjalankan kursus yang akurat serupa kapasitas, kesigapan, penyeimbang, kelentukan, kegesitan serta pengembangan koordinasi, dengan begitu komponen-komponen itu haruslah dilatih dengan cakap. bila loyo salah satu komponen kursus bakal menyebabkan melemahnya serta tidak daya guna alam games bola voli. Dari bermacam komponen-komponen kursus di atas, alkisah kursus hal raga memiliki andil yang sungguh bernilai dalam games bola voli.

Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap putra-putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Gondang dalam setiap latihan, ¹ maka peneliti ingin mengambil judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Ekstra Bolavoli Putra Putri SMAN 1 Gondang Dalam Menghadapi Kejuaraan Tahun 2022” karena ditemukan beberapa perbedaan kondisi fisik atlet, ¹ Salah satunya mulai dari masa penjarangan atlet sampai masa latihan persiapan yang harus terus terdata dengan baik guna

mencetak atlet atlet yang mampu berkontribusi penuh dalam tiap cabang yang mereka ikuti, dengan melakukan penjarangan atlet dengan memakai data tes pengukuran kondisi fisik tersebut sebagai acuan dalam kriteria pembinaan untuk menghadapi kejuaraan tahun 2022.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, terdapat suatu masalah yaitu :

- 1) Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet ekstra bolavoli putra- putri SMAN 1 Gondang secara menyeluruh.
- 2) Perbedaan kondisi fisik antar siswa dan siswi di SMAN 1 Gondang.
- 3) Pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan atlet ekstra bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan penelitian ini membahas tentang kondisi fisik atlet ekstra bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan pada tahun 2022 yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, serta daya tahan jantung dan paru. Sedangkan hal hal yang mempengaruhi keberhasilan atau penerapan program latihan tidak dibahas dalam penelitian ini.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“ Bagaimana kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang dalam menghadapi kejuaraan pada tahun 2022.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana guna memajukan pemahaman spesialisnya yang berkaitan dengan keadaan raga olahragawan bolavoli ialah kapasitas, energi kuat otot, kecekatan, kecekatan, kelentukan, energi meletup, dan juga energi kuat jantung serta paru.

2. Bagi Atlet

Untuk mengetahui jenjang ketahanan, energi kuat otot, kekencangan, kelentukan, kecekatan, koordinasi, energi menjebuk, dan energi kuat jantung serta paru olahragawan.

3. Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai guna mampu disuguhkan selaku pendapat dalam upaya guna menambah keadaan tubuh atletnya dalam game bola voli.

4. Bagi sekolah

Dapat memberikan informasi dan sumbangan pikiran tentang latihan yang dapat meningkatkan prestasi putra-putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Gondang.

5. Bagi Universitas Nusantara PGRI Kediri

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet olahraga bolavoli.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian teori

1. Bolavoli

A. Pengertian bolavoli

Bolavoli yaitu games yang dimainkan oleh 2 team, yang masing- masing team berjumlah 6 orang aktor,dimainkan dengan memanfaatkan satu bola yang dipantulkan dari satu aktor ke aktor lain dengan metode passing yang diakhiri dengan smesh menunjuk ke zona tandingan.Dan buat ke2 team dipisahkan oleh net dengan ketinggian yang berselisih bagus buat putra dengan putrid (PRPBVSI 2016:2). separuh penguasaan dasar yang diperlukan dalam games bolavoli yaitu tepukan (smash/hitting), passing (passing), pelayanan (service),serta penyergapan (blocking).

Menurut Mutohir (2013: 1), bola voli yaitu games yang dimainkan oleh 2 team yang bertolak belakang, yang masing-masing team punya 6 orang aktor. tampak pula disimilaritas games bola voli tepi laut yang masing-masing kelompok cukup ada dua orang pemain. game bola voli adalah agen olah-raga yang sanggup dimainkan oleh anak-anak hingga orang cukup umur, bagus laki-laki ataupun wanita. game bola voli sanggup dilakoni oleh seluruhnya susunan masyarakat, dari anak-anak hingga orang cukup umur, laki-laki ataupun wanita, bagus publik dusun hingga publik kota. selaku

olah-raga yang selalu dipertandingkan, bola voli sanggup dimainkan diruangan terbuka ataupun dilapangan tertutup.

Tujuan games itu sendiri yaitu melupakan bola diatas net biar sanggup jatuh mengenai lantai di area lapangan tandingan serta melawan biar tandingan tidak bias melaksanakan perihal itu. semacam team ada 3 pantulan buat mengembalikan bola (dan pula jamahan persekutuan). Bola dilaporkan dalam games kala pemain pelayanan mengatasi net ke kawasan lawan, games dilanjutkan sampai bola mengenai lantai, “muncul” alias satu team kandas mengembalikan bola dengan sempurna. Dalam bolavoli, tim yang memennomorn sebuah rantaian serbuan memperoleh satu angka. Ketika tim yang sedang menerima servis memenangkan serangan maka tim tersebut berhak memperoleh satu angka dan berhak melakukan servis berikutnya serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

a. Sejarah Dan Perkembangan Bolavoli

ilmu sejarah dini kemajuan game serta olah-raga game bola voli datang dari penciptaan seseorang instruktur pembelajaran tubuh di Amerikas kongsi. game bolavoli kali awal dijumpai oleh Williamgram Morgan p tampak 1895, pada ketika itu game itu dikenal Mintonette, cermatnya di Holyoke Masaachusset Amerika kongsi. Willian gram Morgan lahir dikota New York, Morgan kuliah di Springfield Collage YMCA (Young Mens’s Christian Association), pada ketika kuliah ia berjumpa dengan

James Naismeth penemu game bola basket. sehabis selesai kuliah diketahuin awal Morgan menghabiskan masanya di Auburn (Maine) YMCA serta setelah itu bermigrasi ke YMCA Holyoke Massachussets selaku pemimpin pembelajaran tubuh (Physical Education). lembaga selaku pemimpin bekerja memajukan bermacam program penjas serta golongan penjas utuk umur cukup umur. Morgan ada kedudukan lumayan cukup buat memajukan bermacam teori yang pada kesimpulannya mendeteksi game bola voli. Morgan mendedikasi hidupnya menjai instruktur dalam penelaahan oendidikan jasad di Springfield Collage YMCA, yang yakni kepamjangan dari Young Men's Christian Association. buatan dari William G Morgan berwujud game bola voli yang dimulai dengan menambah net tenis gelanggang ruang kalangan, pada kesimpulannya kita mengenali serta kita mainkan hingga kini ini dan juga dipertandingkan dalam bermacam pertandingan nasional malahan universal. umur game bola voli semenjak awal kali dijumpai hingga kini telah melebihi dari 100 tahun cermatnya pada 1995, bermacam renovasi disisi peraturan kemudian dilakoni yang pada mulanya cuma 10 peraturan, setelah itu meningkat serta menciptakan sesuatu pola game serupa keinginan publik pada ketika ini.

berasas game bola voli yag dikenal Mintonette pada ketika itu setelah itu beralih sebutan selaku game bola voli yakni sinkronisasi dari 4 game yakni game bola basket, baseball, tennis, serta yang terakhir ialah bola tangan (handball). Dari sinkronisasi itu lahir game yang lumayan menarik

dimainkan positif dalam ruangan atau diluar ruangan. game bola voli tidak memerlukan gelanggang ruang kalangan game yang luas, menggunakan bola serta net yang pada intinya tidak begitu mahal dan juga sanggup dimainkan dalam jumlah banyak orang. Berdasarkan pertumbuhannya game bola di Amerika semenjak dijumpai hingga menghambur ke bermacam negeri, serta negeri Kanada yakni negeri yang awal kali memahami game bola voli sesudah meningkat di Amerika kongsi, setelah itu menyusul diketahui di Puerto Rico, Uruguay, Philipina, serta setelah itu di Brazil. kerap dengan mulai diketahuinya game bola voli dibermacam negeri, hingga sekalian menaikkan banyak orang yang kian tahu serta memainkan game itu. maka lahirlah banyak buah pikiran mulai dari lembaga yang fokus pada pengembangan game bola voli, serta perlombaan dan juga gamenya. pas pada 1947 Federation Internationale De Volley bungkus (FIBA) dibangun di Paris, dengan dasar itu hingga mulailah diadakan kompetisi temani negeri ataupun World Champonships yang awal kali diadakan di Prague. game bola voli kemudian meningkat hingga ketika ini serta perbaikan kemudian dilakoni semacamdiperkenalkannya sistem libero pada tahun 1997 serta pergantian sistem pengiraan selaku 25 yang yakni usaha membawa game bola voli kian meningkat lebih positif.

Indonesia memahami game serta olah-raga bolavoli cermatnya di tahun1928 tidak lapang dari orang Belanda yang menjajah Indonesia

(Munasifah 5:2008). semenjak Belanda memublikasikan game bola voli terhadap Indonesia semenjak itu game ini kemudian meningkat pesatter data dari olah-raga bola voli dimainkan oleh publik segenap Indonesia. sampai pada bertepatan pada 22 Januari 1955 dibangunlah lembaga yang menampung game serta olah-raga bolavoli yang dikenal PBVSI (pertemuanBola Voli semua Indonesia).Waktu itu selalu diadakan game di gelanggang ruang kalangan terbuka serta perlombaan yang dimainkan oleh para ksatria Belanda. Pada bertepatan pada 22 Januari 1995 lahir lembaga yan mewadai game serta olah-raga bola voli yang dikenal Persatuan Bola Voli semua Indonesia yang diketahui dengan sebutan PBVSI, lembaga itu didirikan di jakarta bercocok dengan di gelarnya sayembara penggal olah-raga bola voli yang awal kali. PBVSI selaku sesuatu lembaga semenjak ketika itu langsung mengerjakan berbagai usaha memajukan kegiatan-kegiatan baik dalam negeri atau luar negeri hingga seperti yang kita amati kini. saat sebelum lahir PBVSI pada 1955 tercipta, penggal olah-raga bola voli telah dipertandingkan dalam minggu berolahraga Nasional (PON) ke II pada 1951, sesudah membuahkan hasil dilaksanakan PON utuk perlombaan bola voli, 4 tahun setelah itu tercipta PBVSI. Ditahan yang sama serta diselenggarakan minggu berolahraga Mahamurid (POM) ke I di Yogyakarta pada tahun 1951 serta penggal plahraga bola voli serta dipertandingkan. perubahan game serta olah-raga bola voli semacam itu kelihatan sungguh menongol sebab berjarak sesudah PON beberpa tahun setelah itu cermatnya pada 1962 diadakan Asian permainan ke IV serta

setelah itu dilanjutkan dengan asertanya Ganefo I pada 1963 di Jakarta, pada waktu itu indonesia mengeluarkan kru laki-laki atau cewek. digolongan mahasiswa lewat kurikulum yang ada, permainan serta olah-raga bola voli serta diajarkan pada siswa di sekolah mulai Sekolah Dasar (SD) dengan pendekatan modifikasi hingga Sekolah Menengah menurut (SMA), sekaligus disertai dengan asertanya perlombaan temani mahasiswa serta mahasiswa lewat jenjang teritori hingga jenjang nasional yang dikenal dengan sebutan POPDA dan POPNAS, tercantum penggal olah-raga bola voli yang dipertandingkan didalamnya.

Upaya menaikkan ketertarikan bermain bola voli di Indonesia, hingga pada 2002 diadakan Proliga, yang memertandingkan privat penggal olah-raga bola voli sebagai spontan di segenap Indonesia di 5 kota. Dari hasil itu memberikan data nyaata kian banyak bermunculan pemain-pemain baru berbakat buat selaku kru Nasional. selaku data usaha mendongkrak atmosfir bola voli di Indonesia, pada Sea permainan do Thailand menggapai emas pada 2007 dan menggapai medali emas lagi pada Sea permainan 2009 di Laos.

b. Teknik Dasar Bolavoli

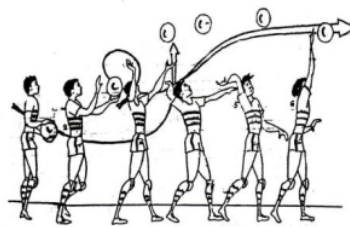
Permainan bolavoliwalupun mudah dimainkantetapi jugamemerlukan keterampilan dasaryang memadai, beberapaketerampilan dasar tersebut antara lain meliputi *passing*, *smash*, hadangan(*block*), sertaservis.

1) Teknik Dasar perbaiki

bagi Muthohir dkk (2013: 19), service adalah cobaan bola yang dijalani aktor dari garis balik permainan selaku dini permainan diawali. bagi Berutelstahl (2012: 8), service amat berarti dalam games bola voli sebab adalah prosedur guna persiapan serta mampu sebagai gempuran memadamkan ketika ini. Jadi metode dasar ini tidak dapat kita apositifan serta mesti kita menuntun menempa dengan baik lantas melesap. bagi Muthohir dkk (2013: 20), service terdapat separuh macam:

a) Servis Atas

Menurut Muthohir dkk (2013: 23), service atas selalu diucap dengan float service serta setidaknya selalu dipakai dalam bermacam perlombaan bola voli sebab service ini tajam keras serta penempatan bola layak tepat yang menimbulkan rival kompleks mengembalikan bola.

