

**KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh  
Yusuf Bachtiar  
NIM. 13601241065

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

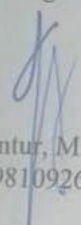
**KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG**

Disusun Oleh :

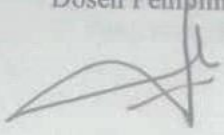
Yusuf Bachtiar  
NIM. 13601241065

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Yogyakarta, 13 Mei 2018  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or  
NIP. 19830314 200801 1 012

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yusuf Bachtiar

NIM : 13601241065

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1  
Pundong.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2019. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 24 Januari 2019

Yang menyatakan,



Yusuf Bachtiar  
NIM. 13601241065

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG

Disusun Oleh:

Yusuf Bachtiar  
NIM. 13601241065

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 Desember 2018

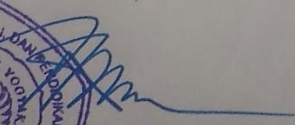
#### TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or Ketua Penguji/ Pembimbing		27/12/2018
Yuyun Ari Wibowo, M.Or. Sekretaris Penguji		25/12/2018
Dr. Or. Mansur, M.S. Penguji Utama		25/12/2018

Yogyakarta, Januari 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001 0

# KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG

Oleh:

Yusuf Bachtiar  
NIM. 13601241065

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi belum diketahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan tes fisik. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong sebanyak 31 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 6 orang (19.4%), baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Komponen tes yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik ini yaitu tes daya tahan dengan kategori kurang baik 32.3%. Tes *press up* dengan kategori baik 35.5% Tes *sit up* dengan kategori Sangat Baik 58.5%. Tes kecepatan dengan kategori sangat baik 38.7%. Tes *Flexibility* dengan kategori cukup 41.9%. Tes *Agility* dengan kategori baik 29.0%. Tes *Power* dengan kategori sangat kurang baik 32.3%.

**Kata Kunci :** *tingkat kondisi fisik, bola voli, SMA Negeri 1 Pundong.*

## **MOTTO**

1. Semakin di depan (Honda)
2. Hidup adalah pelajaran untuk masa depan. (Yusuf Bachtiar)
3. Ingin diperintah atau memerintah (Giyanta)

## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Giyanta dan Ibu Tumilah tercinta. Ibu yang telah melahirkan saya dan merawat saya sampai sejauh saat ini. Kedua orang tua saya yang memberikan dukungan doa sehingga skripsi saya telah saya selesaikan.
2. Adik saya Nur Rofiah dan Rizqi Nugroho, Kakek dan Nenek saya yang telah menemani dan menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong”.

Tugas Akhir Skripsi ini ditulis untuk diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan trimakasih kepada;

1. Bapak Sujarwo, S.Pd. Jas. M.Or selaku dosen pembimbing skripsi yang memberikan bimbingan sehingga tugas akhir skripsi dapat terselesaikan.
2. Bapak Dr. Or. Mansur, M.S. selaku Penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or. selaku Sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin untuk penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.

6. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak Drs. Raden Sunardianta, M.Kes. selaku dosen penasehat akademik yang selalu memberikan arahan sampai saat ini.
8. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bekal ilmu yang sangat bermanfaat bagi saya.
9. Keluarga saya Bapak Giyanta, Ibu Tumilah, Adik saya Nur Rofiah dan Rizqi Nugroho atas do'a dan dukungannya untuk masa depan saya.
10. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah terlibat dan membantu sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik dan lancar.

Semoga kebaikan mereka mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis sadar bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pihak-pihak terkait. Amin.

Yogyakarta, 24 Januari 2019  
Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	6
2. Hakikat Bola Voli .....	11
3. Karakteristik Remaja.....	16
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	18
B. Penelitian yang relevan .....	20
C. Kerangka Berfikir .....	21
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
A. Desain Penelitian .....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Definisi Operasional Variabel .....	24
D. Populasi Penelitian .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	25
F. Teknik Pengumpulan Data .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>42</b>
A. Deskripsi Tempat, Waktu dan Populasi Penelitian .....	42

B. Hasil Penelitian .....	42
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Komponen Biomotor Berbagai Cabang Olahraga . . . . .	16
Tabel 2 Populasi Penelitian. . . . .	25
Tabel 3 Norma Tes <i>Sit Up</i> . . . . .	36
Tabel 4. Norma Tes <i>Press Up</i> . . . . .	36
Tabel 5. Norma Tes Kecepatan Putra . . . . .	37
Tabel 6. Norma Tes Kecepatan Putra . . . . .	37
Tabel 7. Norma Tes <i>Flexibylitas</i> . . . . .	38
Tabel 8. Norma Tes <i>Illinois</i> . . . . .	38
Tabel 9. Norma Tes Power Putra. . . . .	38
Tabel 10. Norma Tes Power Putri. . . . .	39
Tabel 11. Hasil Tes MFT. . . . .	39
Tabel 12. Norma Tes Kondisi Fisik Putra. . . . .	40
Tabel 13. Norma Tes Kondisi Fisik Putri. . . . .	40
Tabel 14. Kategorisasi Norma Penilaian. . . . .	41
Tabel 15. Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik. . . . .	42
Tabel 16. Hasil Tes Daya Tahan. . . . .	44
Tabel 17. Hasil Tes <i>Press Up</i> . . . . .	45
Tabel 18. Hasil Tes <i>Sit Up</i> . . . . .	47
Tabel 19. Hasil Tes Kecepatan . . . . .	48
Tabel 20. Hasil Tes Flexibility. . . . .	50
Tabel 21. Hasil Tes <i>Agility</i> . . . . .	51
Tabel 22. Hasil Tes <i>Power</i> . . . . .	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Melakukan <i>Press Up</i> Laki-Laki .....	28
Gambar 2. Posisi Melakukan <i>Press Up</i> Laki-Laki .....	28
Gambar 3. Posisi Melakukan <i>Press Up</i> Perempuan. ....	29
Gambar 4. Posisi Melakukan <i>Press Up</i> Perempuan. ....	29
Gambar 5. Posisi Start Lari 60 Meter .....	30
Gambar 6. Rute <i>Illinois Test Run</i> .....	32
Gambar 7. Diagram Batang.....	43
Gambar 8. Diagram Batang.....	45
Gambar 9. Diagram Batang.....	46
Gambar 10. Diagram Batang.....	48
Gambar 11. Diagram Batang.....	49
Gambar 12. Diagram Batang.....	51
Gambar 13. Diagram Batang.....	52
Gambar 14. Diagram Batang.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Penelitian .....	61
Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian.....	97
Lampiran 3. Surat Keterangan Bukti Penelitian.....	98
Lampiran 4. Kartu Bimbingan.....	99
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	100

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun untuk kesehatan tubuh. Salah satu olahraga yang digemari adalah bola voli, bola voli ini dapat dilakukan oleh semua kalangan baik wanita maupun laki-laki. Manusia dapat membentuk kondisi sehat jasmani dan rohani serta mempunyai sifat disiplin dan pada akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas melalui olahraga. Olahraga dapat mengajarkan kita untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru.

Bolavoli yang dinaungi oleh FIVB (*Federation Internationale De Volley-Ball*) yang berdiri pada tahun 1947 dan pertama kali dipertandingkan di tingkat dunia pada tahun 1949 di Praha, Cekoslovakia. Bola voli adalah salah satu dari empat cabang olahraga yang cukup digemari di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Menurut Mikanda Rahmani (2014: 115) Teknik dasar dengan bola voli meliputi: (1) *passing*, (2) servis, (3) *smash*, dan (4) *block*. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik harus memiliki keterampilan yang baik. Keterampilan dalam bermain bola voli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang. Dapat dikatakan, semakin baik tingkat keterampilan siswa, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi. Sebaliknya jika siswa kurang terampil, maka

keinginan untuk berprestasi di luar bidang akademik khususnya dalam bidang permainan bola voli akan berkurang.

Keterampilan dasar merupakan salah satu modal utama dalam meningkatkan kemampuan fisik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam bola voli seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan kelincahan perlu dilatihkan untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Dalam cabang olahraga bola voli keterampilan mengolah bola sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dasar, terutama kemampuan fisik seperti power dan kelentukan, dari dua unsur tersebut berpengaruh pada peningkatan kelincahan.

Apabila tujuan bermain bola voli untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan latihan yang sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan tim yang sesuai dengan fisik, taktik dan strategi yang diterapkan.

Salah satu bentuk kegiatan olahraga yang ada di Pendidikan yang dapat menaungi latihan latihan ketrampilan di atas adalah ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan beregu/ tim, yang mampu mengembangkan bentuk latihan fisik, kerja sama, dan komunikasi. Harapan dari kegiatan ekstrakurikuler bola voli selama ini adalah tingkat kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti kegiatan ini bagus. Dengan kemampuan fisik yang bagus maka kemampuan yang lain akan dapat berkembang dengan bagus.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli yaitu bapak Sujarwo pada hari Senin 8 Januari 2018 selaku pelatih tim putra SMA N 1 Pundong, SMA N 1 Pundong merupakan salah satu sekolah regular di Kabupaten Bantul yang memiliki prestasi dalam bidang olahraga bola voli cukup baik. Prestasi ini ditunjukkan dengan menjuarai POR pelajar se-Kabupaten Bantul dua kali berturut turut 2015 dan 2016, menjuarai UGM Cup 2 kali berturut turut 2015 dan 2016. Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong ini juga ada yang mengikuti POPDA, PORDA, dan atlet tingkat Nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong Bantul memiliki banyak kendala yaitu diantaranya masih kurangnya sarana dan prasarana latihan yang dimiliki, hal ini dapat mengakibatkan potensi latihan kurang baik. Belum diketahuinya tingkat psikologi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Dengan diketahui tingkat psikologi masing masing atlet, maka pelatih dapat menerapkan pendekatan kepada masing-masing sifat yang di miliki oleh peserta ekstrakurikuler bola voli. Waktu latihan ekstrakurikuler juga jarang pada berangkat, frekuensi berangkat secara bersamaan jarang terjadi dikarenakan latihan bersamaan dengan latihan di klub bola voli masing-masing atlet, hal ini juga dapat mengakibatkan kerjasama tim bola voli SMA N 1 Pundong kurang bagus. Belum diketahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler. Diketahuinya tingkat kondisi fisik ini akan dapat mempermudah pelatih dalam merancang sebuah program latihan fisik untuk kedepannya.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas peneliti ingin meneliti seberapa baik tingkat kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1

Pundong. Penelitian ini akan mengungkap seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat di identifikasikan sebuah permasalahan yang di alami oleh peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong, antara lain sebagai berikut :

1. Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong belum teridentifikasi.
2. Sarana dan prasarana untuk kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong kurang.
3. Tingkat psikologi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong belum teridentifikasi.
4. Waktu latihan peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terkadang terjadi secara bersamaan dengan latihan klub bola voli.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti hanya membatasi masalah ini mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa Baik Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong ?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.
2. Evaluasi program latihan yang telah diberikan pelatih ekstrakurikuler bola voli.
3. Perencanaan program latihan yang diberikan pelatih untuk tahun ajaran baru.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sebuah gambaran untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Guru dan Kepala Sekolah, penelitian ini dapat dijadikan oleh Guru maupun Kepala Sekolah dalam memberikan masukan dan evaluasi kepada pelatih. Penelitian ini juga bisa digunakan untuk arsip data di SMA N 1 Pundong.
- b. Bagi Pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebuah gambaran tentang kondisi fisik atlet sesungguhnya dan sebagai pengayaan data tentang siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.
- c. Bagi atlet, penelitian ini dapat membuat atlet agar lebih semangat lagi dalam mengikuti sebuah latihan bola voli.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kondisi Fisik**

###### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strateg. Menurut Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10). Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal.

Menurut pengertian diatas mengenai kondisi fisik, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan menggunakan fungsi organ tubuh seseorang seseorang untuk meningkatkan teknik, taktik, maupun strategi agar dapat berprestasi dalam olahraga. Kondisi fisik adalah suatu prasarat yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi pemain bola voli.

###### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik

peningkatan maupun pemeliharaan. Ada 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
  - (a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien.
  - (b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak cepat dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

#### 1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kemampuan daya tahan seseorang akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat ditunda dengan cara rutin melakukan kegiatan olahraga.

#### 2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda, hal ini disebabkan karena masa pubertas juga berbeda. Daya tahan pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah terjadi

pubertas berbeda, wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

### 3) Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Faktor genetik ini memiliki sifat dominan terhadap yang diturunnya dan dapat diasah lagi menjadi baik.

### 4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kondisi fisik dan dapat mengurangi lemak yang ada di dalam tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya dengan maksimal.

### 5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Menurut Mikrajudin Abdullah (2006; 114), rokok mengandung beribu-ribu bahan kimia berbahaya yang membahayakan kesehatan manusia. Tiga bahan kimia yang paling membahayakan yaitu tar, nikotin dan karbonmonoksida.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar.. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang berbeda beda, faktor kebutuhan gizi adalah: aktivitas yang dilakukan, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Seseorang tidak mampu untuk bekerja secara terus menerus. Seseorang juga membutuhkan waktu istirahat untuk menghilangkan rasa lelah. Kelelahan adalah salah satu bukti keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat perlu dilakukan agar kondisi tubuh menjadi baik dan nyaman untuk digunakan aktifitas sehari-hari.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi.
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi.
- 3) Istirahat yang cukup.

- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan meroko, minum alkohol dan mengkonsumsi obat terlarang.

#### d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dengan waktu lama. Dalam hal ini faktor lingkungan seperti kondisi fisik, sosial dan ekonomi dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang.

#### e. Faktor Latihan dan Olahraga

Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani maka kondisi fisik tercukupi. Sebaliknya, seseorang yang tidak pernah melatih tubuh maka akan menimbulkan kondisi fisik yang buruk. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan ke dalam latihan akan mendukung pelatihan lebih efektif. Menurut Ermawan Susanto (2006: 84), prinsip yang penting untuk melatih anak berolahraga yaitu dengan merangsang semua sistem organ dengan latihan bervariasi seperti aerobik, anaerobik, kekuatan, daya tahan, dan teknik. Berolahraga dengan ada prinsip adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

## **2. Hakikat Bola Voli**

### a. Definisi Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam “ cabang olahraga permainan”. Voli artinya pukulan langsung atau tidak langsung diudara sebelum bola jatuh ketanah. Permainan bola voli dimainkan

oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk melewati di atas jaring atau net dan mencegah lawan dapat memukul bola dan menjatukan ke dalam lapangannya (Arif Syarifudin dan Muhadi, 1991 : 183).

Bola voli ini dapat dimainkan oleh siapapun, permainan bola voli pada dasarnya terfokus pada dua prinsip ialah teknik dan psikis. Prinsip teknik dimaksudkan pemain menpassing bola dengan bagian badan pinggang ke atas. Prinsip psikis adalah bermain senang dan kerjasama dengan baik (Suharno, 1981 : 1-2).

Permainan bola voli diciptakan oleh william G. Morgan pada tahun 1885, di kota Holyoke. Pembelajaran bola voli dapat meningkatkan prestasi dan ketrampilan siswa. Permainan bola voli ini tergolong permainan bola besar dandengan lapangan dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter, dibatasi oleh garis-garis selebar 5cm, ditengah-tengahnya dipasang net yang lebarnya 900cm, dan dipasang net dengan tinggi 243 cm (khusus pria) dan untuk anak putri kurang lebih 224 (bonnie robinson, 1997:12).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan bola besar yang bisa dilakukan oleh pria maupun wanita yang terdiri dari 6 pemain. Setiap regu berusaha untuk melewatkan bola di atas net dan harus mencegah lawan menjatuhkan bola di lapangan kita dan dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan.

## b. Teknik Permainan Bola Voli

Menurut M.Yunus (1992:68), teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Sedangkan menurut Suharno HP (1979 : 11) teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Berdasarkan pendapat di atas teknik bola voli adalah sebuah cara praktek melakukan gerakan untuk mencapai tujuan menyelesaikan tugas dalam cabang permainan bola voli dengan efisien dan efektif.

Didalam olahraga bola voli terdapat beberapa tehknik dasar yaitu di antaranya adalah: (1) *Passing*, (2) *Servis*, (3) *Block*, dan (4) *Smash*, *passing* adalah teknik yang paling dasar dan harus dipelajari dengan sungguh sungguh dan *passing* merupakan mengatur jalannya pertandingan dan bertahan, Menurut Mikanda Rahmani (2014: 115)

### 1) *Passing*

*Passing* terdiri dari 2 jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, kedua *passing* tersebut sangat mendominasi jalannya pertandingan. Penekanan latihan terhadap *passing* bawah dan *passing* atas sangatlah penting, apalagi tugas seorang libero harus memiliki *passing* bawah yang baik dan seorang *tosser* harus memiliki *passing* atas yang baik. Seluruh pemain bola voli harus menguasai teknik dasar ini.

## 2) Servis

Servis dilakukan sebagai permulaan permainan, seluruh pemain bola voli harus bisa melakukan servis dengan baik, kecuali libero. Servis juga bisa digunakan sebagai serangan awal dalam permainan bola voli. Semakin baik kualitas servis maka akan semakin sulit lawan dalam menerima servis tersebut.

## 3) Block

Teknik *block* atau sering juga disebut dengan membendung bola adalah salah satu usaha untuk melakukan pertahanan maupun serangan. *block* dalam bola voli sangatlah penting, ketika lawan sedang melakukan *smash* dan tidak kita *block* maka lawan akan dengan mudah dalam mencari poin.

## 4) Smash

*Smash* merupakan teknik memukul bola melewati net dengan sangat keras dan terarah. Teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan cara melemparkan bola kearah lawan. Pukulan ini biasanya dilakukan dengan bersamaan dengan loncatan yang setinggi tingginya.

### c. Fisik untuk Olahraga Bola Voli

Menurut (Suharno HP, 1979: 10), kemampuan- kemampuan fisik yang perlu penjagaan dan peningkatan untuk bermain bolavoli seperti tersebut dibawah ini:

- 1) Daya ledak (*power*), Daya ledak ini sangat berguna untuk atlet voli melakukan loncatan, memukul bola pada saat smash, block, dan lain-lain.
- 2) Kecepatan bereaksi (*speed of rection*), kecepatsn reaksi ini berguna untuk mengejar bola yang bersifat cepat dan menerima ransangan cepat bola dari lawan.
- 3) Stamina, kemampuan daya tahan tinggi untuk menjalankan permainan bolavoli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga tinggi dan produktif dalam waktu tertentu agar tidak kelelahan dalam melakkan *game three winning set*.
- 4) Kelincahan (*agility*), untuk merubah arah dengan cepat pada saat bermain.
- 5) Kelentukan (*flexibility*), kelentukan ini agar kelihatan luwes pada saat melakukan gerakan sehingga terlihat seni yang bagus dalam bermain bola voli.
- 6) Koordinasi gerakan, ketepatan, keseimbangan adalah unsur-nunsur yang perlu penjagaan dan peningkatan bagi pemain bolavoli.

Muhajir (2008: 53) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik pada pemain bolavoli adalah daya tahan (daya tahan umum dan daya tahan lokal), kekuatan, power, kecepatan dan kelentukkan.

Menurut Pate yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 50), mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pemain bolavoli adalah kekuatan, daya tahan, power, cardiorespirasi dan kelentukkan. Komponen kekuatan dan power merupakan komponen yang paling penting.

Tabel 1. Komponen Biomotor untuk Berbagai Cabang Olahraga

Cabang Olahraga	Kekuatan	Daya Tahan	Power	Cardiorespirasi	Kelentukan
BolaBasket	2	2	1	2	2
Tinju	1	1	1	1	2
Sepakbola	1	2	1	1	1
Tenis	1	1	1	2	2
Bolavoli	1	2	1	2	2
Senam	1	1	1	2	1
Gulat	1	1	1	1	1

Sumber: Dikutip sebagian dari Pate dalam Djoko Pekik Irianto (2002:50)

Pembacaan dalam tabel angka 1 artinya sangat penting, angka 2 penting dan angka 3 kurang penting. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas komponen fisik untuk pemain bolavoli adalah kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincihan, dan kelentukan (*flexibility*).

### 3. Karakteristik Remaja

Menurut Nurul Chomaria (2008:17) Masa remaja adalah masa terindah, banyak yang mengatakan masa ini adalah mas yang prima, waktunya pendek, vitalitas, dan energinya sangat tinggi. Masa remaja menurut Hendriati Agustiani (2006:28) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Sedangkan masa remaja menurut Hurlock dalam Yudrik Jahja (2011:220) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Menurut WHO dalam Tim Penulis Poltekkes Jakarta I, (2012: 1) yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-18 tahun. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan

masa remaja adalah masa terindah yang disana terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa SMA tergolong pada masa remaja akhir yaitu umur 16-18 tahun.

Perubahan fisik pada remaja antara lain :

- a. Tubuh bertambah berat dan tinggi
- b. Tulang wajah tambah panjang dan besar
- c. Pundak dan dada tambah besar dan bidang
- d. Tumbuh rambut halus di pubis, kaki, tangan, dada, ketiak, wajah
- e. Keringat bertambah banyak
- f. Kulit dan rambut berminyak sehingga menimbulkan jerawat
- g. Tumbuh jakun
- h. Suara berubah menjadi berat
- i. Penis dan Testis membesar
- j. Mimpi basah (MB)

Menurut Biehler dalam (Bahruddin, 2013 : 147) ciri emosional remaja usia 15-18 tahun adalah sebagai berikut:

- a. “Pemberontakan” remaja merupakan pernyataan-pernyataan/ ekspresi dan perubahan yang universal dari masa kanak-kanak ke dewasa.
- b. Seiring dengan bertambahnya kebebasan mereka, banyak remaja yang menjalani konflik dengan orang tua mereka. Mereka mungkin mengharapkan simpati dan nasihat orangtua atau guru.
- c. Siswa pada usia ini seringkali melamun, memikirkan masa depan mereka. Banyak diantara mereka terlalu tinggi menafdirkan kemampuan mereka dan

merasa berpeluang besar untuk memasuki pekerjaan dan memegang jabatan tertentu.

Remaja telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang dewasa, pada saat remaja ini perkembangan energi sangat tinggi sehingga keadaan tubuh akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, kemampuan motorik dan keadaan psikis juga telah siap untuk menerima latihan untuk meningkatkan prestasi. Oleh karena itu, remaja telah siap dilatih secara intensif.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

##### **a. Deskripsi Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam Sekolah yang berfungsi untuk mewartahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa menurut Yuyun Ari Wibowo (2015: 2). Sedangkan menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan pembinaan siswa yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewartahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa.

##### **b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler mempunyai banyak fungsi, fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah: Pengembangan, Sosial, Rekreatif, dan persiapan karir

(Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2013). Keempat fungsi tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi sangat baik untuk mengembangkan kreatifitas, bakat, dan pengalaman siswa yang mengikutinya. Siswa dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler yang dikiranya disukai dan memiliki kemampuan di bidangnya agar bisa dikembangkan lagi.

2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler ini juga bisa melatih tanggung jawab atlet. Kompetisi sosial dapat memberikan kesempatan peserta didik untuk mengembangkan jiwa sosialnya yang meliputi: (1) wawasan sosial, (2) pengalaman sosial, (3) kegiatan sosial dan (4) penerapan nilai norma-norma melalui kegiatan ekstrakurikuler

3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler ini juga dapat sebagai hiburan. Atlet bisa mengikutinya dengan hati yang senang dan rileks sehingga dapat dengan mudah untuk mengembangkan potensi siswa tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler ini harus dibuat menantang tetapi menggembirakan, jadi siswa menjalani kegiatan ini dengan senang tetapi memiliki nilai kegiatan yang sangat bagus.

#### 4) Persiapan Karir

Kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan karir peserta didik. Kegiatan ini sangat bagus sekali untuk meningkatkan kemampuan bakat yang dimiliki masing-masing peserta didik. Ekstrakurikuler ini menjadi tempat untuk mencari prestasi tambahan di bidang non akademik.

### **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian oleh Muhammad Danang Anggoro dengan judul “Ketrampilan Bermain Bolavoli Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 2 Mertoyudan Kabupaten Magelang”. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Mertoyudan Kabupaten Magelang yang berjumlah 35 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Danang Anggoro dapat disimpulkan bahwa Ketrampilan bermain bolavoli peserta kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Mertoyudan adalah dalam kategori sedang. Secara rinci, terdapat sebanyak 3 siswa (8,6%) yang masuk pada kategori Baik Sekali, sebanyak 6 siswa (17,1%) pada kategori baik, sebanyak 16 siswa (45,7%) pada kategori sedang, sebanyak 8 siswa (22,9%) pada kategori Kurang, dan sebanyak 2 siswa (5,7%) pada kategori Kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada interval 13,90 s/d < 20,38 yaitu kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain bolavoli peserta kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Mertoyudan

Kabupaten Magelang secara keseluruhan adalah dalam kategori Sedang sebanyak 16 siswa dengan prosentase (45,7%).

2. Penelitian oleh Icha Bimawati Astikasari dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Yuniior Putri Daerah Istimewa Yogyakarta”. Populasi pada penelitian ini adalah semua pemain bolavoli yuniior putri DIY yang masuk dalam 12 pemain Kejurnas Yuniior tahun 2012. Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Icha Bimawati Astikasari dapat disimpulkan profil kondisi fisik pemain bolavoli yuniior putri DIY adalah terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori baik sekali, 4 pemain (33,33%) dalam kategori baik, 4 pemain (33,33%) dalam kategori cukup, 3 pemain (25,00%) dalam kategori kurang, 1 pemain (8,33%) dalam kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berfikir**

Permainan Bola Voli tidak hanya membutuhkan taktik dan teknik untuk bermain, melainkan membutuhkan mental, kerjasama dan kondisi fisik yang baik pula. Permainan bola adalah permainan dalam bentuk tim dan harus memiliki kerjasama yang bagus. Kualitas kondisi fisik juga yang dimiliki pemain dapat mendukung efektifitasnya gerakan dalam bermain. Kualitas fisik yang kurang baik akan menimbulkan hasil yang tidak maksimal dalam permainan bola voli.

Kondisi fisik juga merupakan salah satu unsur penting dalam menyusun rogram latihan. Pelatih yang memiliki data dan mengetahui kondisi fisik atletnya dapat menyusun program latihan yang tepat. Program latihan yang akan dibuat

dengan tepat akan membantu atlet dalam mencapai kondisi fisik yang maksimal. Latihan ini juga akan menghindari kesalahan dalam memberikan fisik dan pembebanan dalam latihan sehingga akan mengurangi dari resiko cedera.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh pemain voli diantaranya adalah kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*). Keenam komponen kondisi fisik tersebut sangat berpengaruh penting bagi kemajuan prestasi bagi atlet bola voli. Kondisi fisik juga sebagai tolok ukur dan alat evaluasi dalam proses latihan sehingga tujuan latihan akan tercapai dengan maksimal. Pemain bolavoli seharusnya mengetahui kondisi fisik yang dimiliki dirinya sendiri sehingga juga bisa melakukan renungan untuk berlatih lebih baik lagi. Pelatih juga harus mengetahui kondisi fisik para atlet agar dapat membuat program latihan secara tepat. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Komponen kondisi fisik yang diteliti adalah kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*).

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Menurut Eko Putro Widoyoko (2012; 50) tes merupakan salah satu alat untuk melakukan pengukuran, yaitu alat untuk mengumpulkan informasi karakteristik suatu objek. Karakteristik tersebut dapat berupa ketrampilan, pengetahuan, bakat, minat, baik yang dimiliki individu maupun kelompok.

Penelitian deskriptif menurut Sukardi (2003:157) merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis, akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau bidang tertentu. Penelitian ini berusaha menggambarkan suatu kondisi (Saifuddin Azwar, 2016;7). Sedangkan menurut Sugiyono (2015:14) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Berdasarkan pendapat di atas penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu penelitian yang menggambarkan suatu kondisi populasi atau sampel dengan sesungguhnya dengan analisis data berupa statistik.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Pundong Bantul yang beralamat di Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771. Waktu Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Desember 2017 sampai dengan bulan Februari 2017.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tentang tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Kondisi fisik adalah kemampuan menggunakan fungsi organ tubuh seseorang seseorang untuk meningkatkan teknik, taktik, maupun strategi agar dapat berprestasi dalam olahrag. Adapun faktor yang dimaksud mencakup fisik dalam olahraga adalah : 1. Daya Tahan. 2. Kekuatan . 3. Kecepatan. 4. Fleksibilitas. 5. Agility. 6. Power. Tes kondisi fisik ini dapat mengetahui kualitas kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Semakin baik kondisi fisik peserta ekstrakurikuler akan semakin baik juga dalam menerima tambahan beban latihan yang diberikan oleh pelatih.

Metode yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik adalah tes daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, flexibilitas, agility, dan power. Cara untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler peneliti menggunakan instrumen tes tersebut. Tujuh item tes yang akan dilaksanakan oleh peserta ekstrakurikuler tersebut dapat mengetahui baik atau kurangnya kondisi fisik mereka.

#### **D. Populasi Penelitian**

Menurut Sutrisno Hadi (2016:190), populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Menurut Saifuddin Azwar (2016; 77), populasi penelitian sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Berdasarkan pendapat di atas populasi penelitian adalah seluruh penduduk yang ada dan karakteristiknya ingin kita ketahui. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

Tabel 2 : Populasi Penelitian

No	Nama Sekolah	Alamat	Jumlah Atlet	
			Putra	Putri
1.	SMA Negeri 1 Pundong	Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771	14	17
Jumlah			31	

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian dengan cara melakukan pengukuran (Eko Putro Widoyoko, 2016; 51). Sedangkan menurut Sugiyono (2015; 305), instrumen dalam penelitian kuantitatif dapat berupa test, pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kuesioner. Penelitian ini menggunakan instrumen tes untuk melakukan pengambilan data penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

## 1. Tes Daya Tahan

Daya tahan dapat diukur menggunakan tes *multistage fitness test*. (Mackenzie, Brian. 2005: 28), tujuan tes ini untuk mengukur daya tahan.

1. Alat yang perlu digunakan untuk melakukan tes:
  - 1) Lintasan sepanjang 20 meter.
  - 2) Tape recorder dan Irama *multistage fitness test*.
  - 3) Alat tulis.
  - 4) Formulir tes untuk level *multistage fitness test*.
2. Petunjuk pelaksanaan tes :
  - 1) Peserta ekstrakurikuler bersiap dibelakang garis start.
  - 2) Tape recorder diputar dan peserta ekstrakurikuler mulai berlari mengikuti irama tape recorder.
  - 3) Peserta ekstrakurikuler yang melakukan tes ini tidak boleh terlambat dua kali, jika terlambat dua kali maka peserta ekstrakurikuler dianggap gugur di level tersebut.
  - 4) Setiap peserta ekstrakurikuler melakukan satu kali tes dan dicatat peserta ekstrakurikuler berhenti pada level ke berapa.

## 2. Tes Kekuatan

### A. Kekuatan Otot Perut :

Untuk mengukur kekuatan otot perut maka menggunakan 2 instrumen tes, yaitu *Sit Up Test* dan *Press Up Test*.

### 1) *Sit Up Test*

Menurut Brian Macenzie (2005: 117), tujuan dari tes ini adalah untuk memantau perkembangan otot perut.

Alat yang perlu digunakan untuk melakukan tes:

- (a) Permukaan datar.
- (b) Stopwatch.
- (c) Formulir tes.
- (d) Partner melakukan tes.

Petunjuk pelaksanaan tes :

- (a) Berbaring di atas tempat yang datar dengan lutut ditekuk, kaki datar di lantai dan lengan terlipat di dada.
- (b) Partner tes memegang ujung kaki dan menghitung tes.
- (c) Persiapan untuk melakukan tes.
- (d) Pada saat melakukan tes harus menaikan posisi badan 90 derajat dan kemudian kembali ke lantai, jika testor tidak melakukan gerakan yang benar maka tidak dihitung.
- (e) Tes ini dilakukan selama 60 detik.

### 2) *Press-Ups Test*

Menurut Brian Macenzie (2005: 137), tujuan dari tes ini adalah untuk menilai kekuatan otot-otot tubuh bagian atas.

Alat yang perlu digunakan untuk melakukan tes:

- (a) Permukaan datar
- (b) Stopwatch

(c) Partner Tes

(d) Formulir Tes

Cara melakukan tes untuk peserta laki-laki.

(a) Berbaring di atas tikar, tangan bahu selebar lengan, lihat gambar

(b) Menurunkan badan sampai mencapai siku 90°, lihat gambar 2.

(c) Kembali ke posisi awal dengan lengan sepenuhnya diperpanjang, lihat gambar 1.

(d) Kaki lurus ke belakang.

(e) press-ups dilakukan dengan terus menerus.

(f) Jika posisi tangan tidak sesuai dengan petunjuk nomor 1,2 dan 3 maka gerakan press-ups tidak dihitung.

(g) Waktu untuk melakukan press up 60 detik.



Gambar 1



Gambar 2

Gambar 1 dan 2 : Posisi Melakukan Press-Ups Test untuk laki-laki

(Brian Macenzie, 2005; 137)

Cara melakukan tes untuk peserta Perempuan.

(a) Tumpuan bawah menggunakan lutut, tangan bahu melebar sesuai lengan, lihat gambar 3.

- (b) Pada saat melakukan gerakan posisi siku harus  $90^\circ$ , lihat gambar 4
- (c) Kembali ke posisi awal dengan lengan sempurna, lihat gambar 3
- (d) press-ups dilakukan dengan terus menerus.
- (e) Jika posisi tangan tidak sesuai dengan petunjuk nomor 1,2 dan 3 maka gerakan push up tidak dihitung.
- (f) Waktu untuk melakukan press-ups 60 detik.



Gambar 3



Gambar 4

Gambar 3 dan 4 : Posisi Melakukan Press-Ups Test untuk Perempuan

(Brian Macenzie, 2005; 138)

### 3. Tes Kecepatan

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/ alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada penelitian ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Salah satu instrumen tes yang ada di dalam TKJI digunakan untuk mengukur kondisi fisik kecepatan

peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong yaitu tes lari 60 meter. Tujuan Tes lari 60 meter ini adalah untuk mengetahui atau mengukur kecepatan.

a. Alat dan fasilitas meliputi:

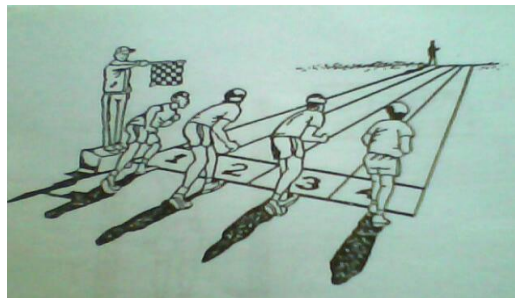
- 1) lintasan lurus 60 m, datar, tidak licin, dan mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) bendera start.
- 3) Peluit.
- 4) Stopwatch.
- 5) Tiang pancang.
- 6) Formulir tes.
- 7) Alat tulis.

b. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
- 2) Peserta berdiri di belakang garis start

c. Gerakan

- 1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari  
(lihat gambar 5)



Gambar 5: Posisi start lari 60 meter

- 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari (lihat gambar 5)

d. Lari masih bisa diulang apabila :

- 1) Pelari mencuri start
- 2) Pelari tidak melewati garis finis
- 3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

e. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

f. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

#### **4. Tes Flexibilitas**

Menurut Brian Macenzie (2005: 76), tujuan dari tes ini adalah untuk memantau perkembangan fleksibilitas.

a. Alat yang perlu digunakan untuk melakukan tes:

- 1) Meja fleksibilitas.
- 2) Partner Tes.
- 3) Formulir Tes.

b. Cara melakukan tes untuk peserta laki-laki.

- 1) Pertama duduk di lantai dan sepatu dilepas, posisi kaki lurus kedepan.
- 2) Peganglah bagian depan dengan kedua jari tangan dan capailah bagian depan dengan mendorong jari sejauh mungkin.

3) Jarak dari ujung jari ke tepi alat ukur mewakili nilainya.

## 5. Tes Agility

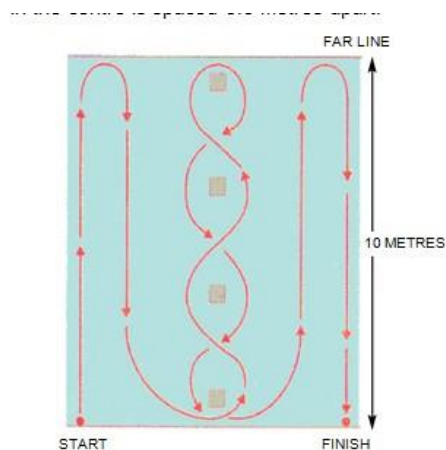
Menurut Brian Macenzie (2005: 62), tujuan dari tes Illinois Test Run ini disusun untuk mengukur kelincahan.

a. Alat yang perlu digunakan untuk melakukan tes:

- 1) Lapangan datar berukuran 10m x 5 m.
- 2) Peluit dan Stop Watch.
- 3) Cone 8 sebagai rintangan.
- 4) Kapur sebagai garis pembatas.
- 5) Formulir tes.

b. Cara melakukan tes untuk peserta laki-laki.

- 1) Peneliti memberikan arahan terlebih dahulu terhadap rute yang akan dilewati agar tidak terjadi pengulangan.
- 2) Testee berdiri di garis start setelah aba-aba “siap” – “ya”. Berlari sesuai dengan gambar di bawah ini.



Gambar 6 : Rute *Illinois Test Run* (Brian Macenzie, 2005; 62)

- 3) Setelah sampai finish petugas mencatat hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik.

## **6. Tes Power**

Salah satu instrumen tes yang ada di dalam TKJI digunakan untuk mengukur kondisi fisik power peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong yaitu tes lari loncat tegak. Tujuan Tes loncat tegak ini adalah untuk mengetahui atau mengukur power tungkai.

a. Alat dan fasilitas dalam tes ini meliputi:

- 1) Papan berskala centi meter, warna gelap, ukuran 30 x 200 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk Kapur.
- 3) Alat penghapus papan tulis.
- 4) Pengamat dan pencatat.
- 5) Petugas tes.

b. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

(a)Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

(b)Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

## 2) Gerakan

- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang .
- (b) Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas.
- (c) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut dan dicatat hasilnya.
- (d) Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak dicatat
- (e) Hasil yang terbaik yang dipilih

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan tes yang berupa tes fisik. Proses pengambilan data dalam penelitian ini peneliti memberikan serangkaian tes fisik yang harus dijalani responden yang akan diteliti. Adapun tata cara pengumpulan data sebagai berikut;

1. Peneliti mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian
2. Peneliti datang di SMA N 1 Pundong untuk melakukan pengumpulan dengan membawa peralatan yang sudah disiapkan.
3. Peneliti bertemu dengan responden pada saat waktu latihan.
4. Peneliti melaksanakan serangkaian tes fisik kepada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.
5. Setelah peneliti memperoleh data, peneliti melakukan pengentrian data.
6. Peneliti mengolah data penelitian yang sudah dilakukan.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data statistik deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan suatu kondisi populasi atau sampel dengan sesungguhnya dengan analisis data berupa statistik dengan presentase. Pengolahan data adalah analisis data menggunakan rumus-rumus atau aturan yang ada, sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang di ambil (Suharsimi Arikunto, 2002: 212).