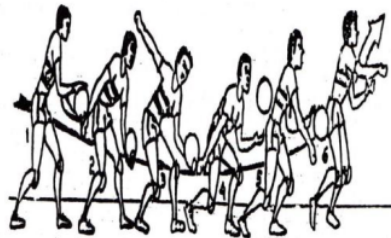


Gambar 2.1. *Service Atas*
(Sumber : Muthohir dkk, 2013: 25)

bagi Muthohir dkk (2013:23), service atas ialah service yang setidaknya banyak dilakukan oleh para personel bola voli ketika ini. Service atas dilakoni dengan persiapan melemparkan bola ke atas sekedarnya. selanjutnya server melompat buat memukul bola dengan sandungan tangan dari atas.

a) Servis Bawah

Servis dasar yaitu memukul bola dari garis balik disiplin games sampai bola melompati net dengan teknik berdiri sedia buat menjalankan servis, posisi kaki dibuka selebar bahu, bola dilempar setinggi 2 bola, tangan terkuat membuaikan dari dasar selanjutnya memukul bola pada bagian bawah (Muthohir 2013:21)..



Gambar 2.2. *Service Bawah*
(Sumber : Muthohir dkk, 2013: 21)

a) Service Melompat

reparasi melompat yakni memukul bola dari garis balik bidang game dekati menempuh net serta jatuh ke wilayah saingan dengan metode menjamah bola kala berdiri di balik garis, kaki dalam posisi sedia guna berjalan, selanjutnya sembari berjalan lemparkan bola ke karena dengan kebesaran yang dicocokkan

dengan tinggi lompat serta presisi memukul (timing) (Mutohir 2013:27).



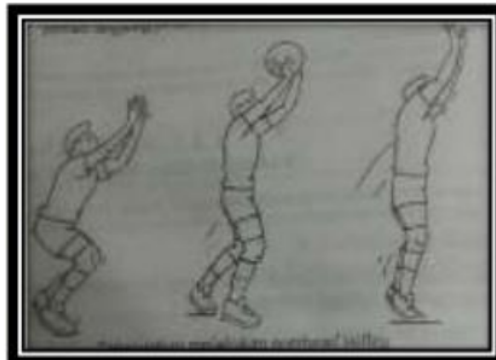
Gambar 2.3. Service Melompat
(Sumber : Mutohir 2013:27)

1) Teknik Dasar Passing

Passing merupakan tata cara membalikkan bola dengan memakai tangan maka bola mampu membayang guna dikasihkan terhadap pemeran yang ada. Dalam bolavoli tampak 2 model passing ialah passing dengan serta passing dasar (Mutohir 2013:30).

a) Passing Atas

Passing dengan merupakan tata cara membalikkan bola dengan metode posisi kaki sedikit ditekuk guna menolong menciptakan lemparan yang bagus, kedua tangan terletak disamping dengan posisi telapak tangan membuka, pada kala bola tampak telapak tangan mengarah kearah bola dengan mendirikan segitiga posisi mama jemari tangan kanan serta kiri bersebelahan, perkenaan jari-jari kepada bola dilakoni dengan ditambah keinginan melompat, arah bola meninggi ke dengan (Faruq 2009:50).



Gambar. 2.4 Passing Atas
(Sumber Beustelstahl (2005:22)

a) Passing Bawah

Passing dasar merupakan tata cara membalikkan bola dengan teknik kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain, kedua berlagak lurus ke dasar dengan dasar siku menemui ke arah depan, posisi institusi sedikit nongkrong serta berseberangan lurus dengan arah sampainya bola alhasil mempermudah memusatkan bola yang datang biar dapat diayunkan pantas arah yang di impikan (Faruq 2009:53).



Gambar 2.5 Passing Bawah
Sumber: Beutelstahl (2005:36)

2) Teknik dasar pukulan (*smash/ spike*)

tingkah maupun smash / spike yakni sebuah ketupat bengkulu bola buat melanda saingan demi menemukan angka maka team dapat memenangkan turnamen dengan lebih kilat. seorang yang berposisi buat mengerjakan smash diujarkan spiker (Hidayat 2017:47). dengan cara normal cara mengerjakan smash dibelah selaku 4 tahapan. Keempat tahapan itu yakni selaku berikut:

a) Tahap Awalan

Pada tahapan prefiks yang ditujukan yakni mengerjakan metode semacam berlari biar meraih tampikan buat melompat yang cocok, maka aktor dapat mengerjakan lompatan dengan maksimal demi memukul bola diatas net. personel mesti dapat memprediksi bila bola hendak meluncur turun serta memperkirakan ketinggian dimana hendak sekelas dengan ketinggian aktor kali melompat (Hidayat 2017:47).



Gambar 2.6 Tahap awalan
(Sumber: Yunus (1992:113))

a) Tahap Melompat

Pada fase melompat aktor wajib memakai sandaran kaki yang terkuat, lantaran sandaran kaki terkuat bakal menolong menyentuh lompatan yang maksimal. Pada fase melompat ini kedua tangan masuk dari dasar berlanjut pada kala badan telah dimenurut tangan wajib digerakkan naik ke atas dengan badan yang lurus. Posisi tangan pemukul sedikit ditekuk serta tangan satunya dipakai selaku penyeimbang dengan posisi setingkat kepala (Hidayat 2017:47)..



Gambar 2.7 Tahap melompat.
(Sumber: Yunus (1992:113))

b) Tahapan Memukul

Pada tahap ini merupakan saat dimana bola datang dan dilakukan proses pemukulan bola. Saat memukul telapak tangan membuka dan sedikit mengarah ke bawah, sehingga nantinya bola bisa dipukul bisa meluncur ke dalam area permainan lawan (Hidayat 2017:49).



Gambar 2.8 Tahap memukul
(Sumber: Yunus (1992:113))

c) Tahapan Mendarat

Setelah memukul, badan akan meluncur ke bawah. Saat mendarat, badan ditekuk ke depan dan gunakan kedua kaki untuk mendarat dengan posisi kaki sedikit ditekuk sebagai cara untuk mendapatkan keseimbangan (Hidayat 2017:49).

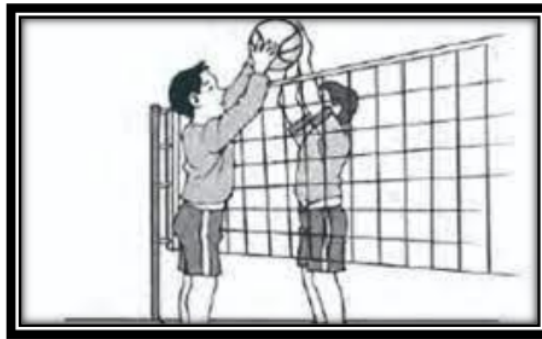


Gambar 2.9 Tahap mendarat
Sumber: Yunus (1992:113)

e) Tahapan Bendungan

tata cara tanggul (blocking) yaitu semacam cara pertahanan dengan metode membatasi alias menyabot gempuran smash dari pihak

pasangan pada masa bola diantara di menurut net yang tujuan kuncinya guna mengembalikan bola selaku langsung ke kawasan pasangan (Hidayat 2017:50). buat mampu mengerjakan blocking dengan bagus tentang yang patut dilihat pemeran yaitu lompatan yang berdaya akibatnya sanggup mencapai gapaian paling tinggi, posisi tangan patut lurus serta sekiranya masuk ke dalam kawasan pasangan akibatnya bola yang bakal dipukul pasangan tidak mampu menyeberang karna seolaholah telah terpenjara oleh tangan.



Gambar 2.10 Teknik bendungan
Sumber: Viera (2004:123)

2. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

kesibukan insan sehari-hari nyaris segalanya pengaruhi oleh keadaan raga, jika seorang ada keadaan raga yang prima hingga hendak mempengaruhi aspek-aspek kebatinan seorang semacam antusias beraktifitas, semangat beraktifitas, ataupun rasa membenarkan diri. Dalam hubungan yang lebih spesial, ialah pada tindakan berolahraga,

keadaan raga seorang hendak amat pengaruhi perfoma seseorang dalam olahraga. alikisah dari itu program kursus hal keadaan raga patutlah ditata dengan cara teratur biar bisa meninggikan serta melindungi kemahiran biomotorik yang diinginkan dalam perolehan kinerja yang ideal.

Menurut Sajoto (1988:57), pengertian keadaan raga didefinisikan selaku berikut:

Kondisi raga yaitu satu kesatuan utuh dari unsur-unsur yang tidak bisa dipisahkan, positif kenaikanya, ataupun pemeliharannya. maksudnya jika tiap-tiap upaya peningkatan keadaan raga, hingga patut meningkatkan seluruh unsur itu. walau butuh dijalani dengan sistem preoritas (unsur apa yang butuh meraih jatah kursus lebih besar dibandingkan unsur lain). serupa status yang diketahui, sesudah komponen itu diukur serta dinilai.

Jadi bagi pengertian diatas bisa disimpulkan jika keadaan raga amat pengaruhi pada perolehan kinerja satu orang olahragawan. Oleh karna itu satu orang olahragawan harus meningkatkan komponen keadaan fisiknya dengan cara prioritas serta giat biar bisa menjangkau kinerja yang optimal..

b. Komponen – komponen kondisi fisik

P tampak dasarnya situasi tubuh yaitu sebuah tentang yang berarti guna berolahraga performa akibat situasi tubuh sungguh memastikan mutu

serta keahlian olahragawan guna menjangkau performa yang maksimal sebuah berolahraga.

bagi kru uji Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri (2018) ada 8 unsur situasi tubuh yang pengaruhi olahragawan bolavoli ialah resistensi, energi kuat otot, kesigapan, kelentukan, energi meledos, kegesitan, koordinasi, dan energi kuat jantung serta paru.

1) Kekokohan

bagi Mc Nickle RG (1994:7) dalam Wiguna (2017:30) resistensi yaitu kekuatan optimal yang dijalani dengan upaya seluruhnya. kemudian bagi Bompa (2009:321) dalam Wiguna (2017:31) resistensi sanggup didefinisikan selaku keahlian otot guna menanggulangi narapidana. sebaliknya bagi Fenanlampir (2015:119) resistensi yaitu kekuatan kontraksi otot yang dijamah dalam sekali upaya optimal. ikhtiar optimal dijalani oleh otot guna menanggulangi sebuah narapidana.

Dari opini diatas sanggup disimpulkan kalau resistensi yaitu serupa upaya mengontraksikan otot supaya menjangkau kekuatan optimal ketika menerima berat alias kuatan dalam satu kali usaha.

Dalam berolahraga bolavoli, resistensi yaitu penilaian berarti, selaku sampel ketika pertarungan ketika satu orang pemeran mengerjakan ujian smash keras hendak susah dibendung alias diperoleh tandingan, sampel lain pada ketika pemeran mengerjakan reparasi, dengan reparasi yang kuat serta keras hendak menyusahkan pihak tandingan dalam

menerima dengan positif walau mampu menerima namun rata-rata bola susah dikembalikan dengan sempurna (Faruq 2009:28).

2) Kelentukan (Flexibility).

Kelentukan yaitu keahlian menggaritkan badan alias bagian yang ada selebar barangkali tanpa berlangsung ketegangan sendi serta luka otot (Fenanlampir 2015:131). kemudian bagi Wiguna (2017:37) kelentukan ialah keahlian mengerjakan kegiatan persendian lalui kegiatan yang lebar. sebaliknya Marten (2004:325) dalam Wiguna (2017:37) menerangkan kalau kelentukan yaitu guna menggerakkan persendian yang diperlukan guna menjangkau perkegiatan dalam berolahraga. Jadi bagi opini diatas kelentukan yaitu keahlian menggerakkan badan gerak badan melewati gerhendak yang luas tanpa berlangsung luka. Pada berolahraga bolavoli kelentukan selaku penilaian berarti selaku sampel di disiplin ialah pada ketika pemeran selagi mengerjakan smash dengan bola yang kurang positif dari pengumpan sehingga pemeran yang mengerjakan smash patut meliukkan institut supaya sanggup menjangkau bola yang terletak pada lalui posisi basertanya (Faruq 2009:34).

3) energi (Power)

Menurut Brian Mackenzie (2005:171) dalam Wiguna (2017:32) energi meledos yaitu dimensi serupa resistensi yang sanggup dipraktikkan dalam resistensi. Menurut Jay Dawes (2012:9) dalam Wiguna (2017:32) energi meledos yaitu keahlian seorang mengerjakan muncul aktivitas optimal dalam era yang segera. energi meledos

menyangkut resistensi serta kesiapan kontraksi otot yang energik serta eksplosif dan mengaitkan pengeluaran resistensi otot yang optimal dalam era sesegera-segeranya (Fenanlampir 2015:140).

Dari bermacam opini diatas sehingga sanggup disimpulkan kalau energi meledos yaitu keahlian seorang guna menghasilkan resistensi optimal dalam era yang sedikit serta segera. Pada berolahraga bolavoli, energi meledos sungguh pengaruhi performa olahragawan selaku sampel pada ketika mengerjakan lompatan seterusnya mengerjakan ujian smash keras pada bola.