Pengolahan data menggunakan acuan norma-norma dari instrumen tes fisik dikombinasikan dengan 5 pengkategorian batas norma. Rumus di bawah ini adalah acuan norma dari tes kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong :

### **1. Tes Daya Tahan**

- a. Rumus untuk mencari nilai VO<sub>2</sub>max menurut Brian Macenzie (2005; 29)

$$VO_{2max} = 18.043461 + (0.3689295 \times TS) + (-0.000349 \times TS \times TS)$$

TS : Jumlah transfer selesai.

Contoh: Selesai di level 10.5

Tabel di bawah ini menentukan jumlah angkutan. Dalam contoh ini tingkat 10 adalah 95 angkutan, lalu ditambah dengan 5 angkutan sisanya. Jadi untuk keseluruhan total TS adalah 100.

Tabel 2 : Level *multistage fitness test* (Brian Macenzie, 2005; 29)

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Shuttles</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>73</b>	<b>84</b>	<b>95</b>	<b>107</b>
Level	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>Shuttles</b>	<b>11</b>	<b>132</b>	<b>145</b>	<b>158</b>	<b>172</b>	<b>186</b>	<b>201</b>	<b>216</b>	<b>232</b>	<b>248</b>	<b>264</b>
	<b>9</b>										

Jadi Nilai *VO2 Max* untuk level 10.5 adalah :

$$VO_{2max} = 18.043461 + (0.3689295 \times 100) + (-0.000349 \times 100 \times 100)$$

$$VO_{2max} = 48.114 \text{ mls/kg/min } (\pm 0.3 \text{ mls/kg/min})$$

## 2. Tes Kekuatan

### a. Kekuatan Otot Perut

Tabel 3 : Norma untuk tes *Sit Up* (Brian Macenzie, 2005; 117)

<i>Gender</i>	<i>Excellent</i>	<i>Above Average</i>	<i>Average</i>	<i>Below Average</i>	<i>Poor</i>
<i>Male</i>	>30	26-30	20-25	17-19	<17
<i>Female</i>	>25	21-25	15-20	9-14	<9

### b. Kekuatan Otot Lengan

Tabel 4 : Norma untuk tes *Press Up* (Brian Macenzie, 2005; 138)

<i>Rating</i>	<i>Age</i>				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
<b><i>Full body push-up</i></b>					
<i>Excellent</i>	>54	>44	>39	>34	>29
<i>Good</i>	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
<i>Average</i>	35-44	25-34	20-29	15-24	10-19
<i>Fair</i>	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
<i>Poor</i>	<20	<15	<12	<8	<5
<b><i>Modified push-up</i></b>					

<i>Excellent</i>	>48	>39	>34	>29	>19
<i>Good</i>	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
<i>Average</i>	17-33	12-24	8-19	6-14	3-4
<i>Fair</i>	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2
<i>Poor</i>	<6	<4	<3	<2	<1

### 3. Tes Kecepatan

Tabel 5 : Norma untuk tes Kecepatan Putra TKJI

(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)						
Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30– 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21– 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10– 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0– 9	38 dst	6’34” dst	1

Tabel 6 : Norma untuk tes Kecepatan Putri TKJI

(Untuk Putri Usia 16-19 Tahun)						
Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20– 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11.4”	10” – 21”	10– 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” -13,4”	3” – 9”	3– 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0” – 2”	0– 2	22 dst	7’24” dst	1

#### 4. Tes Flexibilitas

Tabel 7 : Norma untuk tes *Flexibilitas* (Brian Macenzie, 2005; 76)

Gender	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Poor
Male	>14cm	11-14cm	7-10cm	4-6cm	<4cm
Female	>15cm	12-15cm	7-11cm	4-6cm	<4cm

#### 5. Tes Agility

Tabel 8 : Norma untuk tes *Illinois test agilty run* (Brian Macenzie, 2005; 63)

Gender	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Poor
Male	<15.2 secs	15.2-16.1 secs	16.2-18.1 secs	18.2-18.3 secs	>18.3 secs
Female	<17.0 secs	17.0-17.9 secs	18.0-21.7 secs	21.8-23.0 secs	>23.0 secs

#### 6. Tes Power

Tabel 9 : Norma untuk tes Power Putra TKJI

(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)						
Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	<b>73 Keatas</b>	s.d – 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30– 40	<b>60 – 72</b>	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21– 29	<b>50 – 59</b>	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10– 20	<b>39 – 49</b>	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0– 9	<b>38 dst</b>	6’34” dst	1

Tabel 10 : Norma untuk tes Power Putri TKJI

(Untuk Putri Usia 16-19 Tahun)						
Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” - keatas	28 Keatas	<b>50 Keatas</b>	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20– 28	<b>39 – 49</b>	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10– 19	<b>31 – 38</b>	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” - 13,4”	3” – 9”	3– 9	<b>23 – 30</b>	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0” – 2”	0– 2	<b>22 dst</b>	7’24” dst	1

**7. Hasil Tes Daya Tahan**

Tabel 11 : Hasil Tes MFT

No	Nama	Hasil Test
1.	Resia Susanti	31,558,826
2.	Reza A	26.696745
3.	Amanda Salsabila	28.4489075
4.	Windhy Kusumawardani	31.9008825
5.	Mifta Nur Fahruri	24.571116
6.	Tiva Twinandita	31.9008825
7.	Wulandari	30.5284685
8.	Dewi Wulandari	41.516891
9.	Endah Tri Wahyuni	35.2830575
10.	Herlinda	29.491829
11.	Aninda Tiara Dewi	35.9511165
12.	Linda Setyaningrum	33.9385635
13.	Putri Indarsih	37.2788585
14.	Perta Meyla	32.242241
15.	Keninninda	27.7501365
16.	Ika Ayu Kusumawati	29.1448865
17.	Affi Suryaningsih	28.099871
18.	Andang	38.922831
19.	Gigih	34.275734
20	Dicka Surya M	33.9385635
21	Irfan NR	49.3354035
22	Eko Sanjaya	34.6122065

23	Bimo	44.3818115
24	Arby	37.609049
25	Lathif Fadholi	41.1950765
26	Boby. M	40.5493535
27	Dimas Seta Prayuda	36.6163835
28	Yanuario Caesarius A	37.2788585
29	Ardiansyah Ramadhan/ rezal	33.9385635
30	Rizki/ alang	40.5493535
23	Arla Hesa Saputra/ aditya	41.516891

### 8. Norma Penilaian untuk Tes Fisik

Tabel 12 : Norma untuk tes Kondisi Fisik Putra

(Norma Untuk Putra)						
Kekuatan		Kecepatan	Fleksibilitas	Agility	Power	Nilai
Otot Perut	Otot Lengan					
>30	>54	S.d – 7,2”	>14cm	<15.2 secs	73 Keatas	Sangat Baik
26-30	45-54	7.3” – 8,3”	11-14cm	15.2-16.1 secs	60 – 72	Baik
20-25	35-44	8,4” – 9,6”	7-10cm	16.2-18.1 secs	50 – 59	Cukup
17-19	20-34	9,7” – 11,0”	4-6cm	18.2-18.3 secs	39 – 49	Kurang
<17	<20	11,1” dst	<4cm	>18.3 secs	38 dst	Sangat Kurang

Tabel 13 : Norma untuk tes Kondisi Fisik Putri

(Norma Untuk Putri)						
Kekuatan		Kecepatan	Fleksibilitas	Agility	Power	Nilai
Otot Perut	Otot Lengan					
>25	>48	S.d – 8,4”	>15cm	<17.0 secs	50 Keatas	Sangat Baik
21-25	34-48	8,5” – 9,8”	12-15cm	17.0-17.9 secs	39 – 49	Baik
15-20	17-33	9,9” – 11.4”	7-11cm	18.0-21.7 secs	31 – 38	Cukup
9-14	6-16	11,5” - 13,4”	4-6cm	21.8-23.0 secs	23 – 30	Kurang
<9	<6	13,5” dst	<4cm	>23.0 secs	22 dst	Sangat Kurang

Rumus untuk mencari persentase tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Pundong adalah :

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

(Suharsimi Arikunto, 2002,246)

Keterangan :

$P$  = Persentase yang dicari

$f$  = Frekuensi atau jumlah subyek

$N$  = Jumlah subjek keseluruhan

Setelah mendapatkan skor yang ada yang ada, lalu dibuat sebuah bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu sebagai berikut:

Tabel 14 : Kategorisasi Norma Penilaian

No	Interval Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Baik

Sumber : Anas Sudjono (2006: 175)

Keterangan :

$X$  : Skor

$M$  : *Mean*

$SD$  : *Standar Deviasi*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Populasi Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Pundong yang terletak di Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771. Waktu pengambilan data penelitian ini adalah bulan Desember 2017. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong baik putra maupun putri. Karena penelitian ini mengarah kepada tingkat kondisi fisik, maka sampel sumber datanya adalah atlet yang aktif dalam melakukan kegiatan olahraga bola voli.

#### **B. Hasil Penelitian**

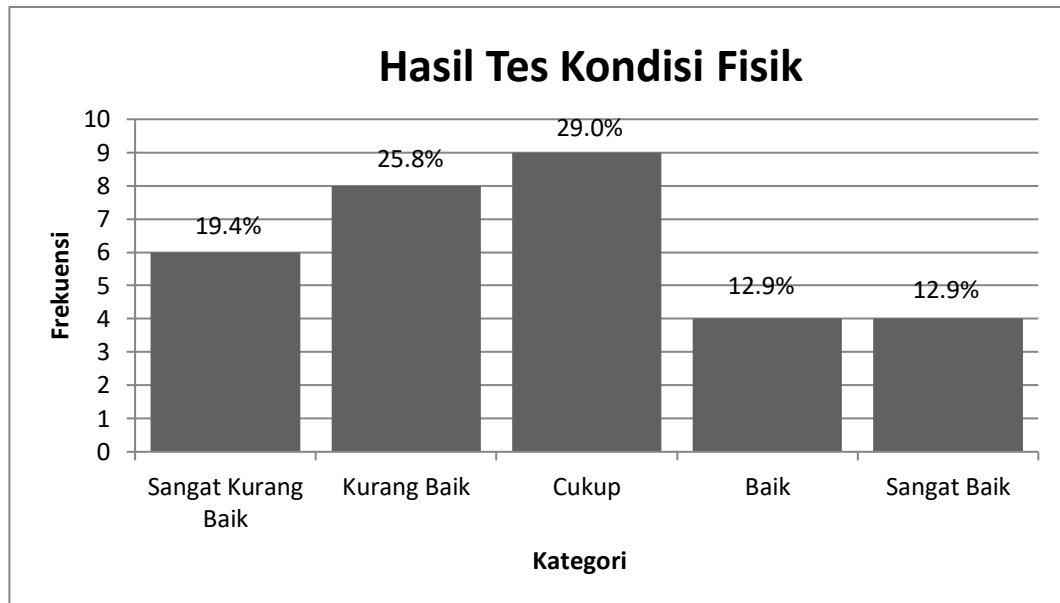
Tabel 15 : Tingkat Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

<b>Interval Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen</b>
227-247	Sangat Baik	4	12.9 %
206-226	Baik	4	12.9 %
185-205	Cukup	9	29.0 %
164-163	Kurang Baik	8	25.8 %
143-163	Sangat Kurang Baik	6	19.4 %

Berdasarkan tabel 15 Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 6 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 7 : Diagram Batang, Tingkat Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



Tingkat kondisi fisik peserta eksterakurikuler bola voli tersebut memiliki beberapa komponen yang diantaranya adalah kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*). Keenam komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.

Dalam kegiatan olahraga bola voli, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilan. Kondisi fisik yang baik juga akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh. Cara agar dapat mengembangkan tingkat kondisi fisik yang dimiliki seseorang harus melatih dengan baik keenam komponen kondisi fisik tersebut.

## 1. Daya Tahan Kardiovaskular

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
44.35 - 49.34	Sangat Baik	2	6.5 %
39.35 - 44.34	Baik	5	16.1 %
34.35 - 39.34	Cukup	8	25.8 %
29.35 - 34.34	Kurang Baik	10	32.3 %
24.35 - 29.34	Sangat Kurang Baik	6	19.4 %

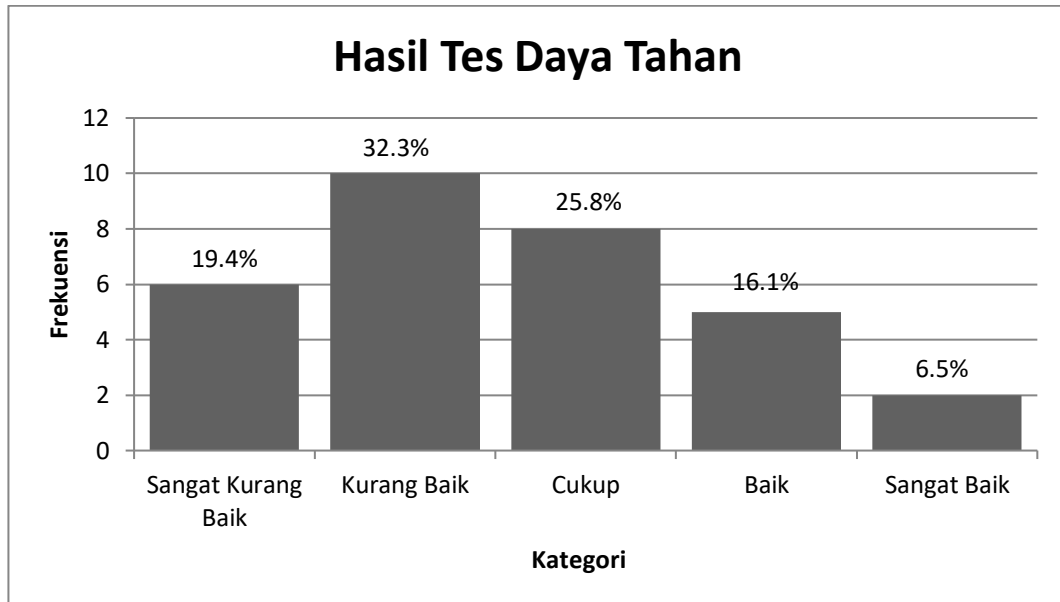
Tabel 16 : Hasil tes daya tahan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

Berdasarkan tabel 16, hasil tes daya tahan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 2 orang (6.5%) , baik ada 5 orang (16.1%), kategori cukup ada 8 orang (25.8%), kategori kurang baik ada 10 orang (32.3%), dan 6 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (19.4%).

Latihan daya tahan ini mengarahkan kita kepada dasar latihan fisik bagi seorang atlet. Daya tahan akan membuat menjadi sebuah pondasi bagi latihan yang akan dijalani atlet selanjutnya. Daya tahan kardiovaskular ini merupakan komponen yang kompleks karena menyangkut fungsi jantung, paru-paru, dan kemampuan pembuluh darah dan pembuluh kapiler untuk mengirim oksigen ke seluruh bagian tubuh untuk membentuk energi guna menjaga rutinitas beban latihan.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 8 : Diagram Batang, hasil tes daya tahan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



## 2. Press Up

Tabel 17 : Hasil tes *press up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
35-42	Sangat Baik	7	22.6 %
27-34	Baik	11	35.5 %
19-26	Cukup	11	35.5 %
11-18	Kurang Baik	1	3.2 %
3-10	Sangat Kurang Baik	1	3.2 %

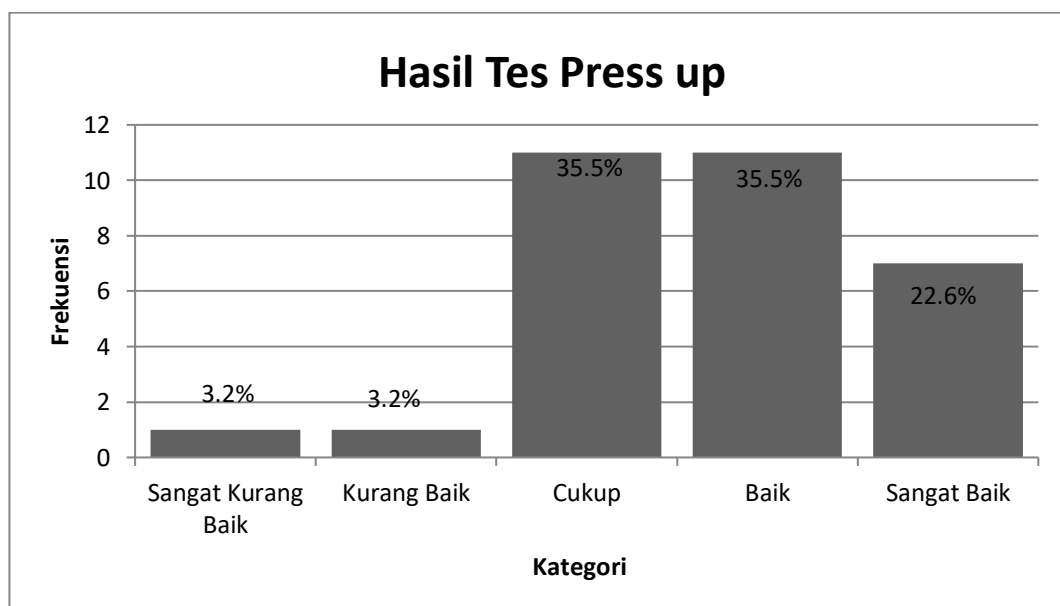
Berdasarkan tabel 17, hasil tes *press up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang

termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 7 orang (22.6%) , baik ada 11 orang (35.5%), kategori cukup ada 11 orang (35.5%), kategori kurang baik ada 1 orang (3.2%), dan 1 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (3.2%).

Latihan *press up* bermanfaat dalam melatih otot-otot yang terletak pada tubuh bagian atas, seperti otot lengan bawah, lengan atas, bahu dan otot dada. Dengan *press up*, tubuh bagian atas akan terbentuk. Latihan push up ini akan bermanfaat untuk melatih otot *triceps* dan *biceps* dan jari jari tangan, sehingga pada saat melakukan pukulan smash dan melakukan passing atas dapat menghasilkan hasil yang bagus.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 9 : Diagram Batang, hasil tes *press up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



### 3. *Sit Up*

Tabel 18 : Hasil tes *sit up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

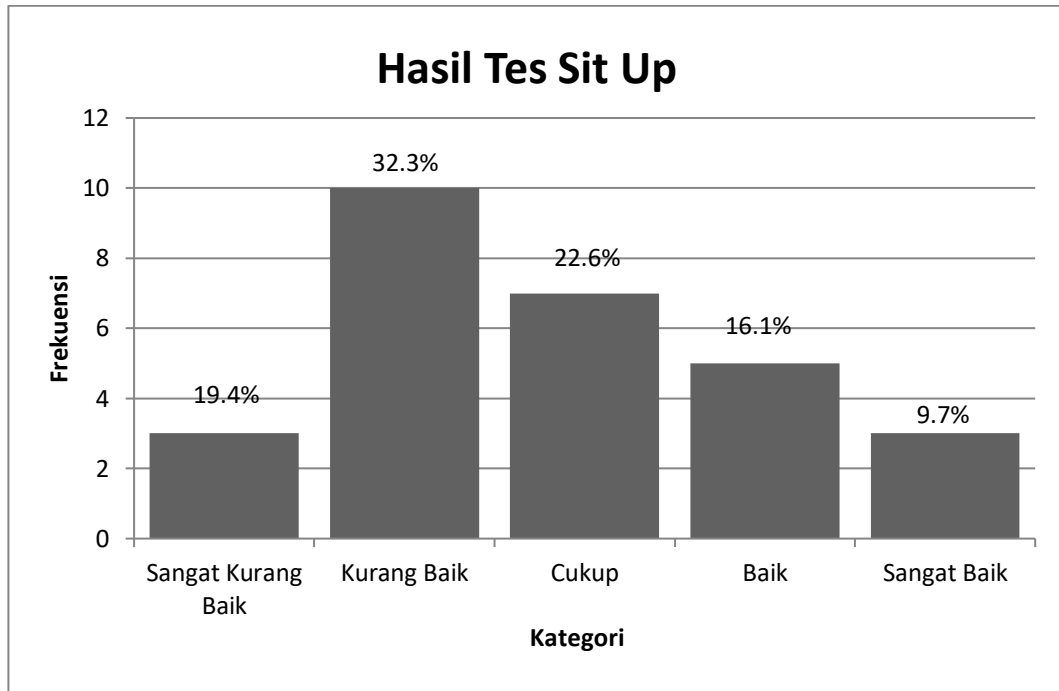
Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
48-55	Sangat Baik	18	58.5 %
40-47	Baik	4	12.9 %
32-39	Cukup	6	19.4 %
24-31	Kurang Baik	1	3.2 %
16-23	Sangat Kurang Baik	2	6.5 %

Berdasarkan tabel 18, hasil tes *sit up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 18 orang (58.5 %), baik ada 4 orang (12.9 %), kategori cukup ada 6 orang (19.4 %), kategori kurang baik ada 1 orang (3.2%), dan 2 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6.5 %).

*Sit Up* memberikan berbagai manfaat dalam diri kita khususnya bagi atlet bola voli. Manfaat *Sit Up* yang sudah kita kenal adalah membentuk otot perut kita. Namun *sit up* juga sangat memberikan manfaat di olahraga bola voli. Kekuatan otot perut pada saat melakukan pukulan smash sangat berperan besar ini melakukan sebuah lentingan yang akan dapat mempengaruhi kerasnya pukulan smash.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 10 : Diagram Batang, hasil tes *sit up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



#### 4. Kecepatan

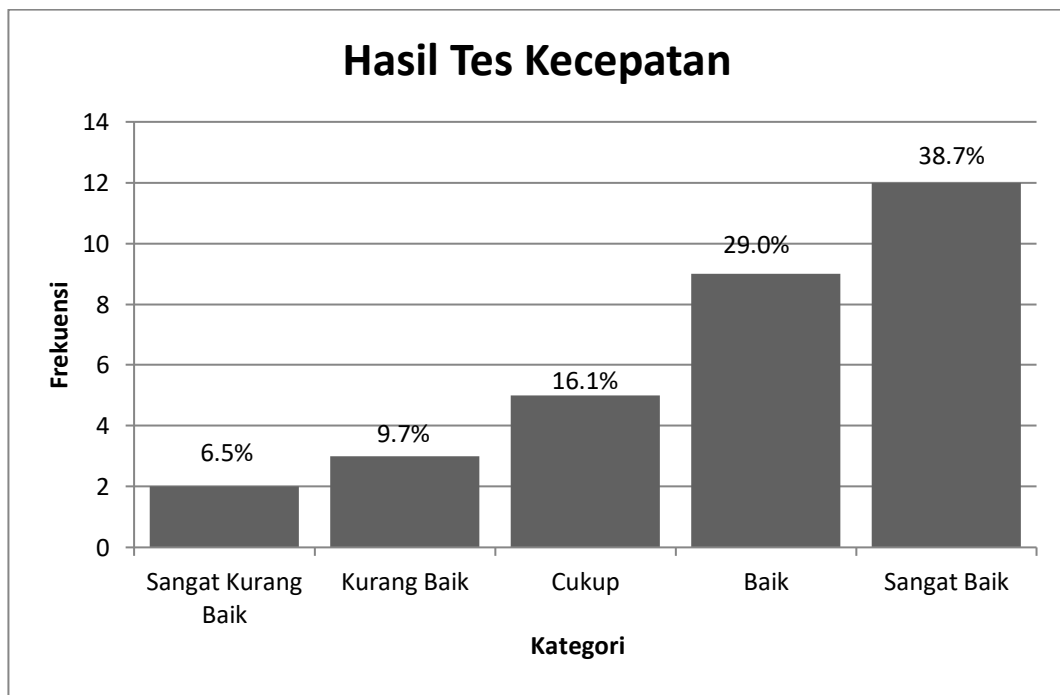
Tabel 19 : Hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
6.66-7.65	Sangat Baik	12	38.7 %
7.66-8.65	Baik	9	29.0 %
8.66-9.65	Cukup	5	16.1 %
9.66-10.65	Kurang Baik	3	9.7 %
10.66-11.65	Sangat Kurang Baik	2	6.5 %

Berdasarkan tabel 19, hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 12 orang (38.7%) , baik ada 9 orang (29.0%), kategori cukup ada 5 orang (16.1%), kategori kurang baik ada 3 orang (9.7%), dan 2 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6.5%). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam olahraga bola voli akan lebih mengarah kepada kepada kecepatan otot tungkai dalam bekerja pada saat akan mengejar bola.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 11 : Diagram Batang, hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



## 5. *Flesibility*

Tabel 20 : Hasil tes *Flexibility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

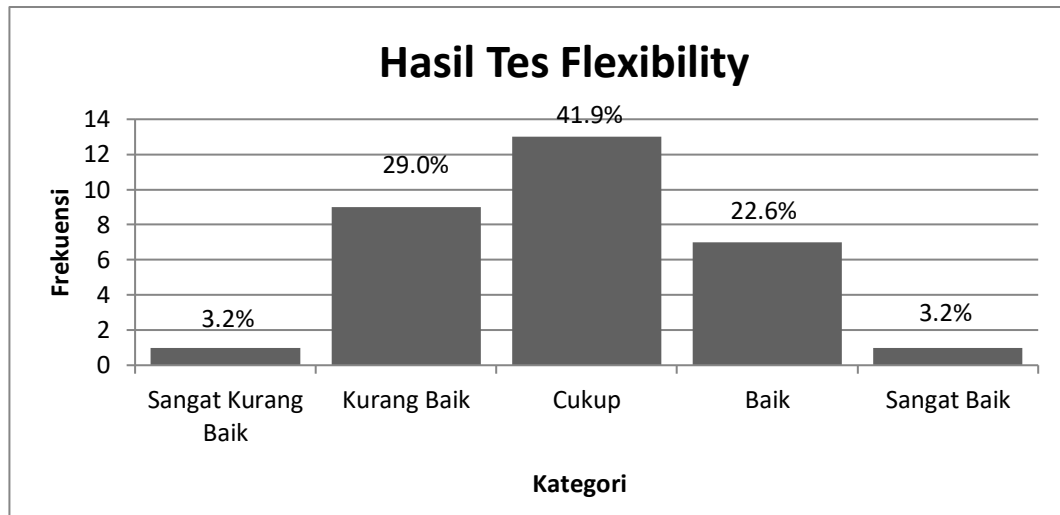
Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
45-49	Sangat Baik	1	3.2 %
40-44	Baik	7	22.6 %
35-39	Cukup	13	41.9 %
30-34	Kurang Baik	9	29.0 %
25-29	Sangat Kurang Baik	1	3.2 %

Berdasarkan tabel 20, hasil tes *Flexibility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 1 orang (3.2%) , baik ada 7 orang (22.6%), kategori cukup ada 13 orang (41.9%), kategori kurang baik ada 9 orang (29.0%), dan 1 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (3.2%).

Kelenturan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Dalam olahraga bola voli manfaat kelenturan tubuh sangat penting, yaitu untuk mengurangi resiko cedera dalam berolahraga. Beberapa latihan kelenturan yang sering dilakukan di dalam olahraga bola voli adalah kelenturan bagian leher, bahu, pinggang dan kelenturan secara dinamis.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 12 : Diagram Batang, hasil tes *flexibility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



## 6. Agility

Tabel 21 : Hasil tes *Agility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
17.05 - 18.44	Sangat Baik	7	22.6 %
18.45 - 19.84	Baik	9	29.0 %
19.85 - 21.24	Cukup	9	29.0 %
21.25 - 22.64	Kurang Baik	4	12.9 %
22.65 - 24.04	Sangat Kurang Baik	2	6.5 %

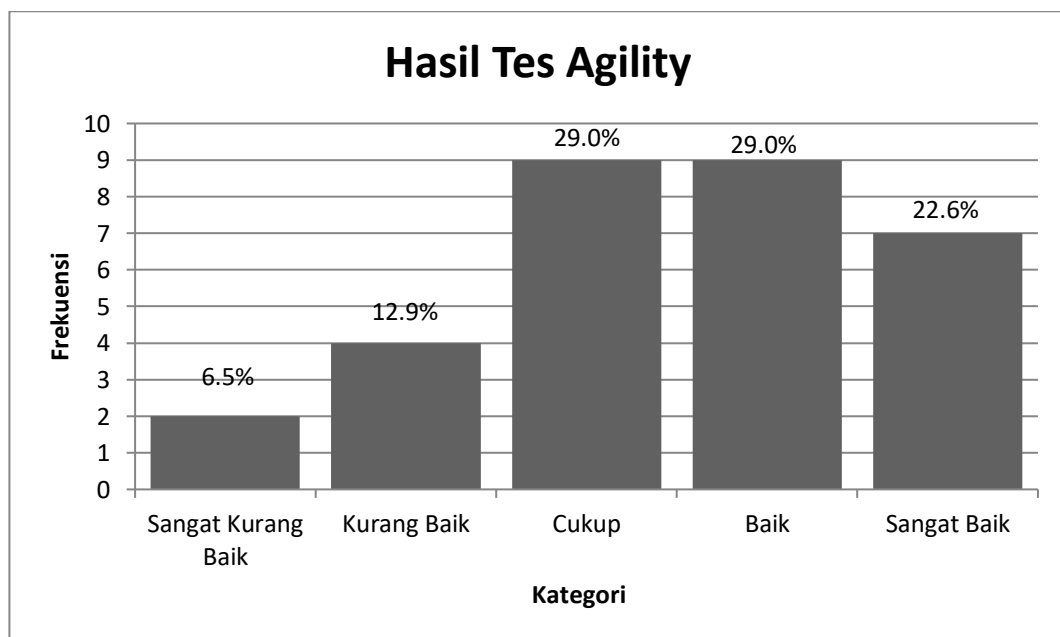
Berdasarkan tabel 21, hasil tes *Agility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang

termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 7 orang (22.6%) , baik ada 9 orang (29.0%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 2 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6.5%).

Kelincahan atau *Agility* merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Dalam olahraga bola voli seorang atlet harus dituntut memiliki kelincahan yang bagus, karena kelincahan akan menopang seluruh gerakan yang ada di olahraga bola voli.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 13 : Diagram Batang, hasil tes *Agility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



## 7. *Power*

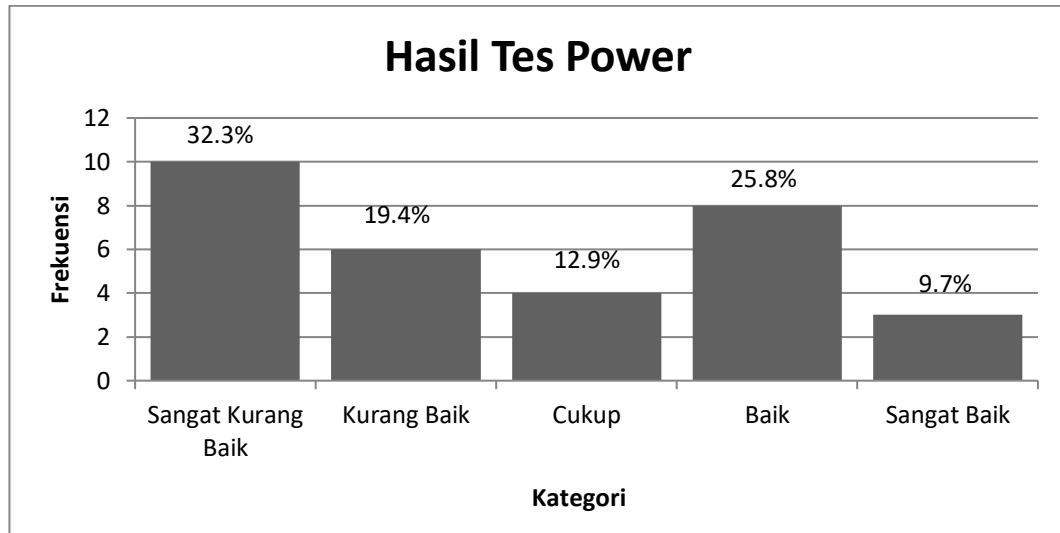
Tabel 22 : Hasil tes *Power* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
68-77	Sangat Baik	3	9.7 %
58-67	Baik	8	25.8 %
48-57	Cukup	4	12.9 %
38-47	Kurang Baik	6	19.4 %
28-37	Sangat Kurang Baik	10	32.3 %

Berdasarkan tabel 22, hasil tes *Power* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 3 orang (9.7%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 4 orang (12.9%), kategori kurang baik ada 6 orang (19.4%), dan 10 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (32.3%). Daya ledak otot/ *Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif. Tenaga ledak otot ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Atlet yang terlatih kekuatan otot dan kecepatannya akan menimbulkan daya ledak yang sangat bagus. Daya ledak di dalam bola voli biasanya terjadi pada saat akan melakukan tumpuan akan lompatan gerakan *smash*.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 14 : Diagram Batang, hasil tes *Power* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



### C. Pembahasan

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N Pundong Bantul dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 6 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Kondisi fisik ini dapat dapat menggambarkan kondisi fisik sesungguhnya peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul. Hasil tersebut terjabarkan beberapa komponen yang dapat mempengaruhinya, antara lain kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*).

Hasil tes daya tahan menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test) menunjukkan hasil yang kurang bagus karena dominasi dengan hasil cukup dan sangat kurang baik 50% lebih. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya latihan

daya tahan kardiovaskular yang dilakukan. Karena latihan ini paling membosankan dan sangat lelah maka atlet jarang melakukan latihan ini. Daya tahan ini sangat penting untuk kedepannya, semakin baik daya tahan yang dimiliki maka kualitas atlet akan semakin bagus. Ada beberapa atlet yang memiliki tingkat daya tahan kardiovaskular baik dan sangat baik, hal ini disebabkan latihan daya tahan dilakukan secara rutin dan baik serta kondisi atlet tersebut pada saat melakukan tes ini sedang prima. Pelatih harus melakukan latihan lagi untuk melatih daya tahan kardiovaskuler atlet bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.

Hasil tes kekuatan *push up* yang telah dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong tergolong baik, hal ini ditunjukkan hampir 50% yang melakukan tes ini memiliki nilai cukup, baik dan sangat baik. Kekuatan tangan sangat perlu di dalam bola voli, kekuatan tangan ini memiliki pengaruh besar terhadap smash, service, dan passing atas. Akan tetapi untuk tes kekuatan *sit up* memiliki hasil yang kurang bagus, masih ada atlet yang memiliki nilai kurang baik dan sangat baik banyak. Hal ini bisa disebabkan oleh responden putri banyak yang kurang baik dan jaranganya latihan kekuatan otot perut. Kedua komponen kekuatan otot perut dan kemampuan otot lengan ini sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan smash, dengan otot perut yang bagus maka lentingan pada saat di atas akan semakin bagus dan dengan kemampuan otot lengan yang bagus tenaga pada saat melakukan pukulan juga akan bagus. Latihan kekuatan ini harus sering dilakukan, jangan hanya kemampuan otot perut dan lengan tetapi kemampuan otot tungkai juga perlu ditekankan.

Hasil tes kecepatan yang telah dilakukan menunjukkan hasil tergolong sangat baik, latihan kecepatan ini sangat sering dilakukan atlet pada saat pemanasan yaitu melakukan *sprint* pendek. Beberapa komponen yang mempengaruhi kecepatan ini adalah kekuatan otot dalam melakukan kontraksi. Hasil tes *fleksibility* yang didapat pada saat penelitian cenderung menunjukkan hasil cukup. Latihan kelentukan ini sering dilakukan walaupun tidak sengaja para atlet menyadarinya, yaitu pada saat penguluran, pemanasan dan pelepasan . Berat badan tidak proposional juga akan mempengaruhi kelentukan otot dan tulang yang dimiliki.

Hasil tes *agility*/ kelincahan pada penelitian ini menunjukkan hasil yang baik. Kemampuan atlet dalam melakukan kelincahan tergolong baik, karena kelincahan di dalam olahraga bola voli sangat diperlukan. Atlet tidak lincah dalam melakukan permainan bola voli maka performa yang akan ditunjukkan atlet tersebut tidak akan bagus. Komponen terakhir adalah daya ledak, komponen daya ledak ini menunjukkan hasil yang baik untuk putra karena nilai putra cenderung *relative* baik, akan tetapi untuk atlet putri memiliki nilai yang kurang baik. Pelatih harus menekankan latihan ini terhadap atlet putri.

Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet akan menunjang prestasi olahraga bola voli. Kondisi fisik seorang atlet dapat menunjukkan prestasi yang akan diraihinya. Olahraga bola voli adalah olahraga tim, akan tetapi kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet juga akan mempengaruhi kinerja kerjasama tim. Semakin seimbang kondisi fisik yang dimiliki maka performa tim akan lebih maksimal lagi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 6 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Secara rinci dapat disimpulkan dari beberapa komponen yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik tersebut yaitu tes daya tahan dengan kategori kurang baik ada 10 orang (32.3%). Hasil tes *press up* dengan kategori baik ada 11 orang (35.5%) dan kategori cukup ada 11 orang (35.5%). Hasil tes *sit up* dengan kategori sangat baik ada 18 orang (58.5%). Hasil tes kecepatan dengan kategori sangat baik ada 12 orang (38.7%). Hasil tes *Flexibility* dengan kategori cukup ada 13 orang (41.9%). Hasil tes *Agility* dengan kategori baik ada 9 orang (29.0%) dan kategori cukup ada 9 orang (29.0%). Hasil tes *Power* dengan kategori sangat kurang baik ada 10 orang (32.3%).