4) Koordinasi

Koordinasi didefinisikan selaku ikatan yang serasi dari ikatan bersama cekaman diantara tim-tim otot sepanjang mengerjakan aktivitas yang ditunjukkan dengan bermacam tingkatan kemampuan (Fenanlampir :159). seseorang pemukul (spiker) patut mempunyai koordinasi yang positif pada ketika hendak mengerjakan ujian smash, pemeran patut melompat serta memukul bola serupa ketinggian bola yang diserahkan oleh pengumpan (Faruq 2009:30).

5) Daya resisten Otot

Menurut Harsono (1988:155) dalam Wiguna (2017:34) energi kuat otot yaitu keahlian sebuah kelompok otot guna mengerjakan kontraksi sebagai berturut-turut. Menurut Dick (1978) dalam Fenanlampir (2015:57) menuturkan kalau energi kuat otot yaitu keahlian segala organismus badan

guna menanggulangi letih pada era mengerjakan kegiatan yang menuntut resistensi dalam era yang lama.

Dari opini di atas sanggup disimpulkan kalau energi kuat otot yaitu keahlian sebuah kelompok otot guna menanggulangi letih pada ketika mengerjakan kegiatan yang menuntut resistensi dalam era yang lama. Pada berolahraga bolavoli energi kuat otot sungguh dibutuhkan selaku sampel energi kuat otot kaki serta otot guna mengerjakan lompatan seterusnya mengerjakan ujian smash, jelas lompatan yang serta ujian yang memadamkan dituntut kemudian meresap sepanjang pertarungan sungguh dibutuhkan selaku struktur serbuan terhadap tandingan.

6) kekencangan

Kecepatan yaitu keahlian beranjak dengan kelihatannya kesigapan tercepat. (Fenanlampir 2015:127). Kecepatan yaitu keahlian seorang menular dari satu tempat ke tempat lain dengan era sesingkat-singkatnya (Widiastuti 2017:16). kemudian Marten (2004:271) dalam Wiguna (2017:340) menerangkan kalau kesigapan yaitu keahlian badan guna beranjak dengan cepat dengan dimensi jarak dibelah era. Dari pemaparan opini di atas sanggup disimpulkan kalau kesigapan yaitu keahlian seorang beranjak sungguh cepat dengan jarak spesifik. Dalam berolahraga bolavoli kesigapan pula diperlukan, selaku sampel tengah bola reparasi tandingan tidak diperoleh dengan positif serta bola melenceng jauh tidak menuju terhadap pengumpan sehingga kawan yang ada patut

mengejar bola itu serta menyelamatkannya supaya sanggup diperkuatkan maka pertandingan tidak mendapati poin.

7) Kelincahan

Kelincahan yaitu keahlian seorang guna beralih arah tanpa kehilangan penyeimbang dengan senantiasa mengerjakan kegiatan kemampuan berolahraga spesifik (Wiguna 2017:39). Dalam pertarungan berolahraga bolavoli pemeran yang selagi berjuang menghasertag salah satu lawan yang akan memukul bola patut mempunyai kegesitan dalam beranjak guna bisa memposisikan raganya dengan positif maka dalam menghasertag bola tidak melompati net (Faruq 2009:22).

8) Daya resistan Jantung serta Paru-Paru

Daya kuat jantung serta paru yaitu keahlian badan guna membiasakan dalam era yang lama, tanpa mendapati keletihan yang lewat batas sehabis mengerjakan kursus itu (Wiguna 2017:36). Daya kuat jantung serta paru yaitu keahlian sistem jantung, paru-paru, serta pembuluh darah guna berfungsi sebagai maksimal ketika mengerjakan gerakan sehari-hari, dalam era yang rada lama (Widiastuti 2017:14). sebaliknya bagi Sajoto (1988:88) energi kuat jantung serta paru yaitu keahlian seorang dalam mempergunakan system jantung, pernafasan, serta persebaran darahnya sebagai efisien serta ekonomis dalam melaksanakan aktivitas kemudian meresap. Jadi dari bermacam asal usul diatas sanggup disimpulkan kalau energi kuat jantung serta paru yaitu keahlian seseorang untuk memakai sistem aktivitas jantung dan pernafasan dan persebaran darahnya

dalam melaksanakan kegiatan yang lama tanpa mendapati keletihan yang berarti. Pada olahraga bolavoli energi tahan jantung dan paru sungguh diperlukan lagi pula dalam serupa pertarungan yang bengis mampu saja berlangsung 5 set oleh akibat itu tiap-tiap pemeran bolavoli patut mempunyai energi tahan jantung dan paru yang positif supaya tidak pengaruhi penampilannya pada ketika pertarungan.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

1. Hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan survei kondisi fisik terdapat beberapa temuan penelitian diantaranya adalah penelitian dari Erlina Budinisngsih yang penelitiannya berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub”. Bolavoli Jatidiri Semarang Tahun 2009-2010”. Hasil penelitiannya adalah tes kekuatan genggam tangan menggunakan alat *hand grip dymanometer* menunjukkan nilai sedang, tes kekuatan otot punggung menggunakan alat *back and leg dynamometer* menunjukkan nilai baik, tes daya tahan otot lengan dengan tes *push up* menunjukkan nilai baik, tes daya tahan otot perut menggunakan tes *sit up* menunjukkan nilai kurang, tes *power* otot lengan menggunakan tes *medicine ball* menunjukkan nilai sedang, tes *power* tungkai menggunakan tes *jump DF* menunjukkan nilai kurang sekali, tes kelentukan menggunakan *flexometer* menunjukkan nilai kurang sekali, tes kecepatan lari 6 detik menunjukkan nilai sedang dan tes *VO2Max* menggunakan *Multi stage fitness* tes menunjukkan nilai sedang.

2. Penelitian Angga Setyo Firmansyah yang dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Tim Bolavoli Putra UNESA”. Hasil penelitiannya adalah kondisi fisik pada item power lengan menunjukkan nilai sedang, daya ledak otot tungkai menunjukkan nilai sedang, kelincahan menunjukkan nilai baik, kecepatan reaksi menunjukkan nilai kurang.

Berdasarkan ¹ kajian penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki kesamaan dan perbedaan maka dengan demikian penelitian dengan judul “SURVEI KONDISI FISIK ATLET EKSTRA BOLAVOLI PUTRA PUTRI SMAN 1 GONDANG DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN TAHUN 2022” layak digunakan.

C. Kerangka Berfikir



1
Bagan 2.1 Alur Kerangka Berfikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2017:38).

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas ialah peubah yang pengaruhi alias sebagai lantaran perubahannya alias tampaknya peubah terbelunggu alias peubah terikat (Sugiyono 2017:39). Jadi bisa disimpulkan apabila peubah lolos ialah seluruh wujud perlakuan yang bisa pengaruhi peubah terikat. Dalam studi ini yang berpangkat selaku peubah lolos ialah tingkatan keadaan raga.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan peubah yang dipengaruhi alias selaku efek dari terdapatnya peubah lepas (Sugiyono 2017:39). Jadi mampu disimpulkan jika peubah terikat merupakan sesuatu efek yang keluar karna terdapatnya perlakuan dari peubah lepas.. ² Dalam penelitian ini yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah bolavoli.

B. Teknik dan Pedekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori yang telah dijelaskan di bab-bab sebelumnya, maka penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dikarenakan penelitian ini berhubungan dengan angka- angka.

uantitatif yakni metode buat memperoleh ilmu pemahaman maupun membongkar permasalahan yang dilalui dengan cara metodis serta hati-hati, serta data-data yang dijumlahkan berbentuk rantai maupun nilai-angka. cara studi kuantitatif bisa memberikan kisah dengan cara biasa (Syatori 2015:68). Jadi bedasarkan penjelasan itu studi kuantitatif yakni studi yang berbentuk angka selaku data yang dijumlahkan, serta bisa memberikan kisah populasi dengan cara biasa.'

2. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan tudi pengamatan yang bakal mengamati tingkatan hal tubuh olahragawan bolavoli putra Puslatkab (Pusat les Kabupaten) Tulungagung tahun 2018. bagi Morissan (2014:166), guna menjumlahkan data untuk memaknakan sesuatu populasi yang begitu besar guna dicermati sebagai langsung, studi pengamatan yaitu salah satu sistem terbaik yang ada buat ekspeditor. berlandaskan pernyataan itu sanggup disimpulkan jika studi pengamatan sanggup dipakai guna studi dengan populasi dalam jumlah yang besar maupun besar. sebaliknya bagi Mumtaz (2017:32), studi pengamatan dimaknai selaku seterusnya:

riset pengamatan yaitu studi yang menetapkan ekspeditor guna jatuh langsung ke disiplin guna memperoleh data yang real dengan bermacam metode misalnya melaksanakan pengecekan, meruak meruap angket, konsultasi, kuisisioner, serta lain sebagainya. periset memanfaatkan metode sistem studi kuantitatif akibat mau memahami tingkatan hal tubuh olahragawan bolavoli putra perawan SMA Negeri 1 Gondang Bojonegoro dengan instrumen studi yang dipakai ekspeditor yaitu memanfaatkan pengecekan.

C. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian bertempat di lapangan bolavoli SMA Negeri 1 Gondang yang beralamat di Jalan Raya Betek Gondang - Bojonegoro, Betek, Gondang, Kec. Gondang, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur alasan pemilihan tempat penelitian tersebut karena lokasi penelitian adalah tempat latihan para atlet bolavoli muda di Betek Bojonegoro.

2. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan terhitung mulai bulan Agustus 2022 sampai bulan Januari 2022. Adapun kegiatan penelitian pada tabel 3.1 seperti berikut :

Tabel 3.1: Jadwal Kegiatan

Jenis Kegiatan	November					Desember				
	Minggu ke					Minggu ke				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Judul	■									
BAB I		■								
BAB II				■						
BAB III							■			
BAB IV									■	
BAB V										■
Ujian Skripsi										

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu daerah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki istimewa serta mutu spesifik yang diresmikan periset guna dipelajari guna setelah itu ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2017:80). Jadi populasi adalah keseluruhan unsur yang akan diteliti. Dalam penelitian ini populasi adalah atlet bolavoli putra putri SMA Negeri 1 Gondang dengan jumlah total 21, putra 9 dan yang putri 12.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017:81) pengertian ilustrasi ialah selaku seterusnya: ilustrasi ialah bagian dari jumlah serta khusus yang dipunyai oleh populasi. kalau populasi besar, serta pengamat tidak barangkali mengeksplorasi seluruh yang tampak pada populasi, misalnya karna keterbatasan anggaran serta masa, alikah pengamat sanggup memanfaatkan ilustrasi yang diperoleh dari populasi itu, apa yang dipelajari dari ilustrasi, kesimpulannya mesti diberlakukan buat populasi. guna itu ilustrasi yang diperoleh dari populasi mesti tepat- tepat dapat menyulih. Dalam studi ini memanfaatkan cara sampling jemu. Sampling jemu ialah cara pengumpulan ilustrasi andaikan seluruh unit populasi selaku ilustrasi, perihal ini digeluti andaikan jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Sugiyono 2017:85).

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen dan Tolak Ukur

Sunanto serta Sihombing (2011:67) instrumen studi kancang kaitannya dengan perkakas pengumpul data. Dalam sesuatu studi, perkara yang memiliki bakal dijawab dari cara pengumpulan data serta penggarapan data, hingga pengumpulan data haruslah dijalani. Instrumen pengecekan yang bakal dibubuhkan dalam studi ini yaitu intstumen pengecekan serta pengukuran dalam olahraga.

a. **Komponen** keadaan jasmani **Kekuatan**

Menggunakan Grip Strength uji



1 Gambar 3.1: alat hand grip dynamometer.
Sumber: Widiastuti (2017:76)

penerapan :

- 1) Testi berdiri tenang, menjantai selamat tidak merambah bagian badan lain, bisa sedikit ditekuk.
- 2) Tangan perlu dalam kondisi kering.
- 3) Hand dynamometer disetel serupa dimensi tangan testi serta dipegang dengan nikmat, ruas sendi kedua tersepit dibawah pegangan (posisi meremas).
- 4) Testi meremas dengan setegar barangkali serta ditahan 2-3 detik.
- 5) Pada kali meremas, jarum nomor pada hand dynamometer bakal membuktikan otoritas yang dihasilkan.
- 6) Tes ini dilakoni 2 kali tiap tangan serta diserahkan selang saat 30 detik.



1 Gambar 3.2: Pelaksanaan grip strength tes
 Sumber: Widiastuti (2017:76).

Penilaian: nilai yang diperoleh testi adalah kekuatan terbesar diantara dua kali ulangan yang dilakukan dari setiap tangan.

1 Tabel 3.2 Norma kekuatan peras otot tangan kanan

NO	NORMA	HASIL PERASAN LAKI-LAKI	HASIL PERASAN PEREMPUAN
1	BAIK SEKALI	54,00 (kg)-ke atas	42,50 (kg)-ke atas
2	BAIK	44,50 (kg)-54,00 (kg)	32,50 (kg)-41,00 (kg)
3	SEDANG	33,50 (kg)-44,00 (kg)	24,50 (kg)-32,00 (kg)
4	KURANG	27,50 (kg)-33,00 (kg)	18,50 (kg)-24,00 (kg)
5	KURANG SEKALI	0 -24,00 (kg)	0 -18,00 (kg)

Sumber: Fenanlampir 2015

a. Kekuatan Otot Tungkai

Menggunakan ¹ *Back and Leg Dynamometer test*.



Gambar 3.3: alat *back and leg dynamometer*.

Sumber: Fenanlampir (2015:125)

Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri diatas *back and leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 120° .
- 2) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi
- 3) Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak d) Dilakukan 3 kali ulangan.



Gambar 3.4: pelaksanaan tes kekuatan otot tungkai.

Sumber: *Leg Lift with Leg Back Dynamometer*

Penilaian: ¹ dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan

Tabel 3.3 Norma kekuatan otot tungkai laki-laki dan perempuan

no	norma	Prestasi Laki-laki	Prestasi perempuan
1	BAIK SEKALI	$\geq 259,5$	$\geq 219,5$
2	BAIK	187,5-159	171,5-219
3	SEDANG	127,5-187	127,5-171
4	KURANG	84,5-127	81,5-127
5	KURANG SEKALI	≤ 84	≤ 81

Sumber: Fenanlampir 2015

2. Komponen situasi Fisika serta Kelentukan

Tes kelentukan dengan perkakas Flexometer.

Tujuan: mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan serta per balik. Perlengkapan:

- a) Standing trunk flexion meter.
- b) Multy box.

Pelaksanaan:

- 1) Testi mengambil posisi bercokol berselonjor dengan tidak mengenakan tumpuan kaki.
- 2) Bungkukkan tubuh kedepan dengan posisi tangan lurus menapaki serta mendesak standing trunk flexion meter.
- 3) Usahakan penutup jemari tangan menyentuh rasio terjauh guna memutuskan bisa jadi serta pertahankan sepanjang 3 detik.
- 4) Lakukan 2 kali percobaan.
- 5) Hasil yang dicatat merupakan nilai rasio yang dijamah oleh kedua penutup jemari terjauh.



Gambar 3.5 Pelaksanaan tes sit and reach.

Sumber: Widiastuti (2017:175)

Tabel 3.4 Norma tes kelentukan laki-laki.

NO	KLASIFIKASI	PRESTASI LAKI-LAKI	PRESTASI PEREMPUAN
1	BAIK SEKALI	19.0-19.5	$\geq 20,5$
2	BAIK	17.0-17.5	19,0-19,5
3	SEDANG	15.0-15.5	17,5-18,00
4	KURANG	13.0	15,5-16,0
5	KURANG SEKALI	10.0-10.5	13,5-14,0

Sumber: Fenanlampir (2015:238).

2. ¹ Kondisi Fisik Daya Ledak

a. Daya ledak otot tungkai

Tes long jump

Tujuan: untuk mengukur daya ledak otot tungkai dalam arah vertikal.

Pelaksanaan:

1. Testee berdiri pas ditengah- tangan kotak perkakas uji transformasi vertical jump dengan kuat serta rileks.

2. sehabis ujitee berdiri pas di tengah- tangan kotak perkakas uji transformasi long jump, sehingga percobaan bakal mengikat pita dimensi ke ujitee
3. sehabis terlihat aba- aba "benar" ujitee perlu meloncat sebesar - tingginya dengan maksimum tetapi pada kala tiba kaki/ posisi ujitee perlu pulang pas terletak ditengahengah perkakas uji transformasi tes long jump.
4. selanjutnya sehabis testee meloncat dengan setinggi - tingginya sehingga hasil yang didapat testee dicatat pada lembar isian tes serta testee diperintahkan bersimpuh guna menunggu tes selanjutnya

evaluasi

1. Penilaian yang dicatat ialah seberapa tinggi loncatan pemeran/ testee pada kala menjalankan peluang tes energi ledak
2. Hasil yang dicatat ialah dalam tatanan set centimeter



1
Gambar 3.6: Pelaksanaan Tes
long jump
Sumber: Widiastuti (2017:109).

Penilaian: ukur selisih antara tinggi loncatan dengan tinggi raihan.

Nilai yang diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan tinggi loncatan.

Tabel 3.5 Norma tes daya ledak long jump

Nilai	Norma	Laki-laki	Perempuan
5	Baik sekali	≥ 70	≥ 48
4	Baik	62-69	44-47
3	Sedang	53-61	38-42
2	Kurang	46-52	33-37
1	Kurang sekali	≤ 45	≤ 32

b. ³ Daya Ledak Otot Lengan

Tes two hand medicine ball put.

Tujuan: mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.

Perlengkapan: kursi, *roll meter*, rantai yang datar dan *medicine ball* seberat 2,7216 kg.

Pelaksanaan:

- a) Testi duduk di kursi dengan punggung menempel pada sandaran kursi, menghadap daerah mana bola harus dilempar dan dengan kaki diluruskan serta kaki dibuka selebar bahu
- b) Bola dipegang didepan dada, lalu dilemparkan kearah depan sekuat mungkin. Agar ³ punggung tetap menempel pada sandaran kursi, tubuh testi ditahan menggunakan tali oleh pembantu teser.

Penilaian: nilai diperoleh dari jarak yang dihitung dari tempat jatuhnya bola sampai tempat testi melempar.

1
Tabel 3.6 Norma tes daya ledak otot lengan laki-laki.

NO	KLASIFIKASI	Laki-laki	Perempuan
1	BAIK SEKALI	6,23 m – Ke atas	≥ 4,04 m
2	BAIK	5,88 m – 6,22 m	3,52 m -4,03 m
3	SEDANG	4,53 m – 5,37 m	2,95 m-3,57 m
4	KURANG	3,68 m – 4,52 m	2,38 m-2,92 m
5	KURANG SEKALI	2,63 m – 3,67 m	1,81 m – 2,37 m

Sumber: Fenanlampir (2015:238).

3. Validasi Instrumen

Menurut Widiastuti (2017:8) konfirmasi bersumber dari sabda asiity yang memiliki pengertian jika sepanjangmana ketelitian serta presisi sesuatu perlengkapan ukur dalam mengerjakan guna ukurnya. sebuah pengecekan maupun instrument juru ukur mampu disebut memiliki kebenaran yang agung jika perlengkapan itu menjaankan guna ukurnya yang pantas dengan arti dikerjakannya pengukuran itu. bagi Widiastuti (2017:10) reliabilitas bersumber dari sabda realy serta ability dengan sabda lain keyakinan, keajegan, keterandalan maka reliabilitas memiliki pengertian jika sejauh mana hasil pengukuran mampu dibenarkan.

Berdasarkan pemahaman diatas mampu disimpulkan jika konfirmasi mampu disebut asi jika sesuatu perlengkapan pengecekan instrument itu mengerjakan guna ukurnya, serta pengukuran yang memiliki reliabilitas agung merupakan sejauhmana perlengkapan ukur instrument itu mampu dipercaya dengan berikankan hasil pengukuran yang cocok kayak meteran atau timbangan. Dari

instrument pengecekan serta alat-alat pengukuran yang dibubuhkan sudah asi sehingga pengecekan keadaan tubuh cukup guna mengerjakan pengumpulan data.

4. Langkah – metode pengumpulan data

Mengumpulkan data ialah karier yang tidak gampang karna jika data yang didapat salah, sehingga kesimpulannya juga hendak salah serta riset itu selaku ¹ sia-sia (Syatori 2015:65). Jadi cara pengumpulan data merupakan serangkaian aktivitas riset yang memiliki rol berguna ¹ guna memperoleh data yang valid. Rangkaian-rangkaian aktivitas riset ini merupakan selaku berikut:

a) Persiapan

Agar memperoleh hasil pengecekan yang bagus, sehingga saat sebelum mengerjakan riset harus diadhendak planing-persiapan berbentuk padang maupun letak yang dibubuhkan serta alat-alat yang dibubuhkan guna pengecekan.

b) stamina Pembantu

Dalam riset ini pengamat tidak mengerjakan riset sendiri. Oleh karna itu salah satu persiapan dalam melangsungkan riset ini merupakan menyiapkan daya pembantu. Tenaga pembantu itu merupakan pembimbing bolavoli Puslatkab (Pusat bimbingan Kabupaten) Tulungagung serta ¹ mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Program penelitian Penjaskesrek.

c) Presensi kontestan Tes

Presensi dibubuhkan guna mendapati para kandidat tes telah hadir maupun belum. Dengan kehadiran akan mempermudah memberi angka dari percobaan yang dilakoni sebagai bergiliran. ¹Penjelasan

Kepada Peserta Tes

Untuk kelancaran pada saat melakukan tes, para peserta tes diberikan penjelasan mengenai cara untuk melakukan tes-tes tersebut sampai tester benar-benar mengetahui dan memahami aturan pelaksanaan tes.

Dengan demikian pengumpulan data pada atlet SMA Negeri 1 Gondang bolavoli putra putri ¹dapat berjalan dengan lancar.

E. Teknik Analisis Data

1) Jenis Analisis

kuantitatif, tilikan data adalah gerakan sesudah data dari segala responden terkumpul (Sugiyono, 2017:147). tindakan dalam tilikan data ialah: penjenisan data berdsarkan tipe luwes serta tipe responden, mentabulasi data menurut luwes dari segala responden, mempersembahkan data setiap luwes yang diawasi, menanggapi kesimpulan permasalahan dengan mengerjakan perhitungan.

Teknik tilikan data dalam studi kuantitatif memanfaatkan statistik. kedapatan 2 ragam statistik yang dipakai buat tilikan data dalam studi, ialah ¹statistik deskriptif serta statistik inferensial (Sugiyono, 2017:147). Dalam studi ini peeliti memanfaatkan cara anaisis data berbentuk ¹statistic deskriptif. bagi Sugiyono (2017:147) statistik deskriptif terlihatlah:

Statistik yang dipakai buat mengupas data dengan metode menceritakan alias menjelaskan data yang pernah terkumpul begitu juga terdapatnya serta tanpa bercita-cita menciptakan kesimpulan sah buat lazim alias generalisasinya.

Data yang pernah terkumpul setelah itu dianalisis dengan cara deskriptif dengan mengatakan data-data yang pernah didapat dari serangkaian pengecekan yang pernah dilaksanakan. buat menganalisa data yang pernah terkumpul ada sebagian cara yang mesti digeluti ialah:

- 1) Pengolahan nilai hasil tes kekuatan.
- 2) Pengolahan nilai hasil tes daya tahan otot.
- 3) Pengolahan nilai hasil tes kecepatan.
- 4) Pengolahan nilai hasil tes kelentukan.
- 5) Pengolahan nilai hasil tes daya ledak.

Kemudian data dipersentasekan menggunakan rumus seperti di bawah:

$$P = F \div N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase Dicari.

F = Frekuensi.

N = Jumlah Responden.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi Data Variabel Bebas

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah ekstra bolavoli dengan tes kondisi fisik pada masing-masing ekstrakurikuler yang dilakukan pada atlet di SMAN 1 Gondang usia 16 s.d 17 tahun pada atlet putra dan putri.

2. Deskripsi Data Variabel Terikat

Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kondisi fisik yang akan dilakukan pada atlet di SMAN I Gondang usia 16 s.d 17 tahun pada atlet putra dan putri pada masing-masing ekstrakurikuler bolavoli. Adapun tes kondisi fisik dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

a. Ekstrakurikuler Bolavoli Putra

Pada penelitian ini tes kesegaran jasmani dilakukan pada ekstrakurikuler bolavoli atlet putra tes yang dilakukan berupa tes kondisi fisik. Adapun data penelitian dapat disajikan pada tabel-tabel sebagai berikut.