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu :

1. Menjadikan sebuah informasi yang penting bagi SMA N 1 Pundong dan pelatih ekstrakurikuler bola voli terhadap kondisi fisik peserta yang telah diketahui. Setelah diketahui hasil dari tes kondisi fisik ini ada harusnya ada

tindakan dari pihak sekolah dan pelatih untuk lebih meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikulernya.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu:

1. Pelatih perlu memberikan latihan daya tahan kardiovaskular dan kemampuan otot perut terhadap atlet putri maupun putra.
2. Pelatih putri harus memberikan latihan kekuatan daya ledak/ *power* yang lebih terhadap atlet putri.
3. Sekolah harus melakukan tes kondisi fisik ini minimal 1 tahun sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjono. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persaja.
- Arif Sarifudin dan Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Baharuddin. (2013). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Ar-ruzz Media.
- Bonnie Robison. (1993). *Bola Voli*. Semarang: Dahara Prize.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eko Putro Widoyoko. (2012). *Tekhnik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.
- Ermawan Susanto. (2006). *Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. UNY
- Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Icha Bimawati Astikasari. 2013. "*Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Yuniior Putri Daerah Istimewa Yogyakarta*". Skripsi. Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Mackenzie. Brian. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London : Electric Word plc.
- Mikanda Rahmi. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Mikrajuddin Abdullah. (2006). *IPA Terpadu SMP dan MTs Jilid 2A*. PT. Gelora Aksara Pratama.
- Muhammad Danang Anggoro. (2013). “*Ketrampilan Bermain Bola Voli Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Mertoyudan Kabupaten Magelang*”. *Skripsi*. Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhajir (2008). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Bandung : Erlangga.
- Mochamad Sajoto. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Nurul Chomaria. (2008). *Aku Sudah Gede*. Sukoharjo: Samudra
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008. Tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Permendikbud RI Nomer 81A Tahun (2013). Tentang Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Saifuddin Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Kaliwangi: Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (2016). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yudrik Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Yuyun Ari Wibowo dan Fitria Dwi Andriyani. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

## HASIL PENELITIAN

No	Nama	Sit Up	Press Up	Sit & Reach	Loncat Tegak	Kecepatan	Kelincahan	Multistage	L/P
1	Resia Susanti	22	26	36	35	9,71	21,54	31.558,826	P
2	Reza A	20	35	41	39	10,74	23,97	26.696745	P
3	Amanda S	30	31	30	38	9,71	23,04	28.4489075	P
4	Windhy K	32	34	37	34	8,05	19,86	31.9008825	P
5	Mifta Nur F	21	26	36	30	10,78	21,68	24.5711116	P
6	Tiva Twinandita	37	20	35	41	8,51	19,15	31.9008825	P
7	Wulandari	28	27	33	29	8,70	21,93	30.5284685	P
8	Dewi Wulandari	30	40	38	43	8,13	20,56	41.516891	P
9	Endah Tri W	34	36	36	36	7,98	19,91	35.2830575	P
10	Herlinda	21	35	39	36	8,54	21,15	29.491829	P
11	Aninda Tiara D	31	24	31	46	9,57	19,77	35.9511165	P
12	Linda S	28	30	37	48	7,96	19,62	33.9385635	P
13	Putri Indarsih	29	40	34	37	8,45	19,86	37.2788585	P
14	Perta Meyla	33	30	41	36	8,88	20,16	32.242241	P
15	Keninninda	19	21	31	38	9,18	19,50	27.7501365	P
16	Ika Ayu K	24	31	31	30	9,12	21,89	29.1448865	P
17	Affi S	20	24	32	34	10,03	21,21	28.099871	P
18	Andang	33	34	38	50	7,30	18,68	38.922831	L
19	Gigih	46	32	40	76	6,93	18,74	34.275734	L
20	Dicka Surya M	30	5	34	56	7,34	18,84	33.9385635	L
21	Irfan NR	51	31	42	65	6,88	17,05	49.3354035	L
22	Eko Sanjaya	44	25	38	64	7,40	18,04	34.6122065	L
23	Bimo	45	28	33	67	7,67	17,79	44.3818115	L
24	Arby	51	39	38	64	6,88	17,98	37.609049	L
25	Lathif Fadholi	37	26	41	69	7,15	20,19	41.1950765	L
26	Boby. M	53	12	28	60	6,68	17,96	40.5493535	L
27	Dimas Seta P	29	20	44	68	7,22	19,28	36.6163835	L
28	Yanuario CA	40	20	38	62	8,14	17,58	37.2788585	L
29	Ardiansyah R	25	19	47	59	6,66	18,28	33.9385635	L
30	Rizki/ alang	39	38	41	65	6,80	20,32	40.5493535	L
31	Arla Hesa S	46	28	36	56	7,28	18,92	41.516891	L

## Hasil Test Multistage

### Frequencies

#### Statistics

		Hasil Test Multistage	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		34.8717	3.42
Median		34.2757	4.00
Mode		33.94	4
Std. Deviation		5.66340	1.177
Variance		32.074	1.385
Range		24.76	4
Minimum		24.57	1
Maximum		49.34	5
Sum		1081.02	106
Percentiles	25	30.5285	3.00
	50	34.2757	4.00
	75	38.9228	4.00

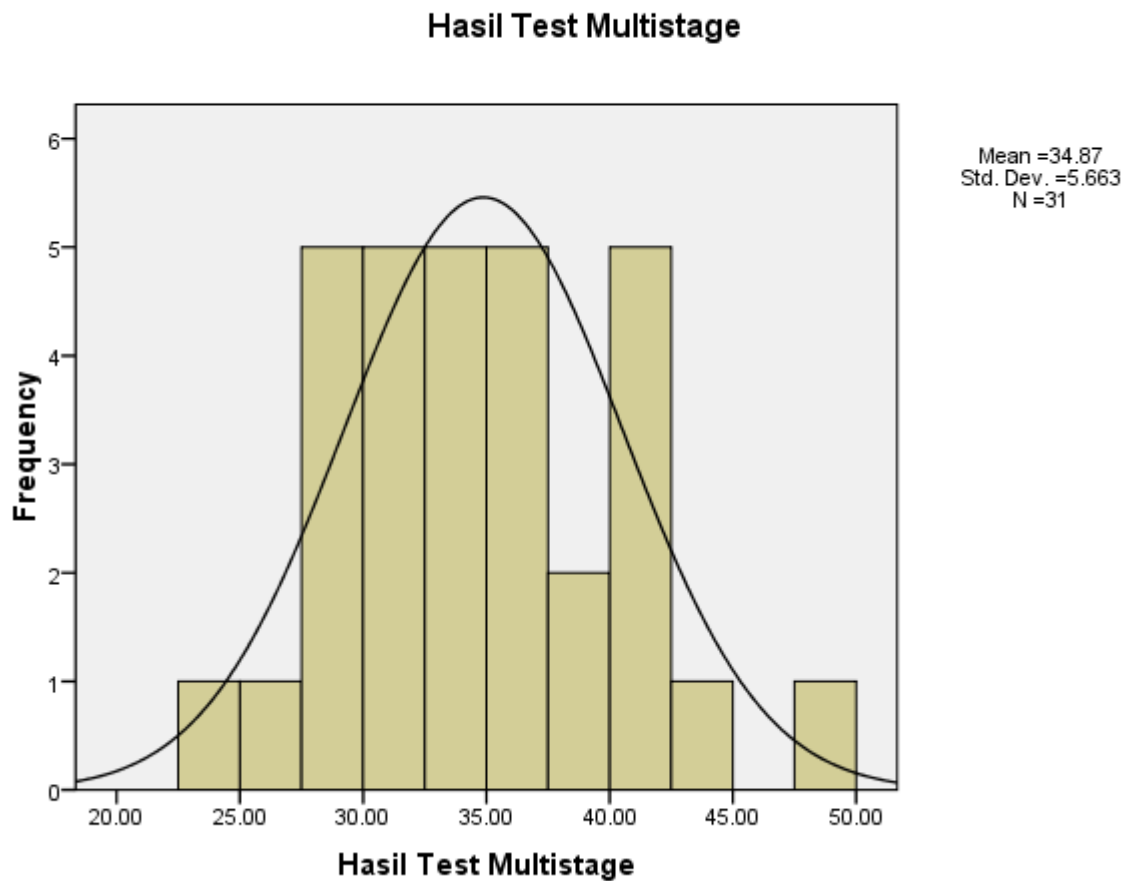
### Frequency Table

#### Hasil Test Multistage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.571116	1	3.2	3.2	3.2
	26.696745	1	3.2	3.2	6.5
	27.7501365	1	3.2	3.2	9.7
	28.099871	1	3.2	3.2	12.9
	28.4489075	1	3.2	3.2	16.1

29.1448865	1	3.2	3.2	19.4
29.491829	1	3.2	3.2	22.6
30.5284685	1	3.2	3.2	25.8
31.558826	1	3.2	3.2	29.0
31.9008825	2	6.5	6.5	35.5
32.242241	1	3.2	3.2	38.7
33.9385635	3	9.7	9.7	48.4
34.275734	1	3.2	3.2	51.6
34.6122065	1	3.2	3.2	54.8
35.2830575	1	3.2	3.2	58.1
35.9511165	1	3.2	3.2	61.3
36.6163835	1	3.2	3.2	64.5
37.2788585	2	6.5	6.5	71.0
37.609049	1	3.2	3.2	74.2
38.922831	1	3.2	3.2	77.4
40.5493535	2	6.5	6.5	83.9
41.1950765	1	3.2	3.2	87.1
41.516891	2	6.5	6.5	93.5
44.3818115	1	3.2	3.2	96.8
49.3354035	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

## Histogram

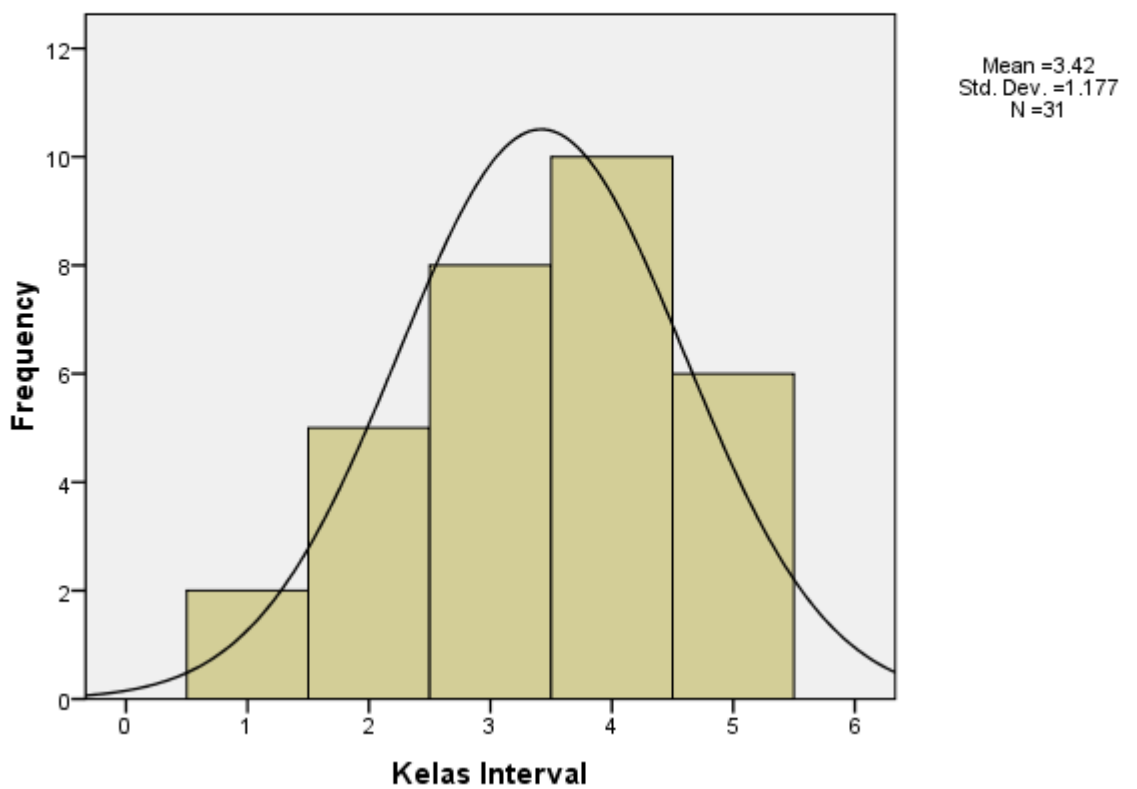


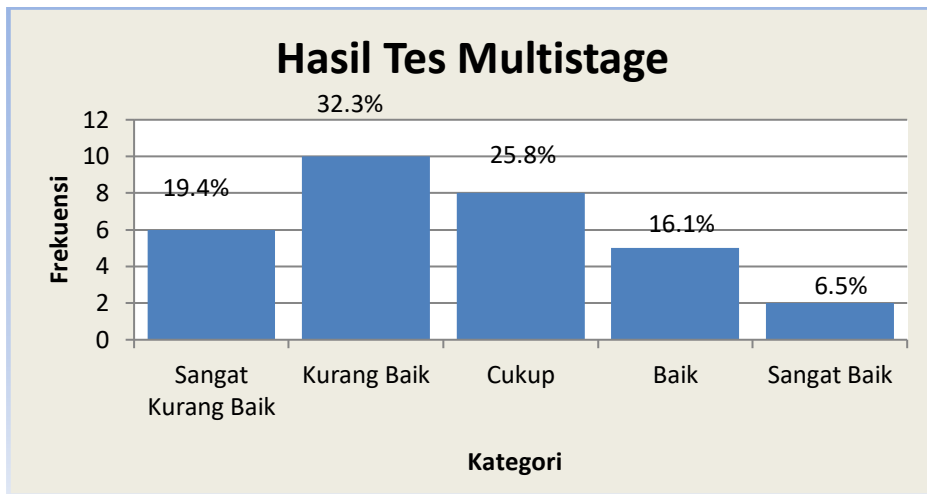
**Kelas Interval**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 44.35 - 49.34	2	6.5	6.5	6.5
39.35 - 44.34	5	16.1	16.1	22.6
34.35 - 39.34	8	25.8	25.8	48.4
29.35 - 34.34	10	32.3	32.3	80.6
24.35 - 29.34	6	19.4	19.4	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
44.35 - 49.34	Sangat Baik	2	6.5
39.35 - 44.34	Baik	5	16.1
34.35 - 39.34	Cukup	8	25.8
29.35 - 34.34	Kurang Baik	10	32.3
24.35 - 29.34	Sangat Kurang Baik	6	19.4

**Kelas Interval**





### Hasil Test Press-Up

#### Frequencies

#### Statistics

		Hasil Test Press-Up	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		27.97	2.29
Median		28.00	2.00
Mode		20 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>
Std. Deviation		8.073	.973
Variance		65.166	.946
Range		35	4
Minimum		5	1
Maximum		40	5
Sum		867	71
Percentiles	25	24.00	2.00
	50	28.00	2.00
	75	34.00	3.00

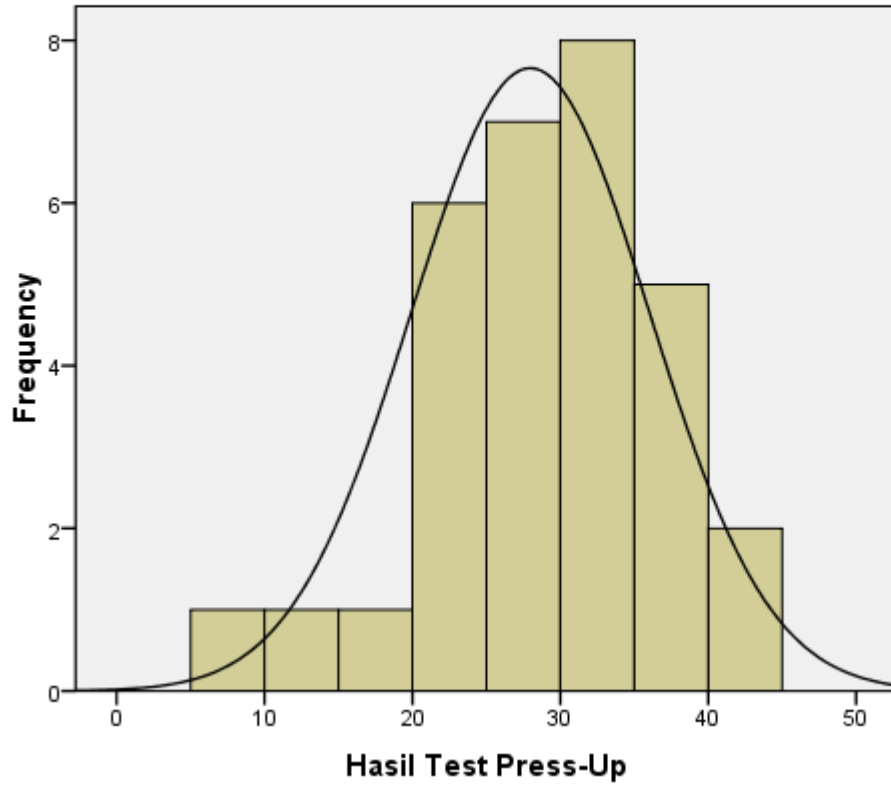
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Hasil Test Press-Up**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	3.2	3.2	3.2
	12	1	3.2	3.2	6.5
	19	1	3.2	3.2	9.7
	20	3	9.7	9.7	19.4
	21	1	3.2	3.2	22.6
	24	2	6.5	6.5	29.0
	25	1	3.2	3.2	32.3
	26	3	9.7	9.7	41.9
	27	1	3.2	3.2	45.2
	28	2	6.5	6.5	51.6
	30	2	6.5	6.5	58.1
	31	3	9.7	9.7	67.7
	32	1	3.2	3.2	71.0
	34	2	6.5	6.5	77.4
	35	2	6.5	6.5	83.9
	36	1	3.2	3.2	87.1
	38	1	3.2	3.2	90.3
	39	1	3.2	3.2	93.5
	40	2	6.5	6.5	100.0
Total		31	100.0	100.0	

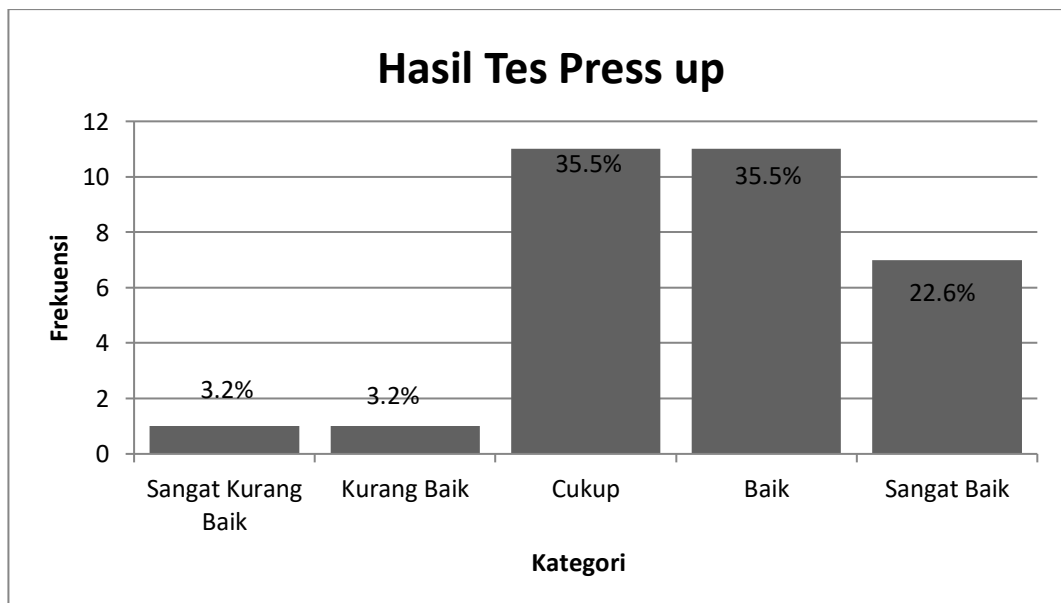
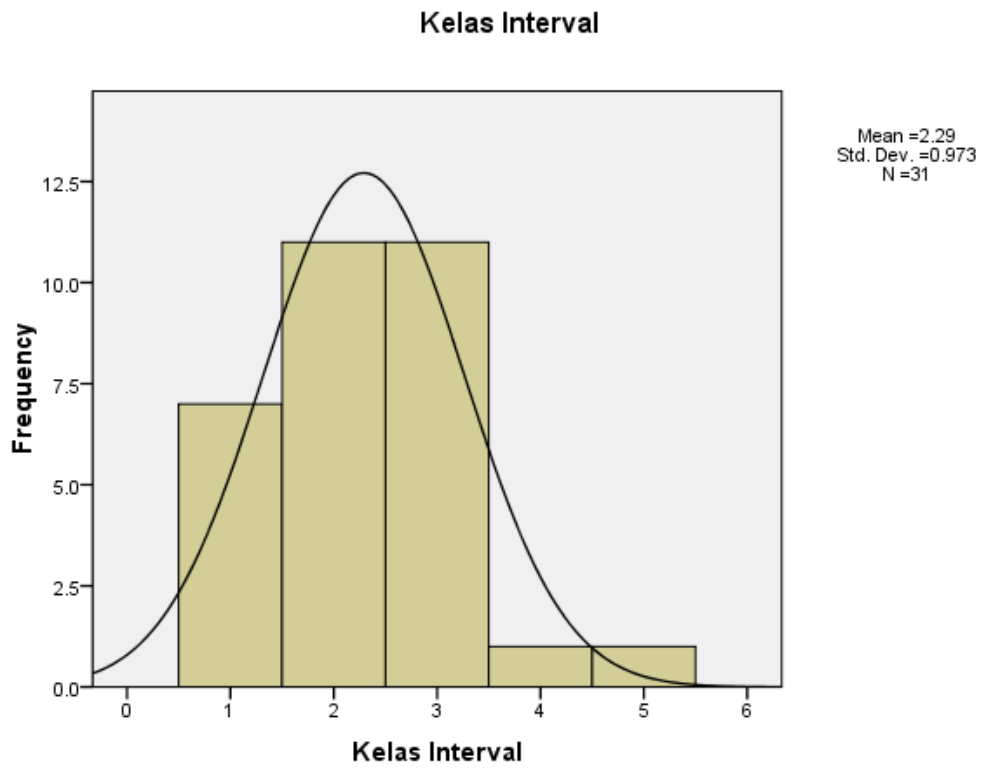
**Histogram**