Tabel 4.1 Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Putra

Statistics

	Kekuatan peras otot tangan (<i>Hand Grid strenght test</i>)	Kekuatan otot tungkai (<i>Back and Leg dinamometer test</i>)	Daya ledak otot tungkai (<i>Long Jump Test</i>)	Kelentukan (<i>Test Sit and Reach</i>)	Daya ledak otot lengan (<i>Two Hand medicine ball put</i>)
Valid	9	9	9	9	9
N Missing	0	0	0	0	0
Mean	40.5556	92.2222	67.6667	21.0000	4.3222
Median	40.0000	90.0000	65.0000	20.0000	4.3000
Mode	35.00 ^a	90.00	63.00 ^a	20.00 ^a	4.20 ^a
Std. Deviation	5.27046	9.71825	13.40709	4.03113	.17873
Minimum	35.00	80.00	45.00	15.00	4.00
Maximum	50.00	110.00	85.00	26.00	4.60
Sum	365.00	830.00	609.00	189.00	38.90

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

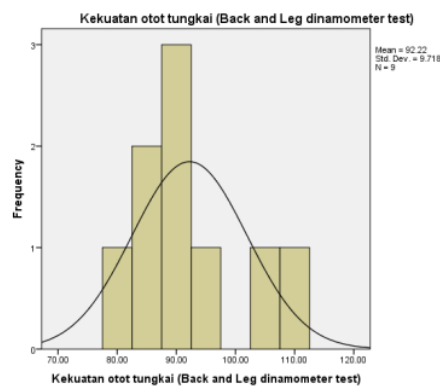
Berdasarkan data statistik di atas bahwa pada tes kekuatan peras otot tangan kanan (*hand grid strength test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 40,5556 dengan nilai median sebesar 40,00, mode sebesar 35, standar deviasi sebesar 5,27046, nilai minimum sebesar 35,00 nilai maksimum sebesar 50,00 dengan nilai sum sebesar 365 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.1

Tes Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan (*hand grid strength test*)

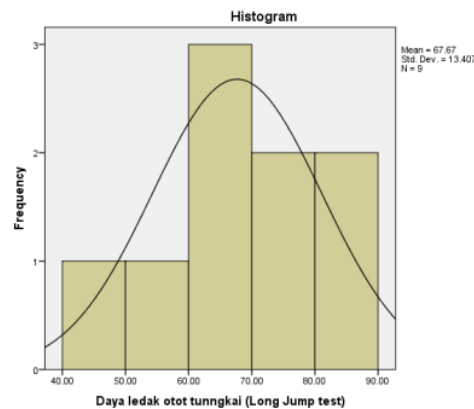
Pada test **1** kekuatan otot tungkai (*Back and Leg dynamometer test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 92,2222 dengan nilai median sebesar 90,00, mode sebesar 90, standar deviasi sebesar 9,71825, nilai minimum sebesar 80,00 nilai maksimum sebesar 110,00 dengan nilai sum sebesar 830 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.2

Test kekuatan otot tungkai (*Back and Leg dynamometer test*)

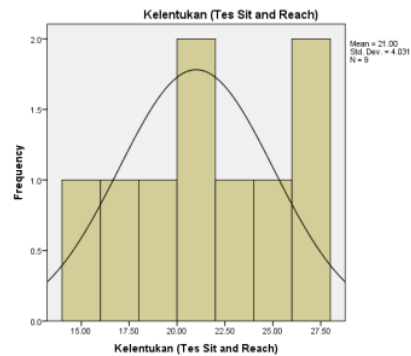
Pada tes Daya ledak otot tungkai (*Long Jump Test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 67,6667 dengan nilai median sebesar 65,00, mode sebesar 63, standar deviasi sebesar 13,40709, nilai minimum sebesar 45,00 nilai maksimum sebesar 85,00 dengan nilai sum sebesar 609 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.3

Tes Daya ledak otot tungkai (*Long Jump Test*)

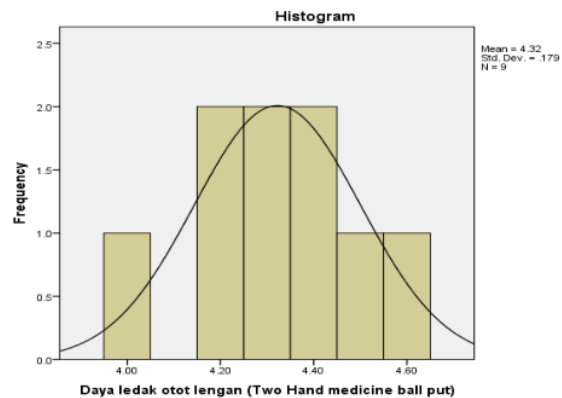
Pada tes kelentukan (*test sit and reach*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 21,0000 dengan nilai median sebesar 20,00, mode sebesar 20, standar deviasi sebesar 4,03113, nilai minimum sebesar 15,00 nilai maksimum sebesar 26,00 dengan nilai sum sebesar 189 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.4

Tes Kelentukan (*test sit and reach*)

3 Pada tes daya ledak otot lengan (*Two Hand medicine ball put*)
 1 diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,3222 dengan nilai median sebesar 4,3000, mode sebesar 4,20, standar deviasi sebesar 0,17873, nilai minimum sebesar 4,00 nilai maksimum sebesar 4,60 dengan nilai sum sebesar 38,90 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



b. Ekstrakurikuler Bolavoli Putri

Pada penelitian ini tes kesegaran jasmani dilakukan pada ekstrakurikuler bolavoli atlet putri tes yang dilakukan berupa tes kondisi fisik. Adapun data penelitian dapat disajikan pada tabel-tabel sebagai berikut.

Tabel 4.2 Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Putri

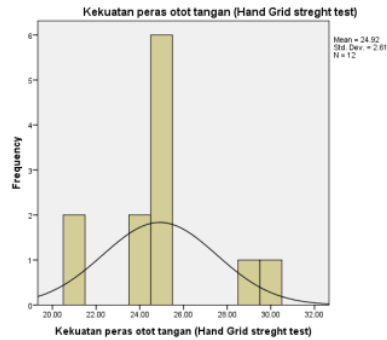
Statistics

	Kekuatan peras otot tangan (<i>Hand Grid strenght test</i>)	Kekuatan otot tungkai (<i>Back and Leg dinamometer test</i>)	Daya ledak otot tungkai (<i>Long Jump test</i>)	Kelentukan (<i>Tes Sit and Reach</i>)	Daya ledak otot lengan (<i>Two Hand medicine ball put</i>)
<i>Valid</i>	12	12	12	12	12
<i>N Missing</i>	0	0	0	0	0
<i>Mean</i>	24.9167	64.0833	31.2500	15.9167	2.4417
<i>Median</i>	25.0000	65.0000	29.5000	16.5000	2.4000
<i>Mode</i>	25.00	60.00	20.00 ^a	17.00 ^a	2.40
<i>Std. Deviation</i>	2.60971	9.82074	9.37235	3.50216	.29987
<i>Minimum</i>	21.00	40.00	20.00	10.00	2.00
<i>Maximum</i>	30.00	79.00	50.00	22.00	3.10
<i>Sum</i>	299.00	769.00	375.00	191.00	29.30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan data statistik di atas bahwa pada tes kekuatan peras otot tangan kanan (*hand grid strength test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 24,9167 dengan nilai median sebesar 25,00, mode sebesar 25, standar

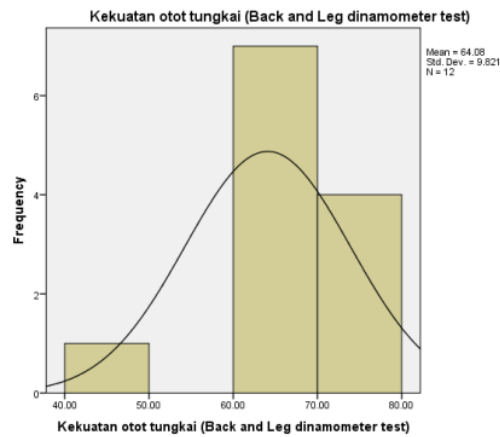
deviasi sebesar 2,60971, nilai minimum sebesar 21,00 nilai maksimum sebesar 30,00 dengan nilai sum sebesar 299 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.6

Tes Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan (*hand grid strength test*)

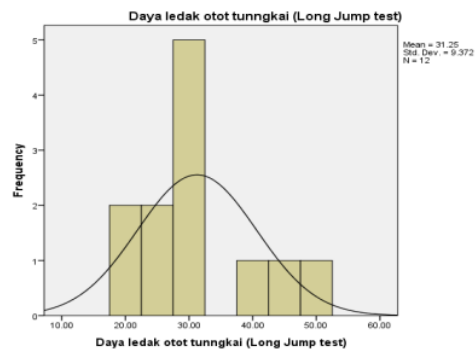
Pada test ¹ kekuatan otot tungkai (*Back and Leg dynamometer test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 64,0833 dengan nilai median sebesar 65,00, mode sebesar 60, standar deviasi sebesar 9,82074, nilai minimum sebesar 40,00 nilai maksimum sebesar 79,00 dengan nilai sum sebesar 769 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.7

Test kekuatan otot tungkai (*Back and Leg dynamometer test*)

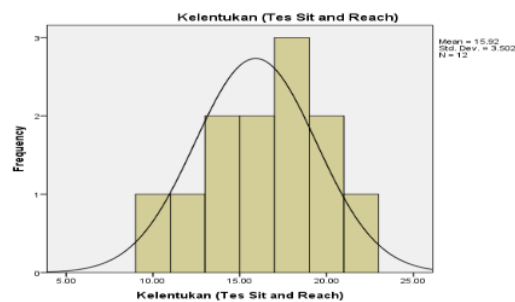
Pada tes Daya ledak otot tungkai (*Long Jump Test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 31,2500 dengan nilai median sebesar 29,50, mode sebesar 20, standar deviasi sebesar 9,37235, nilai minimum sebesar 20,00 nilai maksimum sebesar 50,00 dengan nilai sum sebesar 375 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.8

Tes Daya ledak otot tungkai (*Long Jump Test*)

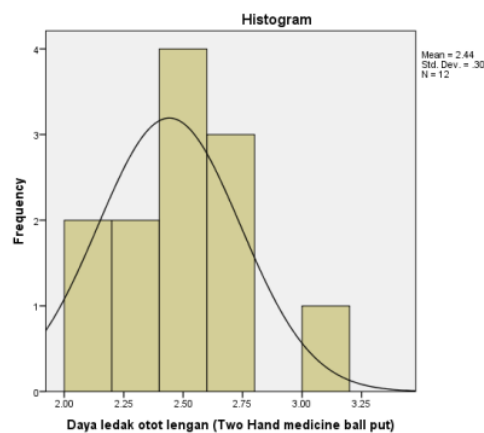
Pada tes kelenturan (*test sit and reach*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,9167 dengan nilai median sebesar 16,50, mode sebesar 17, standar deviasi sebesar 3,50216, nilai minimum sebesar 10,00 nilai maksimum sebesar 22,00 dengan nilai sum sebesar 191 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.9

Tes Kelenturan (*test sit and reach*)

Pada tes daya ledak otot lengan (*Two Hand medicine ball put*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,4417 dengan nilai median sebesar 2,4000, mode sebesar 2,40, standar deviasi sebesar 0,29987, nilai minimum sebesar 2,00 nilai maksimum sebesar 3,10 dengan nilai sum sebesar 29,30 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.10

Tes daya ledak otot lengan (*Two Hand medicine ball put*)

B. Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data adalah hasil penelitian pada kondisi fisik dengan Kekuatan peras otot tangan (*hand grid strenght test*), kekuatan otot tungkai (*back and leg dinamometer test*), daya ledak otot tungkai (*vertikal jump test*), kelentukan (*tes sit and reach*) dan Daya ledak otot lengan (*two hand medicine ball put*). Adapun hasil masing-masing kondisi fisik akan dijabarkan sebagai berikut ini.

a. Tes kondisi fisik pada Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17

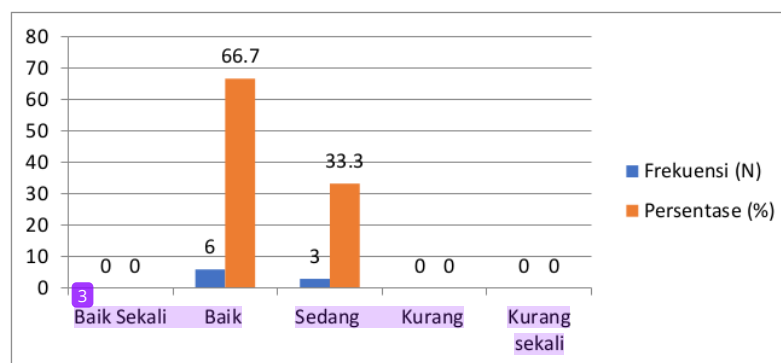
Tahun

1) Nilai Tes kondisi fisik kekuatan otot peras menggunakan alat *hand grip strength test*

Tabel 4.3
Nilai Tes kekuatan Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17
Tahun

Nilai	Norma	Hasil Perasan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik Sekali	54,00 (kg)-ke atas	0	0
4	Baik	44,50 (kg)-54,00 (kg)	6	66,7
3	Sedang	33,50 (kg)-44,00 (kg)	3	33,3
2	Kurang	27,50 (kg)-33,00 (kg)	0	0
1	Kurang sekali	0 -24,00 (kg)	0	0
Total			9	100

Apabila data hasil tes kondisi fisik kekuatan otot peras digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.11
Nilai Tes kondisi Fisik Kekuatan Peras Otot Cabang Olahraga
Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

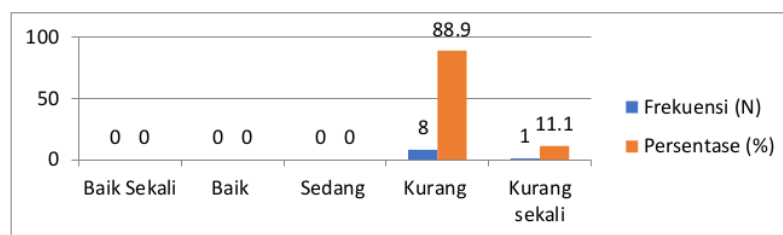
Berdasarkan data nilai tes kondisi fisik kekuatan pada tabel 4.1 dan gambar 4.1 rentang tertinggi 44,50 (kg)-54,00 (kg) terdapat sebanyak 6 (66,7%) atlet pada kategori baik dan rentang nilai 33,50 (kg)-44,00 (kg) sebanyak 3 atlet (33,3%) pada kategori kurang dari seluruh atlet sebanyak 9 atlet.

2) Nilai Tes kekuatan otot tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Tabel 4.4
Nilai Tes Kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler
Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Norma	Laki-laki (Kg)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik Sekali	$\geq 259,5$	9	1000
4	Baik	187,5-159	0	0
3	Sedang	127,5-187	0	0
2	Kurang	84,5-127	8	88,9
1	Kurang sekali	≤ 84	1	11,1
Total			9	100

Apabila data hasil tes kekuatan otot tungkai ² di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.12
Nilai Tes kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga
Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 19 Tahun
Berdasarkan data nilai tes kekuatan otot tungkai pada tabel 4.2 dan gambar 4.2 rentang tertinggi 84,5-127 terdapat sebanyak 8 (88,9%) atlet

pada kategori kurang dan rentang nilai ≤ 84 sebanyak 1 atlet (11,1%) pada kategori kurang sekali. Mayoritas sebanyak 8 (88,9%) pada kategori kurang dari keseluruhan atlet sebanyak 9 atlet.

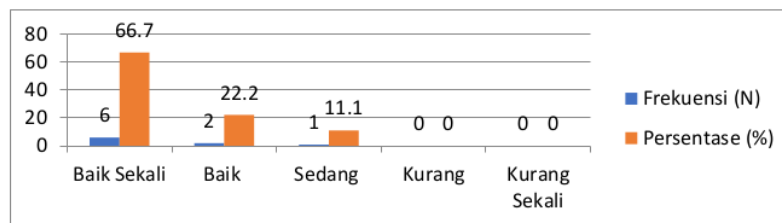
3) Nilai Tes Kelentukan Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Tabel 4.5

Nilai Kelentukan *Tes Sit and Reach* Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Klasifikasi	Rentang	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik Sekali	19.0-19.5	6	66,7
4	Baik	17.0-17.5	2	22,2
3	Sedang	15.0-15.5	1	11,1
2	Kurang	13.0	0	0
1	Kurang Sekali	10.0-10.5	0	0
Total			9	100

Apabila data hasil tes kelentukan *sit and reach* di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.13

Nilai Tes kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 19 Tahun Berdasarkan data nilai tes kelentukan *sit and reach* pada tabel 4.5

dan gambar 4.13 rentang tertinggi 19.0-19.5 terdapat sebanyak 6 (66,7%) atlet pada kategori baik sekali dan rentang nilai 17.0-17.5 sebanyak 2

atlet (22,2%)¹ pada kategori baik dan pada rentang nilai 15.0-15.5 sebanyak 1 atlet (11,1%) pada kategori sedang. Mayoritas sebanyak 6 (66,7%) pada kategori baik sekali dari keseluruhan atlet sebanyak 9 atlet.

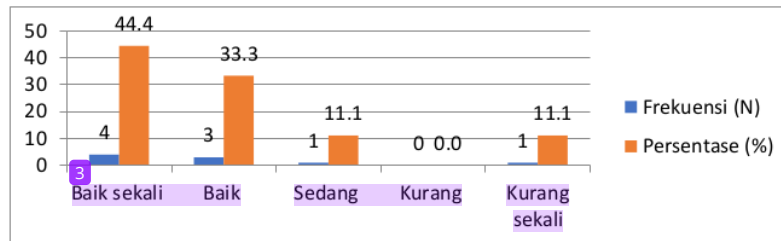
4) Nilai Tes daya ledak otot tungkai (*long jump*)² Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Tabel 4.6

Nilai Tes daya ledak otot tungkai (*long jump*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Altet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Norma	Rentang	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik sekali	≥ 70	4	44,4
4	Baik	62-69	3	33,3
3	Sedang	53-61	1	11,1
2	Kurang	46-52	0	0
1	Kurang sekali	≤ 45	1	11,1
Total			9	100

Apabila data hasil tes daya ledak otot tungkai (*long jump*)² di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.14

Nilai Tes daya ledak otot tungkai (*long jump*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun Berdasarkan data nilai tes daya ledak otot tungkai (*long jump*) pada tabel 4.6 dan gambar 4.14 atlet yang memperoleh rentang antara ≥ 70 sebanyak 5 atlet (44,4%) kategori baik sekali, pada rentang 62-69 sebanyak 3 atlet (33,3%) pada kategori baik, pada rentang 53-61

sebanyak 1 atlet (11,1%) pada kategori sedang dan pada rentang ≤ 45 sebanyak 1 atlet (11,1%) pada kategori kurang sekali. Mayoritas nilai pada rentang ≥ 70 sebanyak 5 atlet (44,4%) dari sebanyak 9 atlet.

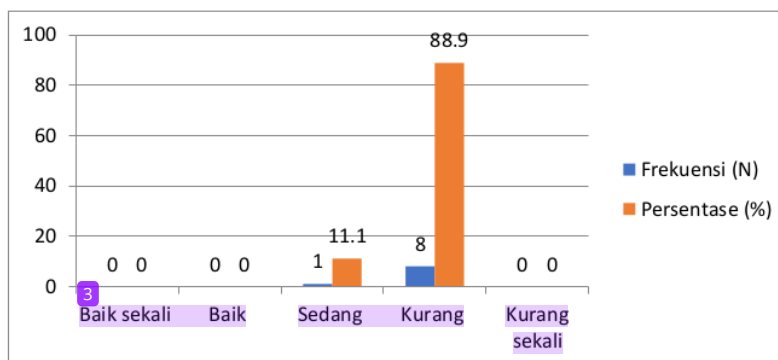
- 5) Nilai Tes daya ledak otot lengan Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Tabel 4.7

Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan (*two hand medicine ball put*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Norma	Rentang	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik sekali	$\geq 6,23$ m	0	0
4	Baik	5,88 m -6,22 m	0	0
3	Sedang	4,53 m-5,37 m	1	11,1
2	Kurang	3,68 m-4,52 m	8	88,9
1	Kurang sekali	2,63 m – 3,67 m	0	0
Total			9	100

Apabila data hasil tes daya ledak otot lengan (*two hand medicine ball put*) di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.15

Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan (*two hand medicine ball put*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Berdasarkan data nilai ³ tes daya ledak otot lengan (*two hand medicine ball put*) pada tabel 4.7 dan gambar 4.15 rentang tertinggi nilai 3,68 m-4,52 m sebanyak 8 atlet (88,9%) pada kategori kurang, rentang nilai 4,53 m-5,37 m sebanyak 1 atlet (11,1%) pada kategori sedang. Mayoritas sebanyak 8 atlet (88,9%) pada kategori kurang dari seluruh atlet sebanyak 9 atlet.

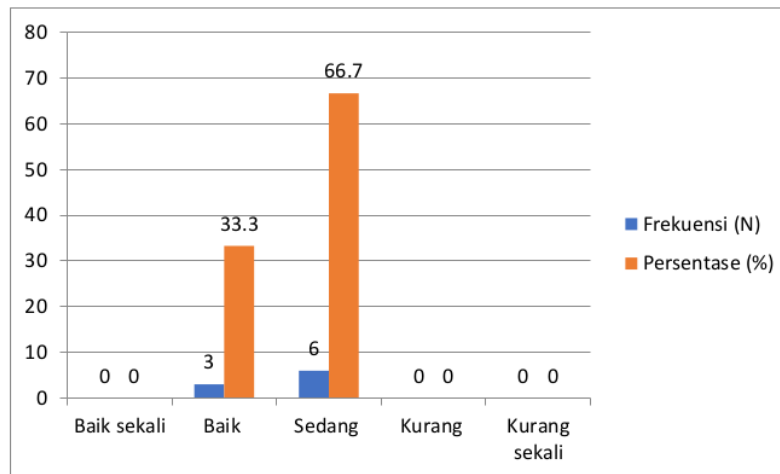
6) Kondisi fisik pada atlet putra ekstrakurikuler bolavoli di SMAN I

Gondang usia 16 s.d 17 tahun

² Tabel 4.8
 Nilai Tes Kondisi fisik Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	3	33,3
3	14-17	Sedang	6	66,7
4	10-13	Kurang	0	0
5	5-9	Kurang sekali	0	0
Total			9	100

Apabila data hasil nilai kondisi fisik cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli ² di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.16

Nilai Tes Kondisi Fisik Cabang Olahraga

Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Berdasarkan data nilai tes kondisi fisik cabang olahraga

ekstrakurikuler bolavoli bahwa mayoritas atlet pada kategori cukup dengan jumlah nilai antara 14-17 sebanyak 6 atlet (66,7%) dan sisanya pada kategori baik dengan jumlah nilai antara 12-21 sebanyak 3 atlet (33,3%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes kondisi fisik cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli mayoritas pada kategori cukup.

b. Ekstrakurikuler Bolavoli Putri

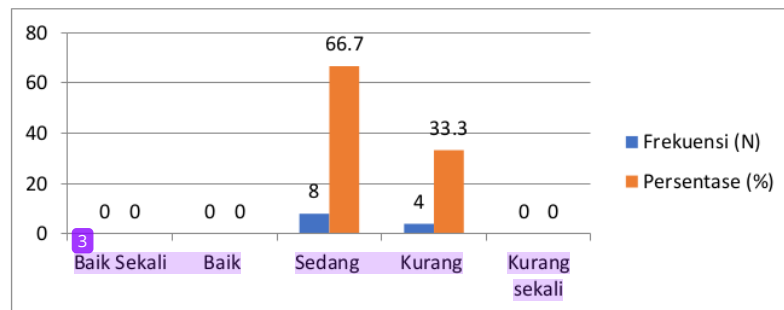
Adapun data tes kondisi fisik pada atlet putri pada penelitian dapat disajikan pada tabel-tabel sebagai berikut.

- 1) Nilai Tes kondisi fisik kekuatan otot peras menggunakan alat *hand grip strength test* atlet putri usia 16 s/d 17 tahun

Tabel 4.9
 Nilai Tes kekuatan Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet
 Putri Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Norma	Hasil perasan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik Sekali	42,50 (kg)-ke atas	0	0
4	Baik	32,50 (kg)-41,00 (kg)	0	0
3	Sedang	24,50 (kg)-32,00 (kg)	8	66,7
2	Kurang	18,50 (kg)-24,00 (kg)	4	33,3
1	Kurang sekali	0 -18,00 (kg)	0	0
Total			12	100

Apabila data hasil tes kondisi fisik kekuatan otot peras di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.17
 Nilai Tes kondisi Fisik Kekuatan Peras Otot Cabang Olahraga
 Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun

Berdasarkan data nilai tes kondisi fisik kekuatan pada tabel 4.9 dan gambar 4.17 rentang tertinggi 24,50 (kg)-32,00 (kg) terdapat sebanyak 8 (66,7%) atlet pada kategori sedang dan rentang nilai 18,50 (kg)-24,00 (kg) sebanyak 4 atlet (33,3%) pada kategori kurang. Mayoritas dari

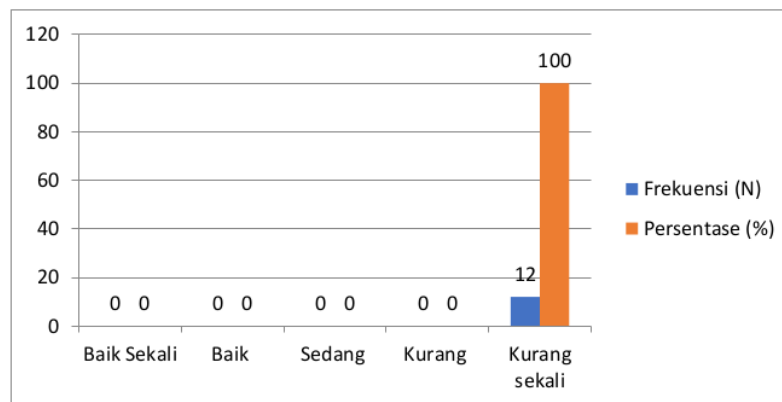
seluruh atlet sebanyak 12 atlet terdapat 8 atlet (66,7%) pada kategori sedang.

- 2) Nilai Tes kekuatan otot tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putri usia 16 s/d 17 tahun

Tabel 4.10
Nilai Tes Kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Norma	Laki-laki (Kg)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik Sekali	$\geq 219,5$	0	0
4	Baik	171,5-219	0	0
3	Sedang	127,5-171	0	0
2	Kurang	81,5-127	0	0
1	Kurang sekali	≤ 81	12	100
Total			12	100

Apabila data hasil tes kekuatan otot tungkai ² di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.18
Nilai Tes kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 19 Tahun

Berdasarkan data nilai tes kekuatan otot tungkai pada tabel 4.9 dan gambar 4.18 rentang tertinggi ≤ 81 atas terdapat sebanyak 12 (100%) atlet pada kategori kurang sekali dari keseluruhan atlet sebanyak 12 atlet.