### Hasil Test Press-Up



### Kelas Interval

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 35-42	7	22.6	22.6	22.6
27-34	11	35.5	35.5	58.1
19-26	11	35.5	35.5	93.5
11-18	1	3.2	3.2	96.8
3-10	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	



Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
35-42	Sangat Baik	7	22.6 %
27-34	Baik	11	35.5 %
19-26	Cukup	11	35.5 %
11-18	Kurang Baik	1	3.2 %
3-10	Sangat Kurang Baik	1	3.2 %

### Hasil Test Sit-Up

#### Frequencies

#### Statistics

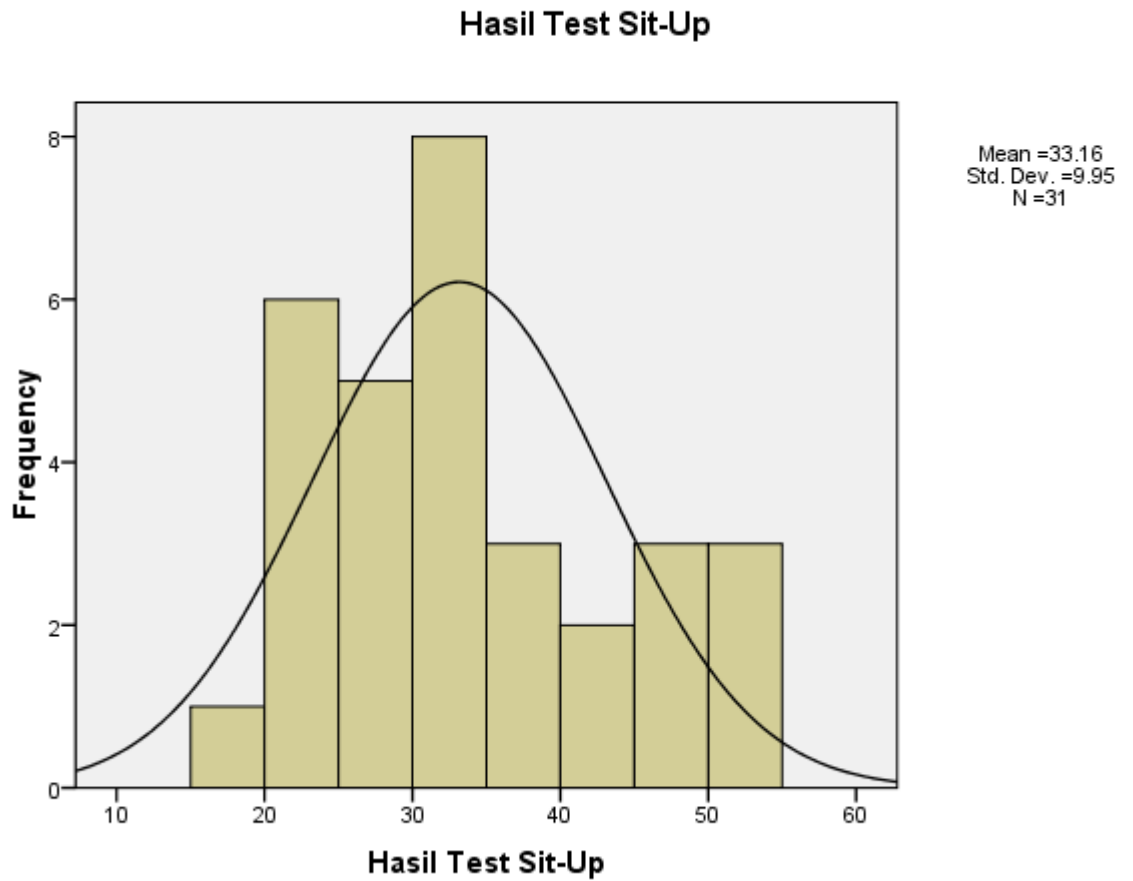
		Hasil Test Sit-Up	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		33.16	3.35
Median		31.00	4.00
Mode		30	4
Std. Deviation		9.950	1.253
Variance		99.006	1.570
Range		34	4
Minimum		19	1
Maximum		53	5
Sum		1028	104
Percentiles	25	25.00	2.00
	50	31.00	4.00
	75	40.00	4.00

## Frequency Table

Hasil Test Sit-Up

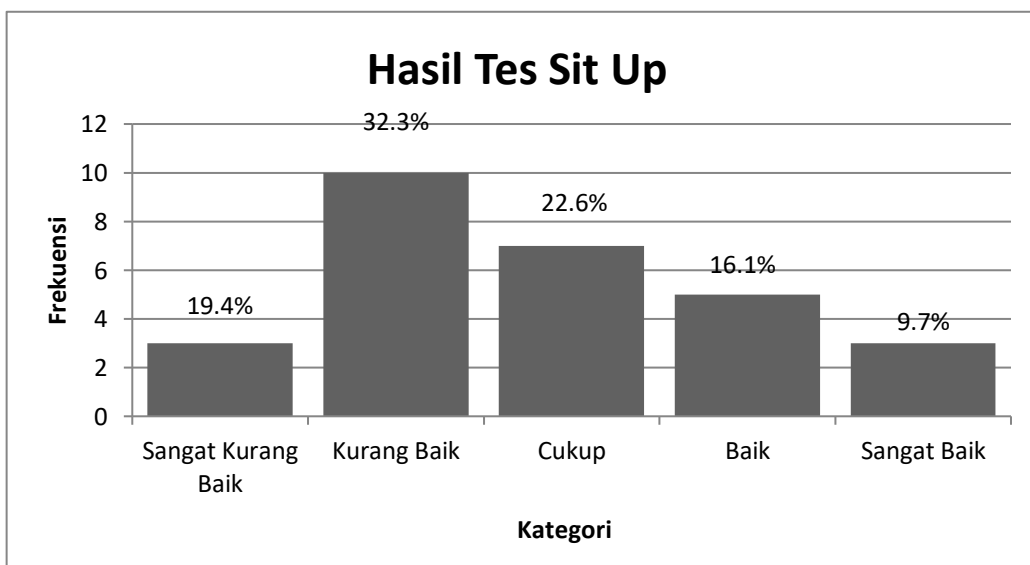
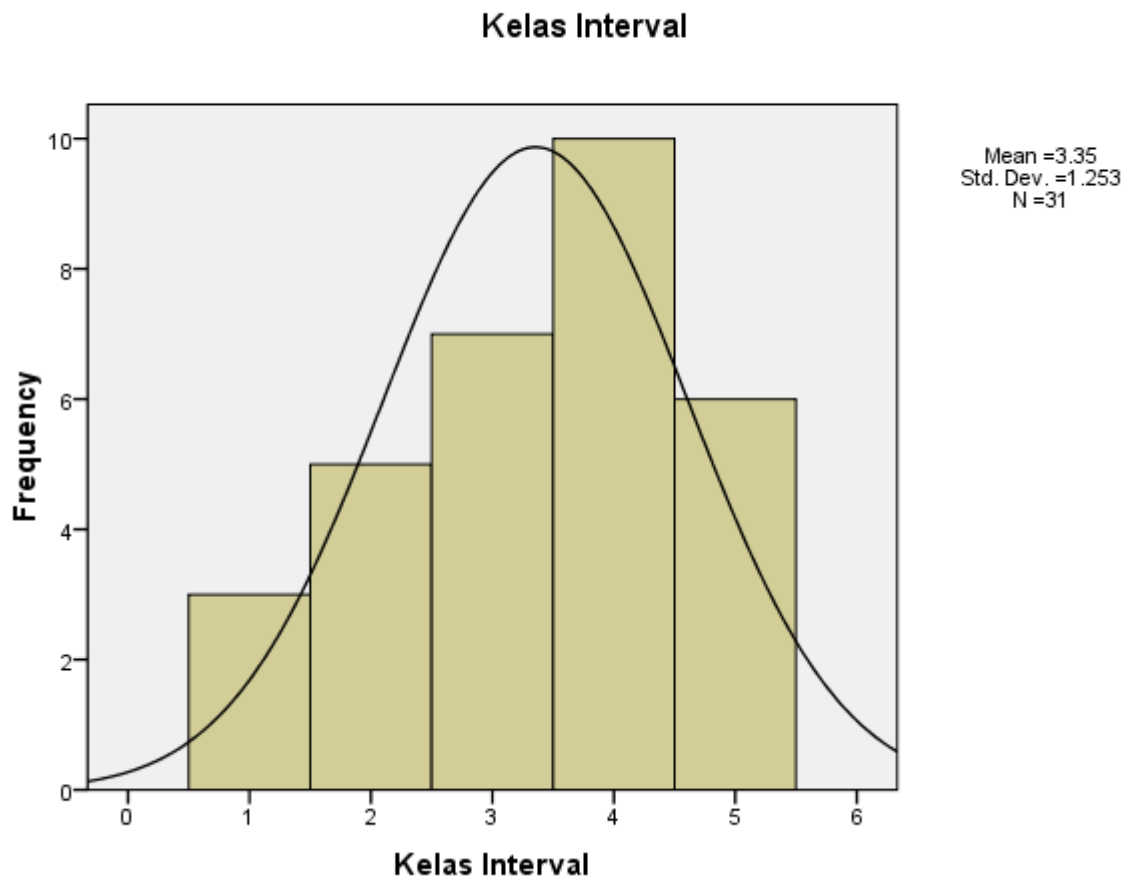
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	3.2	3.2	3.2
	20	2	6.5	6.5	9.7
	21	2	6.5	6.5	16.1
	22	1	3.2	3.2	19.4
	24	1	3.2	3.2	22.6
	25	1	3.2	3.2	25.8
	28	2	6.5	6.5	32.3
	29	2	6.5	6.5	38.7
	30	3	9.7	9.7	48.4
	31	1	3.2	3.2	51.6
	32	1	3.2	3.2	54.8
	33	2	6.5	6.5	61.3
	34	1	3.2	3.2	64.5
	37	2	6.5	6.5	71.0
	39	1	3.2	3.2	74.2
	40	1	3.2	3.2	77.4
	44	1	3.2	3.2	80.6
	45	1	3.2	3.2	83.9
	46	2	6.5	6.5	90.3
	51	2	6.5	6.5	96.8
	53	1	3.2	3.2	100.0
Total		31	100.0	100.0	

## Histogram



**Kelas Interval**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	48-55	3	9.7	9.7	9.7
	40-47	5	16.1	16.1	25.8
	32-39	7	22.6	22.6	48.4
	24-31	10	32.3	32.3	80.6
	16-23	6	19.4	19.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	



Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
48-55	Sangat Baik	18	58.5 %
40-47	Baik	4	12.9 %
32-39	Cukup	6	19.4 %
24-31	Kurang Baik	1	3.2 %
16-23	Sangat Kurang Baik	2	6.5 %

### Hasil Test Kecepatan

#### Frequencies

#### Statistics

		Hasil Test Kecepatan	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		8.2055	2.16
Median		8.0500	2.00
Mode		6.88 <sup>a</sup>	1
Std. Deviation		1.19642	1.241
Variance		1.431	1.540
Range		4.12	4
Minimum		6.66	1
Maximum		10.78	5
Sum		254.37	67
Percentiles	25	7.2200	1.00
	50	8.0500	2.00
	75	9.1200	3.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

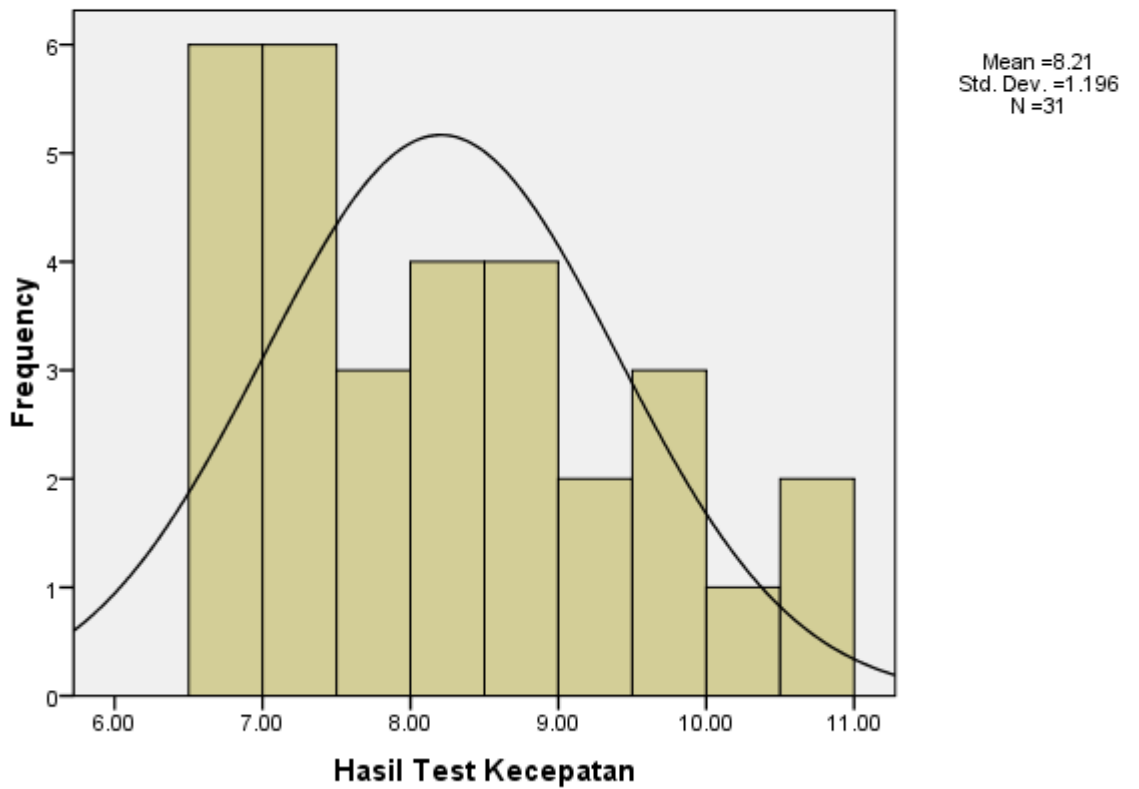
## Frequency Table

Hasil Test Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.66	1	3.2	3.2	3.2
	6.68	1	3.2	3.2	6.5
	6.8	1	3.2	3.2	9.7
	6.88	2	6.5	6.5	16.1
	6.93	1	3.2	3.2	19.4
	7.15	1	3.2	3.2	22.6
	7.22	1	3.2	3.2	25.8
	7.28	1	3.2	3.2	29.0
	7.3	1	3.2	3.2	32.3
	7.34	1	3.2	3.2	35.5
	7.4	1	3.2	3.2	38.7
	7.67	1	3.2	3.2	41.9
	7.96	1	3.2	3.2	45.2
	7.98	1	3.2	3.2	48.4
	8.05	1	3.2	3.2	51.6
	8.13	1	3.2	3.2	54.8
	8.14	1	3.2	3.2	58.1
	8.45	1	3.2	3.2	61.3
	8.51	1	3.2	3.2	64.5
	8.54	1	3.2	3.2	67.7
	8.7	1	3.2	3.2	71.0
	8.88	1	3.2	3.2	74.2
	9.12	1	3.2	3.2	77.4
	9.18	1	3.2	3.2	80.6

9.57	1	3.2	3.2	83.9
9.71	2	6.5	6.5	90.3
10.03	1	3.2	3.2	93.5
10.74	1	3.2	3.2	96.8
10.78	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

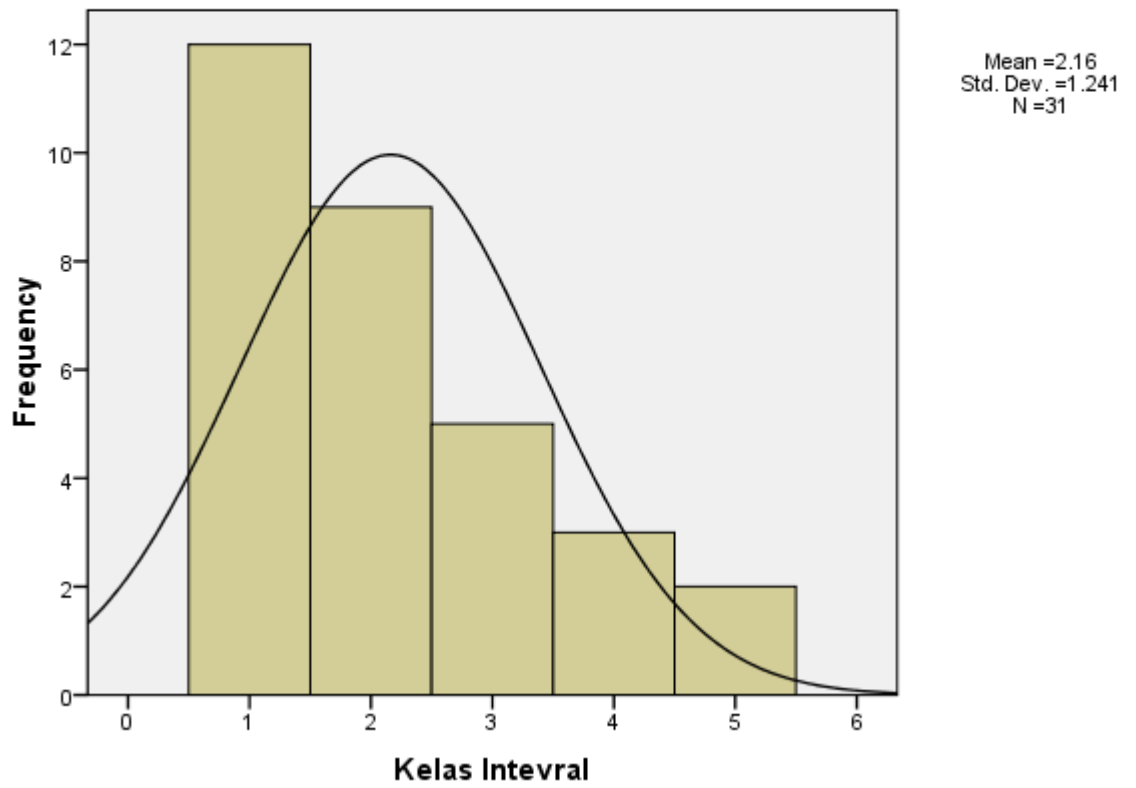
**Hasil Test Kecepatan**



**Kelas Interval**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.66-7.65	12	38.7	38.7	38.7
	7.66-8.65	9	29.0	29.0	67.7
	8.66-9.65	5	16.1	16.1	83.9
	9.66-10.65	3	9.7	9.7	93.5
	10.66-11.65	2	6.5	6.5	100.0
	Total		31	100.0	100.0

**Kelas Interval**



Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
6.66-7.65	Sangat Baik	12	38.7
7.66-8.65	Baik	9	29.0
8.66-9.65	Cukup	5	16.1
9.66-10.65	Kurang Baik	3	9.7
10.66-11.65	Sangat Kurang Baik	2	6.5



### Hasil Test Sit and Reach

#### Frequencies

		Statistics	
		Hasil Test Sit and Reach	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		36.65	3.06

Median		37.00	3.00
Mode		38	3
Std. Deviation		4.371	.892
Variance		19.103	.796
Range		19	4
Minimum		28	1
Maximum		47	5
Sum		1136	95
Percentiles	25	33.00	2.00
	50	37.00	3.00
	75	40.00	4.00