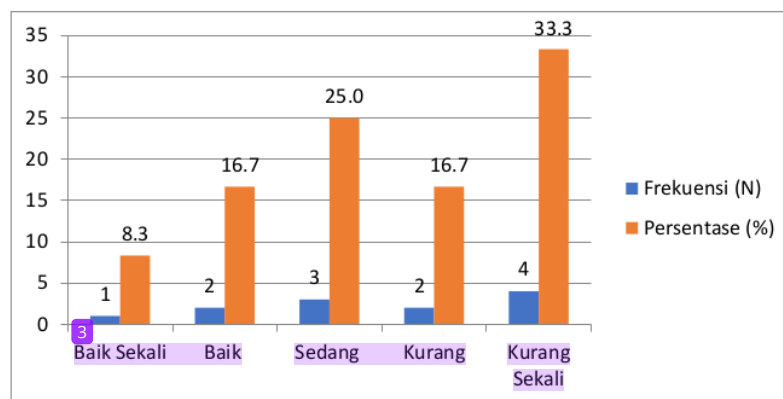
- 3) Nilai Tes Kelentukan Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putri usia 16 s/d 17 tahun

Tabel 4.11

Nilai Kelentukan *Tes Sit and Reach* Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Klasifikasi	Rentang	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik Sekali	$\geq 20,5$	1	8.3
4	Baik	19,0-19,5	2	16.7
3	Sedang	17,5-18,00	3	25.0
2	Kurang	15,5-16,0	2	16.7
1	Kurang Sekali	13,5-14,0	4	33.3
Total			9	100

Apabila data hasil kelentukan *sit and reach* di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.19

Nilai Tes Kelentukan Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Berdasarkan data nilai tes kelentukan pada tabel 4.11 dan gambar 4.18 rentang tertinggi 13,5-14,0 terdapat sebanyak 4 atlet (33,3%) pada kategori kurang sekali, pada rentang 17,5-18,00 terdapat sebanyak 3 atlet (25,0%) pada kategori sedang, rentang nilai 19,0-19,5 sebanyak 2 atlet (16,7%) pada kategori baik dan pada rentang nilai 15,5-16,0 sebanyak 2 atlet (16,7%) pada kategori kurang dan pada rentang $\geq 20,5$ terdapat sebanyak 1 atlet (8,3%) pada kategori baik sekali dari seluruh atlet sebanyak 4 atlet (33,3%) mayoritas pada kategori kurang sekali.

- 4) Nilai Tes daya ledak otot tungkai (*long jump*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putri usia 16 s/d 17 tahun

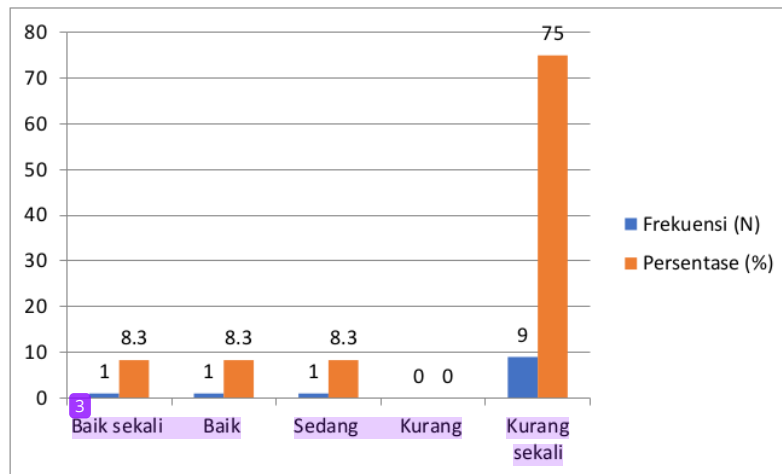
Tabel 4.12

Nilai Tes daya ledak otot tungkai (*long jump*)

Cabang Olahraga Ekstrakurikuler bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Norma	Rentang	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik sekali	≥ 48	1	8,3
4	Baik	44-47	1	8,3
3	Sedang	38-42	1	8,3
2	Kurang	33-37	0	0
1	Kurang sekali	≤ 32	9	76
Total			9	100

Apabila data hasil tes daya ledak otot tungkai (*long jump*) di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.20

Nilai Tes daya ledak otot tungkai (*long jump*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun Berdasarkan data nilai tes daya ledak otot tungkai (*long jump*) pada

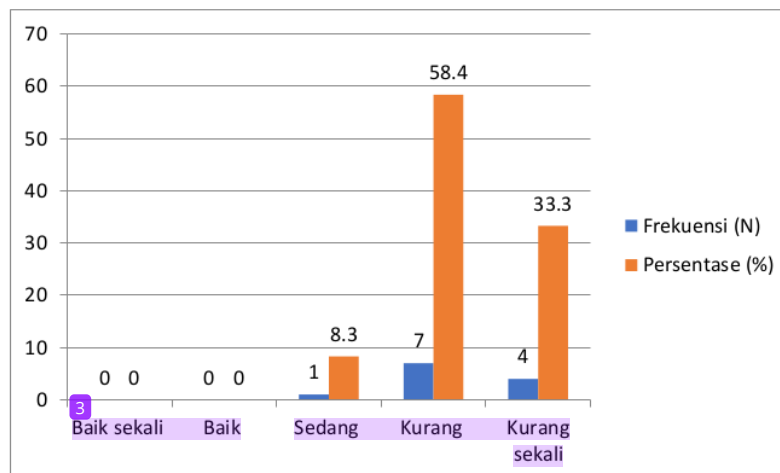
tabel 4.12 dan gambar 4.20 semua atlet memperoleh rentang ≤ 32 sebanyak 9 atlet (76%) kategori kurang sekali, pada rentang ≥ 48 sebanyak 1 atlet (8,3%) pada kategori baik sekali, pada rentang 44-47 sebanyak 1 atlet (8,3%) pada kategori baik dan pada rentang 38-42 sebanyak 1 atlet (8,3%) pada kategori sedang. Mayoritas nilai pada rentang ≤ 32 sebanyak 9 atlet (76%) pada kategori kurang sekali dari sebanyak 9 atlet.

- 5) Nilai Tes daya ledak otot lengan Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putri usia 16 s/d 17 tahun

3 Tabel 4.13
 Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan (*two hand medicine ball put*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun

Nilai	Norma	Rentang	Frekuensi (N)	Persentase (%)
5	Baik sekali	$\geq 4,04$ m	0	0
4	Baik	3,52 m -4,03 m	0	0
3	Sedang	2,95 m-3,57 m	1	8,3
2	Kurang	2,38 m-2,92 m	7	58,4
1	Kurang sekali	1,81 m – 2,37 m	4	33,3
Total			12	100

Apabila data hasil tes daya ledak otot lengan (*two hand medicine ball put*) **2** di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada **gambar** sebagai berikut.



3 Gambar 4.21
 Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan (*two hand medicine ball put*) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putra Usia 16 s/d 17 Tahun

Berdasarkan data nilai tes daya ledak otot lengan (*two hand medicine ball put*) **3** pada tabel 4.13 dan gambar 4.21 rentang tertinggi nilai

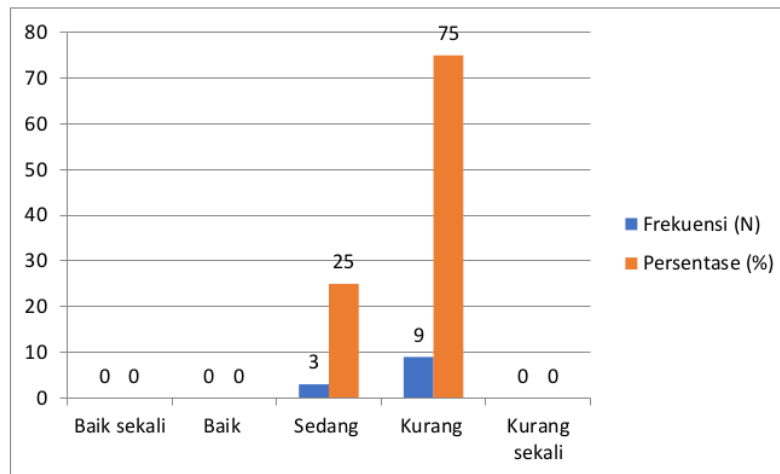
2,38 m-2,92 m sebanyak 7 atlet (58,4%) pada kategori kurang, rentang nilai 1,81m – 2,37m sebanyak 4 atlet (33,3%) pada kategori kurang sekali dan pada rentang nilai 2,95 m-3,57 sebanyak 1 atlet (8,3%) pada kategori sedang. Mayoritas sebanyak 7 atlet (58,4%) pada kategori kurang dari seluruh atlet sebanyak 12 atlet.

- 6) Kondisi fisik pada atlet putri ekstrakurikuler bolavoli di SMAN I Gondang usia 16 s.d 17 tahun

Tabel 4.14 Nilai Tes Kondisi fisik Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	3	25
4	10-13	Kurang	9	75
5	5-9	Kurang sekali	0	0
Total			12	100

Apabila data hasil nilai kondisi fisik cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli di atas digambarkan dalam sebuah grafik maka nampak seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.22
 Nilai Tes Kondisi Fisik Cabang Olahraga
 Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun

Berdasarkan data nilai tes kondisi fisik cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli bahwa mayoritas atlet pada kategori kurang dengan jumlah nilai antara 10-13 sebanyak 9 atlet (75%) dan sisanya pada kategori cukup dengan jumlah nilai antara 14-17 sebanyak 3 atlet (25%). Dengan demikian bahwa hasil nilai tes kondisi fisik cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli mayoritas pada kategori kurang.

C. Pembahasan

1. Kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022

Berdasarkan data nilai tes kondisi fisik kekuatan otot peras rentang tertinggi 44,50 (kg)-54,00 (kg) terdapat sebanyak 6 (66,7%) atlet pada kategori baik dan rentang nilai 33,50 (kg)-44,00 (kg) sebanyak 3 atlet

(33,3%) pada kategori kurang dari seluruh atlet sebanyak 9 atlet. Menurut¹ Mc Nickle RG (1994:7) dalam Wiguna (2017:30) alam Wiguna (2017:30) otoritas yaitu energi maksimum yang dilakoni dengan ikhtiar seluruhnya. sebaliknya bagi Fenanlampir (2015:119) otoritas yaitu energi kontraksi otot yang diraih dalam sekali ikhtiar maksimum. ikhtiar maksimum dilakoni oleh otot guna menangani sebuah narapidana. Dengan seperti itu disimpulkan kalau otoritas yaitu semacam ikhtiar mengontraksikan otot supaya menyentuh energi maksimum kala menerima bobot alias narapidana dalam satu kali ikhtiar.

menurut data harga pengecekan otoritas otot kaki bentang paling tinggi 84,5-127 ada sejumlah 8 (88,9%) olahragawan pada jenis kurang serta bentang harga □ 84 sejumlah 1 olahragawan (11,1%) pada jenis kurang sekali. kebanyakan sejumlah 8 (88,9%) pada jenis kurang dari totalitas olahragawan sejumlah 9 olahragawan. bagi¹ Bompa (2009:321) dalam Wiguna (2017:31) otoritas mampu didefinisikan selaku keahlian otot guna menangani narapidana. Dalam olah-raga bolavoli, otoritas ialah penilaian bernilai, selaku sampel kala kompetisi kala seseorang pemeran melaksanakan tinju smash keras bakal sukar dibendung alias diperoleh saingan, sampel lain pada kala pemeran melaksanakan perbaiki, dengan perbaiki yang kokoh serta keras bakal meruwetkan membebani pihak saingan dalam menerima dengan bagus walau mampu menerima tapi rata-rata bola sukar dikembalikan dengan sempurna (Faruq 2009:28).

Berdasarkan data harga pengecekan kelentukan sit and reach bentang paling tinggi 19.0-19.5 ada sejumlah 6 (66,7%) olahragawan pada jenis bagus sekali serta bentang harga 17.0-17.5 sejumlah 2 olahragawan (22,2%) pada jenis bagus serta pada bentang harga 15.0-15.5 sejumlah 1 olahragawan (11,1%) pada jenis tengah. kebanyakan sejumlah 6 (66,7%) pada jenis bagus sekali dari totalitas olahragawan sejumlah 9 olahragawan. Kelentukan yaitu keahlian mengkejutkan badan alias bagian yang ada selebar bisa jadi tanpa terjalin ketegangan sendi serta luka otot (Fenanlampir 2015:131). Dengan seperti itu kalau kelentukan ialah keahlian menggerakkan bagian gerak badan dengan aksi yang luas tanpa terjalin luka.

Berdasarkan data harga pengecekan energi meletup otot kaki (long jump) pada diagram 4.6 serta sketsa 4.14 olahragawan yang memperoleh bentang antara □ 70 sejumlah 5 olahragawan (44,4%) jenis bagus sekali, pada bentang 62-69 sejumlah 3 olahragawan (33,3%) pada jenis bagus, pada bentang 53-61 sejumlah 1 olahragawan (11,1%) pada jenis tengah serta pada bentang □ 45 sejumlah 1 olahragawan (11,1%) pada jenis kurang sekali. kebanyakan harga pada bentang □ 70 sejumlah 5 olahragawan (44,4%) dari sejumlah 9 olahragawan. bagi Jay Dawes (2012:9) dalam Wiguna (2017:32) energi meletup yaitu keahlian seorang melaksanakan muncul kegiatan maksimum dalam masa yang kilat. Dengan seperti itu kalau pada olah-raga bolavoli, energi meletup amat pengaruhi penampakan olahragawan selaku sampel pada kala melaksanakan lompatan selanjutnya melaksanakan tinju smash keras pada bola.

Berdasarkan data harga pengecekan energi meletup otot tangan (two hand medicine ball put) bentang paling tinggi harga 3,68 m-4,52 m sejumlah 8 olahragawan (88,9%) pada jenis kurang, bentang harga 4,53 m-5,37 m sejumlah 1 olahragawan (11,1%) pada jenis tengah. kebanyakan sejumlah 8 olahragawan (88,9%) pada jenis kurang dari segala olahragawan sejumlah 9 olahragawan. bagi [Brian Mackenzie \(2005:171\)](#) dalam [Wiguna \(2017:32\)](#) energi meletup yaitu dimensi semacam otoritas yang mampu dipraktikkan dalam otoritas. energi meletup yaitu otoritas semacam otot guna menangani narapidana bobot dengan kesigapan teratas dalam aksi yang utuh (Suharno HP, 1998:36). buat memperoleh tampikan yang kokoh, kesigapan yang teratas, serta loncatan yang maksimum seseorang olahragawan wajib mempunyai energi meletup yang besar.