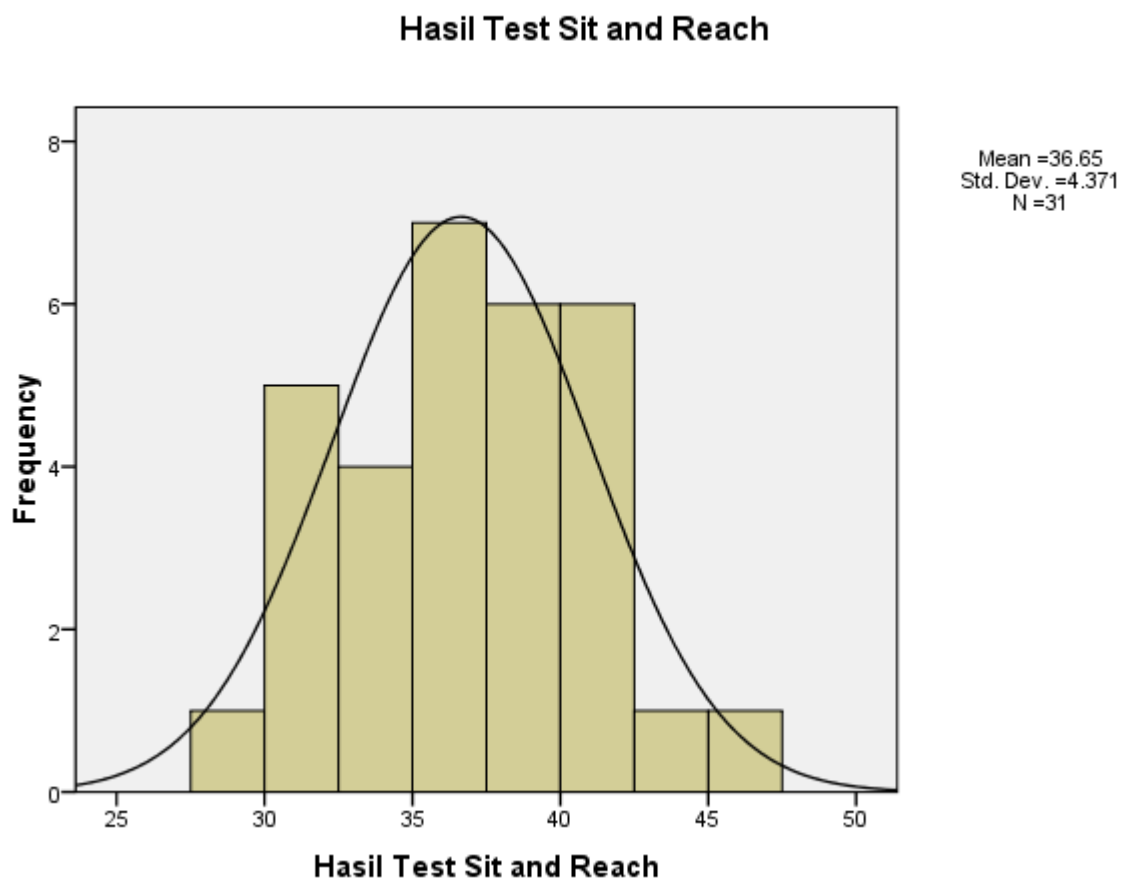
## Frequency Table

Hasil Test Sit and Reach

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	1	3.2	3.2	3.2
	30	1	3.2	3.2	6.5
	31	3	9.7	9.7	16.1
	32	1	3.2	3.2	19.4
	33	2	6.5	6.5	25.8
	34	2	6.5	6.5	32.3
	35	1	3.2	3.2	35.5
	36	4	12.9	12.9	48.4
	37	2	6.5	6.5	54.8
	38	5	16.1	16.1	71.0
	39	1	3.2	3.2	74.2
	40	1	3.2	3.2	77.4
	41	4	12.9	12.9	90.3

42	1	3.2	3.2	93.5
44	1	3.2	3.2	96.8
47	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

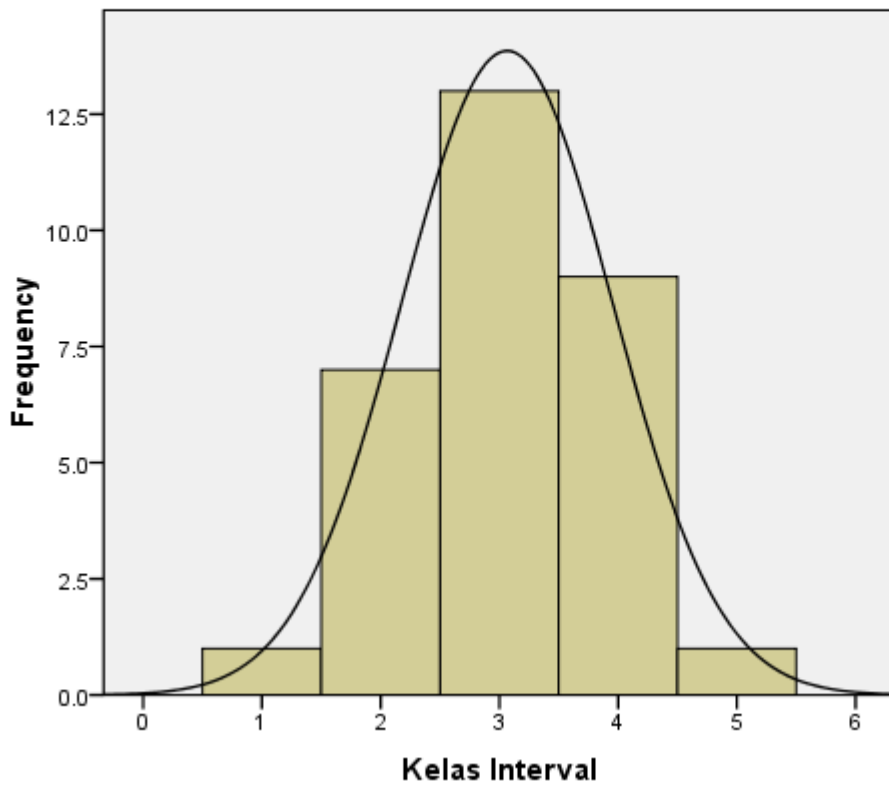
## Histogram



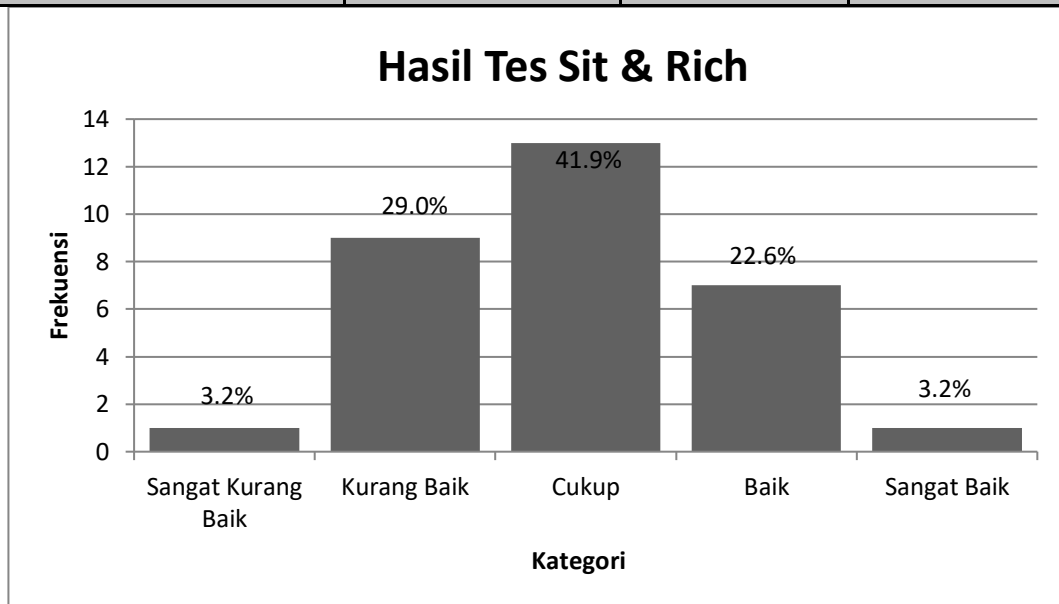
Kelas Interval

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-49	1	3.2	3.2	3.2
	40-44	7	22.6	22.6	25.8
	35-39	13	41.9	41.9	67.7
	30-34	9	29.0	29.0	96.8
	25-29	1	3.2	3.2	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Kelas Interval



Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
45-49	Sangat Baik	1	3.2
40-44	Baik	7	22.6
35-39	Cukup	13	41.9
30-34	Kurang Baik	9	29.0
25-29	Sangat Kurang Baik	1	3.2



### Hasil Test Kelincahan

#### Frequencies

##### Statistics

		Hasil Test Kelincahan	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		19.8210	2.16
Median		19.7700	2.00

Mode		19.86	1
Std. Deviation		1.65153	1.241
Variance		2.728	1.540
Range		6.92	4
Minimum		17.05	1
Maximum		23.97	5
Sum		614.45	67
Percentiles	25	18.6800	1.00
	50	19.7700	2.00
	75	21.1500	3.00

## Frequency Table

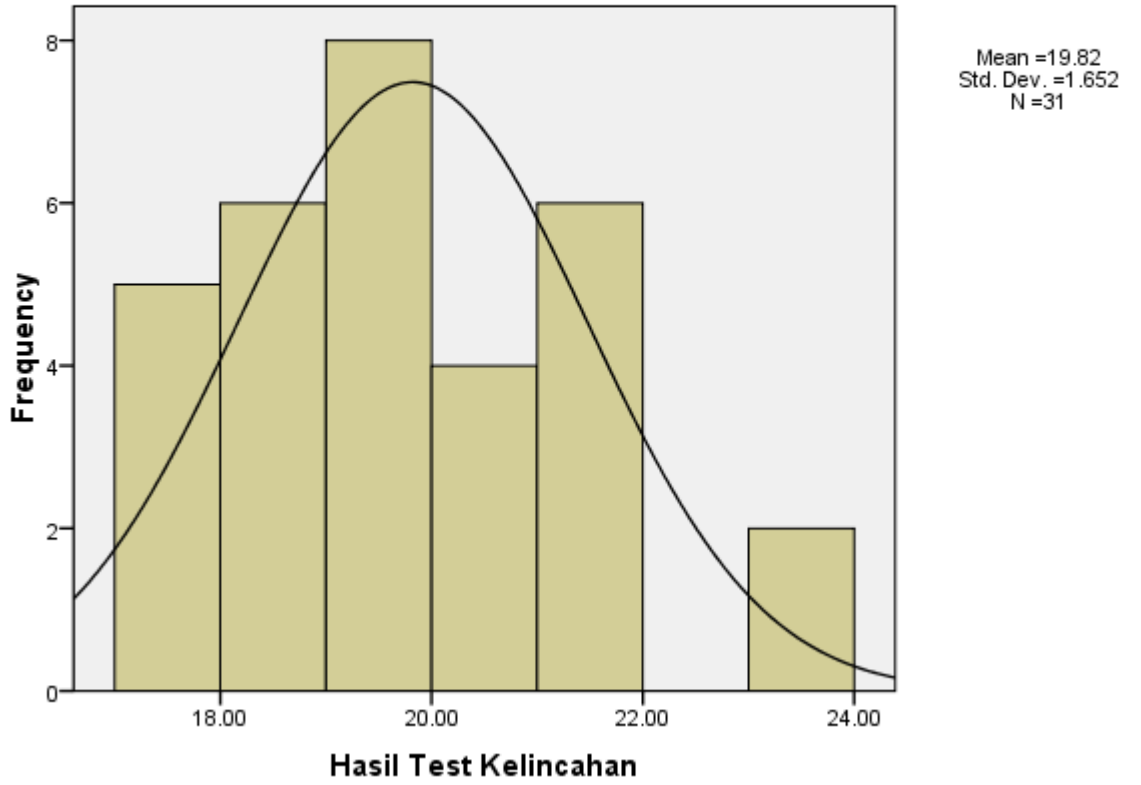
Hasil Test Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.05	1	3.2	3.2	3.2
	17.58	1	3.2	3.2	6.5
	17.79	1	3.2	3.2	9.7
	17.96	1	3.2	3.2	12.9
	17.98	1	3.2	3.2	16.1
	18.04	1	3.2	3.2	19.4
	18.28	1	3.2	3.2	22.6
	18.68	1	3.2	3.2	25.8
	18.74	1	3.2	3.2	29.0
	18.84	1	3.2	3.2	32.3
	18.92	1	3.2	3.2	35.5
	19.15	1	3.2	3.2	38.7
	19.28	1	3.2	3.2	41.9

19.5	1	3.2	3.2	45.2
19.62	1	3.2	3.2	48.4
19.77	1	3.2	3.2	51.6
19.86	2	6.5	6.5	58.1
19.91	1	3.2	3.2	61.3
20.16	1	3.2	3.2	64.5
20.19	1	3.2	3.2	67.7
20.32	1	3.2	3.2	71.0
20.56	1	3.2	3.2	74.2
21.15	1	3.2	3.2	77.4
21.21	1	3.2	3.2	80.6
21.54	1	3.2	3.2	83.9
21.68	1	3.2	3.2	87.1
21.89	1	3.2	3.2	90.3
21.93	1	3.2	3.2	93.5
23.04	1	3.2	3.2	96.8
23.97	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

## Histogram

### Hasil Test Kelincahan



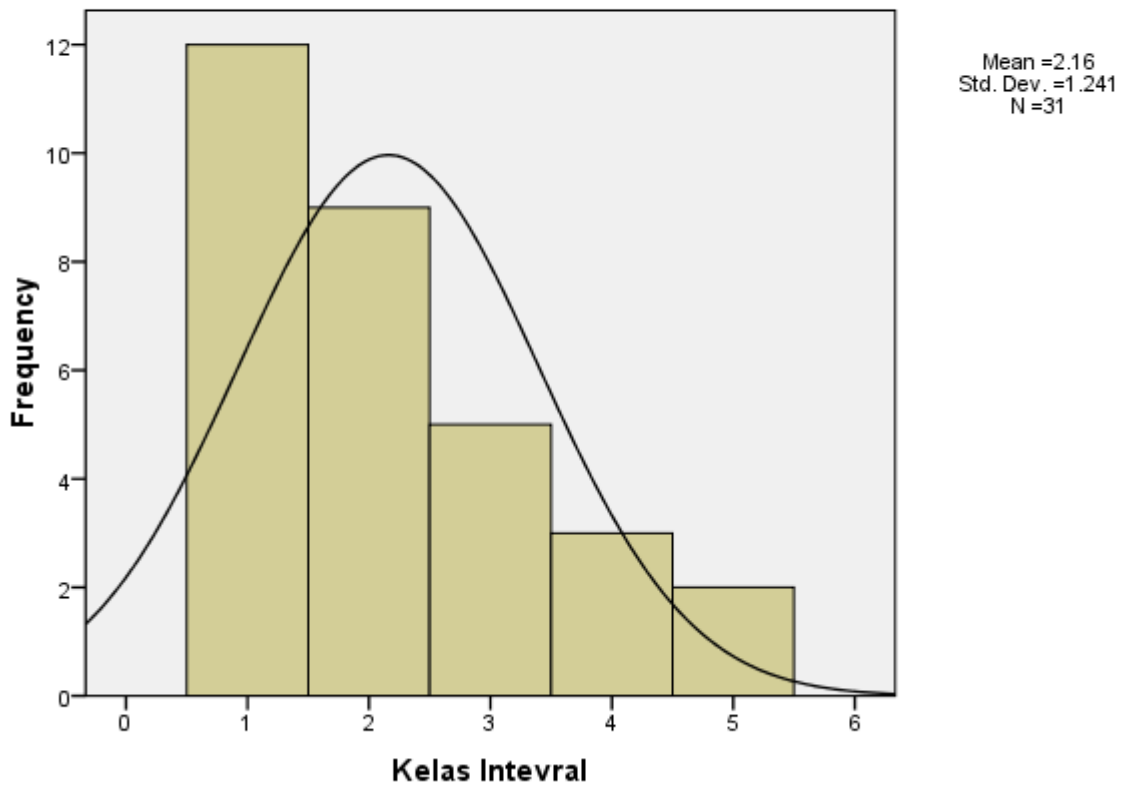
### Kelas Interval

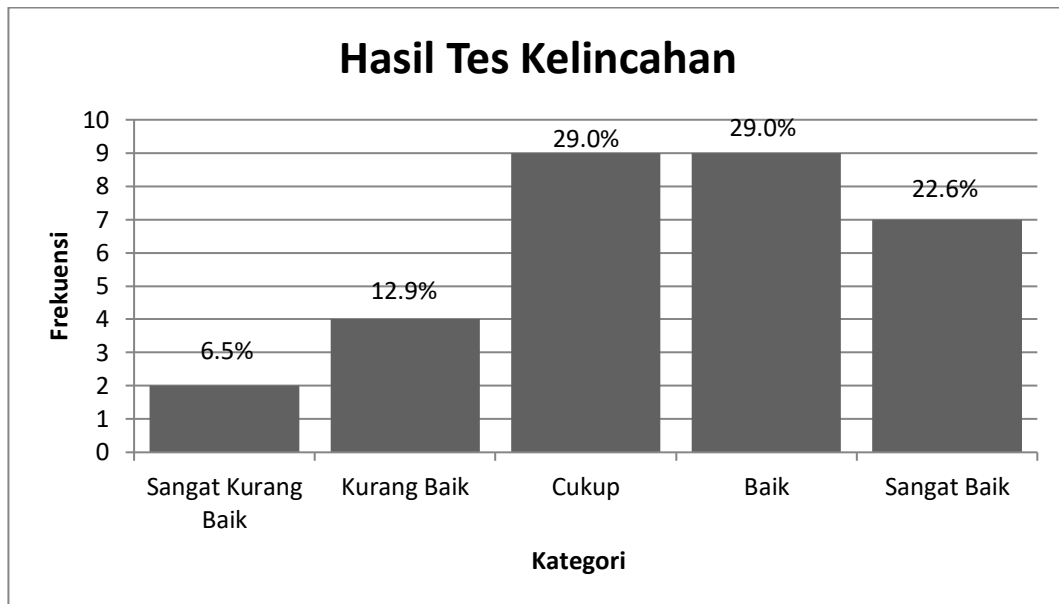
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17.05 - 18.44	7	22.6	22.6	22.6
18.45 - 19.84	9	29.0	29.0	51.6
19.85 - 21.24	9	29.0	29.0	80.6
21.25 - 22.64	4	12.9	12.9	93.5
22.65 - 24.04	2	6.5	6.5	100

**Kelas Interval**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.05 - 18.44	7	22.6	22.6	22.6
	18.45 - 19.84	9	29.0	29.0	51.6
	19.85 - 21.24	9	29.0	29.0	80.6
	21.25 - 22.64	4	12.9	12.9	93.5
	22.65 - 24.04	2	6.5	6.5	100
	Total	31	100.0	100.0	

**Kelas Inteval**





Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
17.05 - 18.44	Sangat Baik	7	22.6
18.45 - 19.84	Baik	9	29.0
19.85 - 21.24	Cukup	9	29.0
21.25 - 22.64	Kurang Baik	4	12.9
22.65 - 24.04	Sangat Kurang Baik	2	6.5

## Hasil Test Loncat Tegak

### Frequencies

#### Statistics

		Hasil Test Loncat Tegak	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		48.74	3.39
Median		46.00	4.00
Mode		36	5
Std. Deviation		14.299	1.430
Variance		204.465	2.045
Range		47	4
Minimum		29	1
Maximum		76	5
Sum		1511	105
Percentiles	25	36.00	2.00
	50	46.00	4.00
	75	64.00	5.00