Dari hasil hal jasmani belahan olah-raga ekstrakurikuler bolavoli kalau kebanyakan olahragawan pada jenis rada dengan jumlah harga antara 14-17 sejumlah 6 olahragawan (66,7%) serta lebihnya pada jenis bagus dengan jumlah harga antara 12-21 sejumlah 3 olahragawan (33,3%). Dengan seperti itu kalau hasil harga pengecekan hal jasmani belahan olah-raga ekstrakurikuler bolavoli kebanyakan pada jenis rada.

Dari hasil yang didapat kalau hal jasmani apda olahragawan putra kebanyakan pada jenis rada. poinnya hal yang dipunyai oleh para olahragawan belahan olah-raga ekstrakurikuler kerap diasah alias kerap melaksanakan edukasi dengan cara teratur maka dari hasil separuh pengecekan teruji hal jasmaninya yang dipunyai pada jenis cukup.

kesibukan individu sehari-hari nyaris dipengaruhi oleh hal jasmani, seandainya seorang mempunyai hal jasmani yang prima hingga bakal mempengaruhi aspek-aspek kerohanian seorang kayak gairah berkegiatan, semangat berkegiatan, ataupun rasa yakin diri. Dalam hubungan yang lebih eksklusif, ialah pada aktivitas olah-raga, hal jasmani seorang bakal amat mempengaruhi performa seseorang dalam olah tubuh. alhasil dari itu program edukasi tentang hal jasmani wajiblah ditata dengan cara regular supaya mampu menaikkan serta melindungi keahlian biomotorik yang diperlukan dalam pendapatan hasil yang ideal.

bagi Sajoto (1988:57), keadaan jasmani yaitu satu kesatuan utuh dari bagian-bagian yang tidak mampu dipisahkan, bagus kenaikannya, ataupun pemeliharaannya. poinnya kalau tiap-tiap usaha peningkatan hal jasmani, hingga wajib memajukan seluruh bagian itu. walau butuh dilakoni dengan sistem prioritas (bagian apa yang butuh mendapatkan bagian edukasi lebih besar ketimbang bagian lain). cocok status yang diketahui, sehabis komponen itu diukur serta ditaksir.

Menurut Muhajir (2008: 53) mengemukakan kalau komponen hal jasmani pada pemeran bolavoli yaitu energi kuat (energi kuat normal serta energi kuat lokal), otoritas, power, kesigapan serta kelentukan. cocok dengan hasil pengecekan kalau para olahragawan belahan olah-raga bolavoli harus dibina serta ditingkatkan hal jasmaninya saat sebelum meneladan kompetisi yang sebetulnya, maka olahragawan itu sedia mendapati himpitan-himpitan yang muncul dalam kompetisi bagus berbentuk tekanan

psikologis ataupun tekanan fisik. bimbingan fisik yang dilakoni oleh para olahragawan belahan olah-raga bolavoli ialah sebuah usaha yang diketahui serta terprogram guna membina mutu fungsional dasar olahragawan ke tingkatan yang lebih teratas, maka mampu menyentuh hasil yang optimal..

Dengan demikian ¹ dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi seorang atlet. Oleh karena itu seorang atlet harus mengembangkan komponen kondisi fisiknya secara prioritas dan teratur agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

2. Kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022

Berdasarkan data nilai tes kondisi fisik kekuatan otot peras rentang tertinggi 24,50 (kg)-32,00 (kg) terdapat sebanyak 8 (66,7%) atlet pada kategori sedang dan rentang nilai 18,50 (kg)-24,00 (kg) sebanyak 4 atlet (33,3%) pada kategori kurang. Mayoritas dari seluruh atlet sebanyak 12 atlet terdapat 8 atlet (66,7%) pada kategori sedang. ¹ Menurut Fenanlampir (2015:119) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Setiowati (2014), daya otot dipengaruhi oleh sebagian aspek antara lain umur, genetik, seks, kursus, komplemen, nutrisi, serta kesehatan eksklusifnya muskuloskeletal. selaku seks dikabarkan apabila laki-laki mempunyai daya yang lebih besar ketimbang wanita serta

penurunan daya otot terjalin sepanjang sistem penuaan akibatnya dari hasil keadaan tubuh pada daya otot peras yang dimiliki para olahragawan gadis yaitu kurang.

Berdasarkan data poin uji daya otot suku banteng paling tinggi □ 81 dengan tampak sejumlah 12 (100%) olahragawan pada golongan kurang sekali dari totalitas olahragawan sejumlah 12 olahragawan. intensitas bagi Bakoro, D.A. (2016) yaitu keterampilan otot buat mampu menangani apitan ataupun berat dalam menjalankan aktivitas. guna mampu daya otot suku, biar daya otot suku meningkat alikisah aktor mesti buat mengerjakan kursus dengan program kursus yang berbobot buat mendukung penguasaan teknik dasar dengan bagus.

Berdasarkan data poin uji kelentukan banteng paling tinggi 13,5-14,0 tampak sejumlah 4 olahragawan (33,3%) pada golongan kurang sekali, pada banteng 17,5-18,00 tampak sejumlah 3 olahragawan (25,0%) pada golongan lagi, banteng poin 19,0-19,5 sejumlah 2 olahragawan (16,7%) pada golongan bagus serta pada banteng poin 15,5-16,0 sejumlah 2 olahragawan (16,7%) pada golongan kurang serta pada banteng □ □□□□ tampak sejumlah 1 olahragawan (8,3%) pada golongan bagus sekali dari segala olahragawan sejumlah 4 olahragawan (33,3%) kebanyakan pada golongan kurang sekali. Kelentukan yaitu keterampilan seorang buat mampu mengerjakan kegiatan dengan ruang dorongan badan olahraga seluas-luasnya dalam persendiannya. aspek mendasar yang memastikan kelentukan

seorang yaitu tatanan sendi, fleksibilitas otot, serta ligament. Tujuan dari kursus kelentukan yaitu biar otot-otot persendian tidak kaku serta mampu beroperasi dengan leluasa.

Berdasarkan data poin uji energi meledos otot suku (long jump) seluruh olahragawan memperoleh bentang \square 32 sejumlah 9 olahragawan (76%) golongan kurang sekali, pada bentang \square 48 sejumlah 1 olahragawan (8,3%) pada golongan bagus sekali, pada bentang 44-47 sejumlah 1 olahragawan (8,3%) pada golongan bagus serta pada bentang 38-42 sejumlah 1 olahragawan (8,3%) pada golongan lagi. kebanyakan poin pada bentang \square 32 sejumlah 9 olahragawan (76%) pada golongan kurang sekali dari sejumlah 9 olahragawan. energi meledos menyangkut daya serta kecekatan kontraksi otot yang energik serta eksplosif dan juga mengaitkan pengeluaran daya otot yang maksimum dalam periode sesegera-cepatnya (Fenanlampir 2015:140). Dengan seperti itu apabila energi meledos yaitu keterampilan seorang buat menghasilkan intensitas maksimum dalam periode yang pendek serta cepat. energi meledos tercantum himpunan unsur daya serta kecekatan dalam kesehatan fisik.

Berdasarkan data poin uji energi meledos otot (two hand medicine ball put) bentang paling tinggi poin 2,38 m-2,92 m sejumlah 7 olahragawan (58,4%) pada golongan kurang, bentang poin 1,81m – 2,37m sejumlah 4 olahragawan (33,3%) pada golongan kurang sekali serta pada bentang poin 2,95 m-3,57 sejumlah 1 olahragawan (8,3%) pada golongan lagi. kebanyakan sejumlah 7 olahragawan (58,4%) pada golongan kurang dari

segala olahragawan sejumlah 12 olahragawan. bagi Harsono (1988: 176) power yaitu keterampilan serupa otot ataupun segerombol otot buat menangani tawanan berat dengan daya serta kecekatan atas dalam sesuatu kegiatan yang utuh. faktor keadaan tubuh dalam kesehatan jasmani yang awal yaitu daya otot. faktor ini yaitu keterampilan sesuatu bidang otot ataupun himpunan bidang otot yang dikeluarkan kala mengerjakan kesibukan tubuh.

Berdasarkan poin uji keadaan tubuh belahan olah-raga ekstrakurikuler bolavoli pada ssiwa gadis kebanyakan pada golongan kurang. tentang ini mampu ditilik dari hasil ujit apabila sejumlah 9 olahragawan (75%) pada golongan kurang dengan jumlah poin antara 10-13 serta sejumlah 3 olahragawan (25%) pada golongan rada dengan jumlah poin antara 14-17.

Dari hasil uji yang tela dilakoni apabila keadaan tubuh yang dipunyai oleh para olahragawan belahan olah-raga bolavoli kebanyakan pada golongan kurang. tentang ini lantaran sedikitnya kursus yang terprogram yang dilakoni oleh para olahragawan mengakibatkan rendahnya keadaan tubuh yang dipunyai. Unsur-unsur keadaan tubuh dalam bola voli semacam energi kuat, daya, kecekatan, power, plastisitas, serta kesigapan mesti dilatihkan buat menaikkan kemahiran itu.

Semestinya para olahragawan belahan olah-raga bolavoli mesti mengerjakan pemanasan kegiatan saat sebelum olah-raga inti yang berniat menambah perputaran darah ke otot. Dengan sedemikian itu, otot bakal lebih fleksibel. tidak cuma mewujudkan otot fleksibel, gerakan darah jua membawa sediaan

zat asam lebih banyak ke segala badan. Pemanasan saat sebelum olah-raga bakal menaikkan daya refleksi dan juga cengkaman otot. kendatipun para olahragawan belahan olah-raga bolavoli mengerjakan pemanasan saat sebelum mengerjakan perlombaan tapi uji keadaan tubuh semacam energi kuat, daya, kecekatan, power, plastisitas, serta kesigapan langka dilakoni uji. Pemanasan yang selalu dilakoni yaitu kursus perenggangan, kursus otot perut push up, serta melatih keluwesan batang badan. alhasil esensialnya mengerjakan tes keadaan tubuh pada para olahragawan mesti ditingkatkan buat melatih para olahragawan belahan olah-raga bermain sebagai optimal. Dengan seperti itu mampu dipandang ataupun mampu diartikan keterampilan keadaan tubuh selaku primer dalam sesuatu belahan olah-raga, sedemikian itu jua dalam belahan olah-raga games bolavoli. Komponen-komponen keadaan tubuh yang pengaruhi hasil yaitu daya (strength), energikuat (endurance), energi meledos (explosive power), kecekatan (speed), kelentukan (flexibility), kesigapan (agility), respon (reaction). Komponen-komponen keadaan tubuh tersebut, ada sifat biasa serta privat buat dapat memperoleh hasil puncak dalam games bolavoli. sehingga aktor harus mengawali kursus keadaan tubuh biasa terlebih lampau semacam komponen-komponen di atas, di tepi itu keadaan tubuh privat yaitu tentang yang amat berarti akibat keadaan fisik privat berniat antara lain dalam membuat daya hantaman, daya lompatan, menciptakan kecekatan, kesigapan dan daya tahan. Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam

pembinaan kondisi fisik khusus untuk memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga ¹bolavoli.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

1. Kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli mayoritas pada kategori cukup. Hal ini dapat dilihat bahwa sebanyak 6 atlet (66,7%) kategori cukup dengan jumlah nilai antara 14-17 dan sebanyak 3 atlet (33,3%) pada kategori baik dengan jumlah nilai antara 12-21.

2. Kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022

Berdasarkan nilai tes kondisi fisik cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli pada ssiwa putri mayoritas pada kategori kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil test bahwa sebanyak 9 atlet (75%) pada kategori kurang dengan jumlah nilai antara 10-13 dan sebanyak 3 atlet (25%) pada kategori cukup dengan jumlah nilai antara 14-17.

B. Implikasi

Mengingat begitu pentingnya kondisi fisik maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat meningkat lagi kedepannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan dengan berbagai

variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

C. Saran

1. Bagi Atlet

Disarankan bagi atlet cabang olahraga bolavoli dapat lebih ditingkatkan dengan melakukan tes ¹kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, serta daya tahan jantung dan para atlet sehingga kondisi fisik menjadi lebih baik.

2. Bagi Pelatih

Disarankan bagi pelatih dapat menyiapkan program latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya dalam permainan bola voli agar benar-benar dapat lebih optimal ketika melakukan pertandingan, sebab semakin baik kondisi fisik para pemain maka semakin baik dalam mempersiapkan pertandingan.

3. Bagi sekolah

Disarankan bagi sekolah memberikan dukungan dan support kepada para pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Gondang dengan memberikan sarana dan prasarana yang mendukung untuk meningkatkan prestasi.

4. Bagi Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan referensi dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet olahraga bolavoli.

survei kondisi fisik atlet ekstra bola voli putra putri SMAN 1 Gondang dalam menghadapi kejuaraan tahun 2022

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	9%
2	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	2%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
4	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
5	repository.unp.ac.id Internet Source	1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On