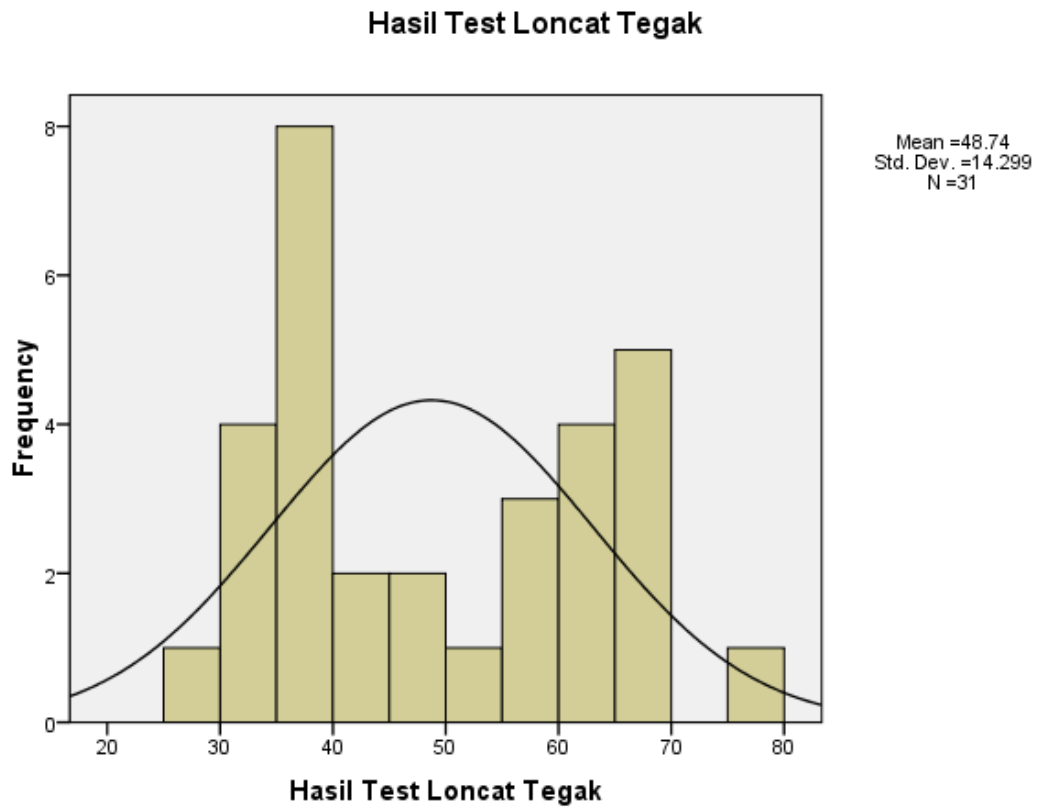
### Frequency Table

#### Hasil Test Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	3.2	3.2	3.2
	30	2	6.5	6.5	9.7
	34	2	6.5	6.5	16.1

35	1	3.2	3.2	19.4
36	3	9.7	9.7	29.0
37	1	3.2	3.2	32.3
38	2	6.5	6.5	38.7
39	1	3.2	3.2	41.9
41	1	3.2	3.2	45.2
43	1	3.2	3.2	48.4
46	1	3.2	3.2	51.6
48	1	3.2	3.2	54.8
50	1	3.2	3.2	58.1
56	2	6.5	6.5	64.5
59	1	3.2	3.2	67.7
60	1	3.2	3.2	71.0
62	1	3.2	3.2	74.2
64	2	6.5	6.5	80.6
65	2	6.5	6.5	87.1
67	1	3.2	3.2	90.3
68	1	3.2	3.2	93.5
69	1	3.2	3.2	96.8
76	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

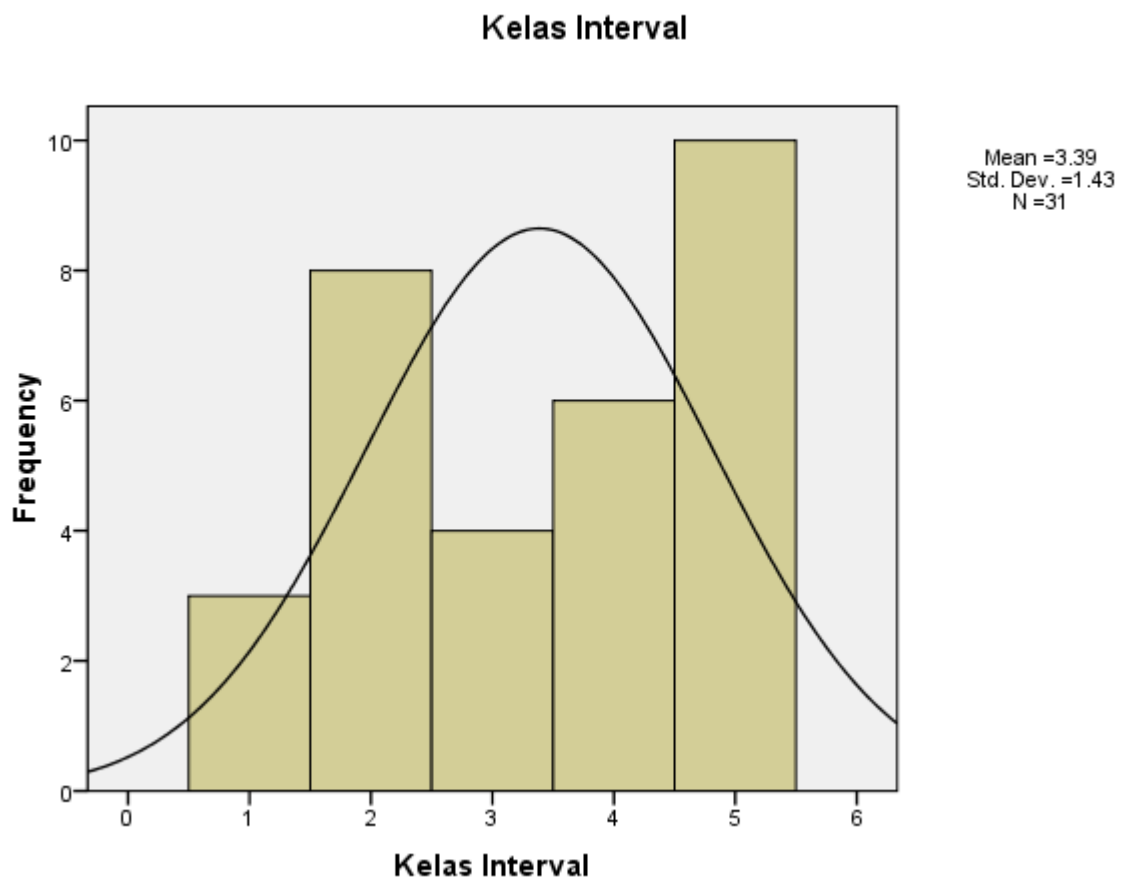
## Histogram

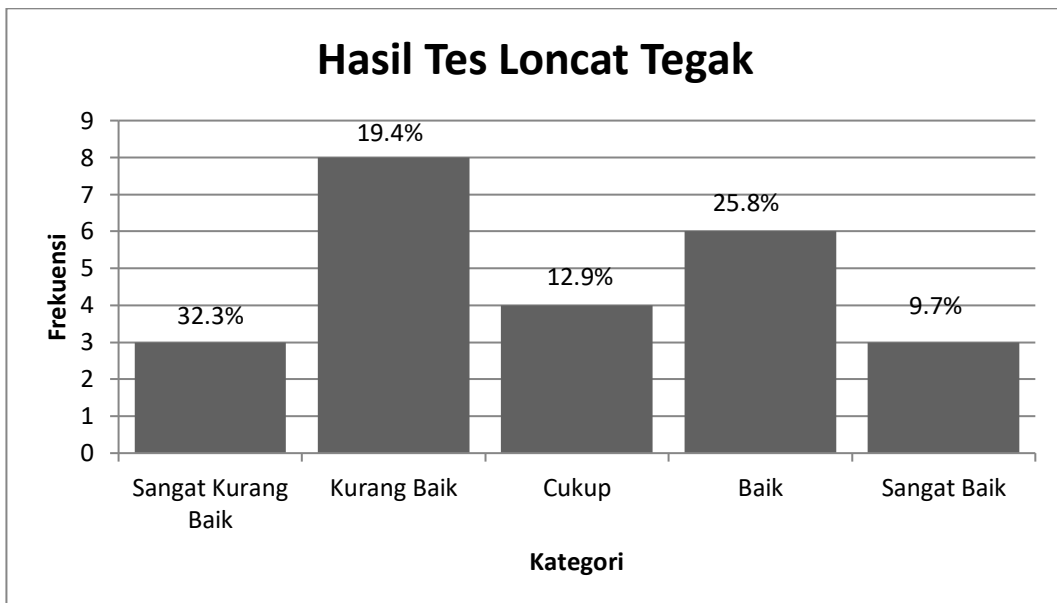


**Kelas Interval**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68-77	3	9.7	9.7	9.7
	58-67	8	25.8	25.8	35.5
	48-57	4	12.9	12.9	48.4
	38-47	6	19.4	19.4	67.7
	28-37	10	32.3	32.3	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
68-77	Sangat Baik	3	9.7
58-67	Baik	8	25.8
48-57	Cukup	4	12.9
38-47	Kurang Baik	6	19.4
28-37	Sangat Kurang Baik	10	32.3





### Hasil Tes Kondisi Fisik

#### Statistics

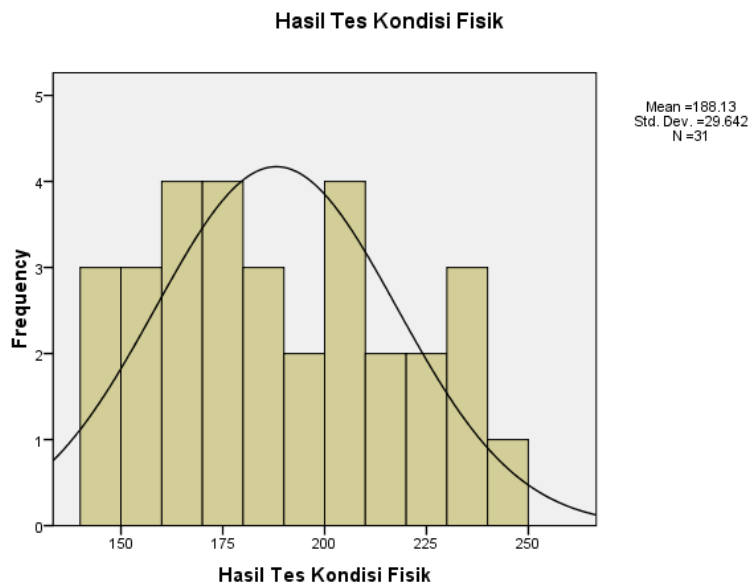
		Hasil Tes Kondisi Fisik	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		188.13	3.26
Median		185.00	3.00
Mode		144 <sup>a</sup>	3
Std. Deviation		29.642	1.290
Range		102	4
Minimum		144	1
Maximum		246	5
Sum		5832	101
Percentiles	25	164.00	2.00
	50	185.00	3.00
	75	213.00	4.00

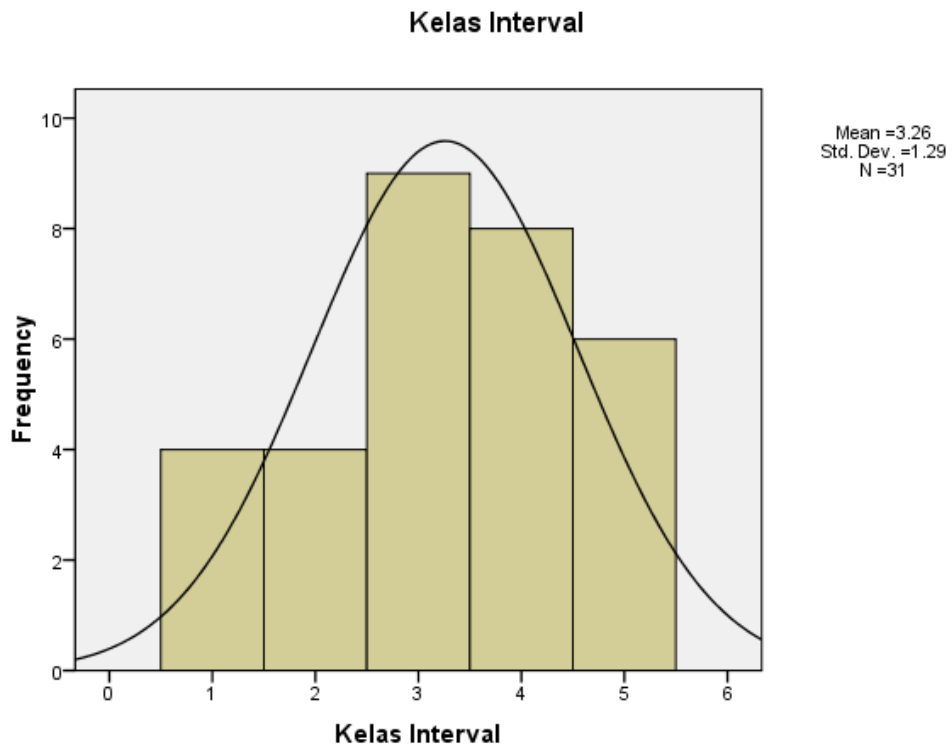
### Statistics

		Hasil Tes Kondisi Fisik	Kelas Interval
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		188.13	3.26
Median		185.00	3.00
Mode		144 <sup>a</sup>	3
Std. Deviation		29.642	1.290
Range		102	4
Minimum		144	1
Maximum		246	5
Sum		5832	101
Percentiles	25	164.00	2.00
	50	185.00	3.00
	75	213.00	4.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Histogram





### Frequency Table

**Hasil Tes Kondisi Fisik**

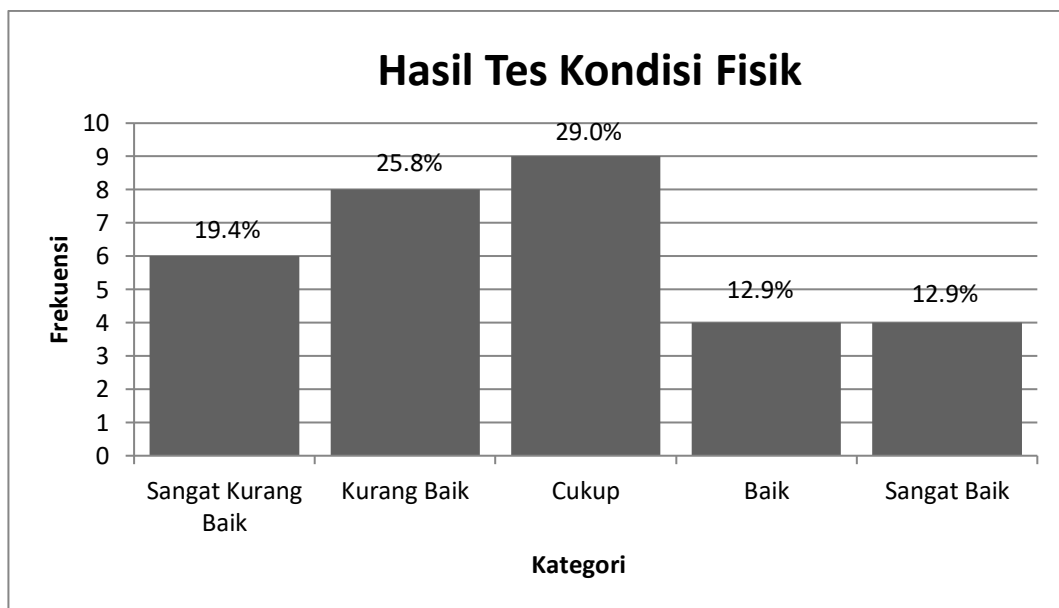
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	144	3	9.7	9.7	9.7
	151	1	3.2	3.2	12.9
	154	1	3.2	3.2	16.1
	158	1	3.2	3.2	19.4
	163	1	3.2	3.2	22.6
	164	1	3.2	3.2	25.8
	166	1	3.2	3.2	29.0
	167	1	3.2	3.2	32.3
	172	1	3.2	3.2	35.5

175	1	3.2	3.2	38.7
177	1	3.2	3.2	41.9
179	1	3.2	3.2	45.2
185	3	9.7	9.7	54.8
191	1	3.2	3.2	58.1
199	1	3.2	3.2	61.3
200	1	3.2	3.2	64.5
202	1	3.2	3.2	67.7
204	2	6.5	6.5	74.2
213	1	3.2	3.2	77.4
214	1	3.2	3.2	80.6
220	1	3.2	3.2	83.9
224	1	3.2	3.2	87.1
230	1	3.2	3.2	90.3
234	1	3.2	3.2	93.5
238	1	3.2	3.2	96.8
246	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

**Kelas Interval**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 227-247	4	12.9	12.9	12.9
206-226	4	12.9	12.9	25.8
185-205	9	29.0	29.0	54.8
164-163	8	25.8	25.8	80.6
143-163	6	19.4	19.4	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
227-247	Sangat Baik	4	12.9
206-226	Baik	4	12.9
185-205	Cukup	9	29.0
164-163	Kurang Baik	8	25.8
143-163	Sangat Kurang Baik	6	19.4





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322  
web : www.dikpora.jogjaprovo.go.id, email : dikpora@jogjaprovo.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 4 April 2018

Nomor : 070/3794  
Lamp : -  
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala SMA Negeri 1 Pundong

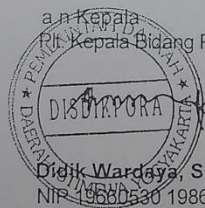
Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/3794/Kesbangpol/2018 tanggal 27 Maret 2018 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada:

Nama : Yusuf Bachtiar  
NIM : 13601241065  
Prodi/Jurusan : PJKR/ POR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul : KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG  
Lokasi : SMA Negeri 1 Pundong  
Waktu : 27 Maret 2018 s.d 30 April 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.



Tembusan Yth :  
1. Kepala Dinas Dikpora DIY  
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 PUNDONG**

Alamat : Srihardono, Pundong, Bantul, 55771 Telp (0274) 6464110  
Fax. (0274) 6464110, E- mail : smapundong@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421 / 235

Yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : Drs. SUHANA, M.Hum  
NIP : 196107251994031004  
pangkat : Pembina IV/a  
jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Pundong  
alamat : Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

nama : YUSUF BACHTIAR  
NIM : 13601241065  
program Studi : PJKR/ POR  
fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Pundong dengan judul "KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMAN 1 PUNDONG ". Yang dilaksanakan pada tanggal 27 Maret s.d. 30 April 2018.

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pundong, 8 Mei 2018

Kepala sekolah,

Drs. SUHANA, M. Hum  
NIP. 196107251994031004

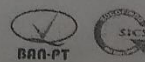
## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yusuf Bahtiar.  
 NIM : 1360141065.  
 Program Studi : ISKE  
 Pembimbing : SUJARWO, M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	1 Desember 2017	Metode judul penelitian.	
2.	4 Desember 2017	TINGKAT KONDISI FIZIK Siswa PESERTA Eksternal D.V Di SMA N 1 PONDONG SANDI	
3.	5 Desember 2017	Cari literature yg sesuai	
4.	12 Desember 2017	Instansi & motivasi.	
5.	15 Januari 2018	BAB iii	
6.	1 Februari 2018	analisa data maret - april	
7.	29 Maret 2018	BAB IV & V	
8.	2 April 2018	abstrak + Lampiran ijin, hasil olah data, dokumen	
9.	17 Mei 2018	Ditanyakan lampiran + usz.	
10.	1 Desember 2018	all usz	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.



## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1 : SMA N 1 Pundong Bantul



Gambar 2 : Peneliti memberikan penjelasan pelaksanaan tes yang akan dilakukan

## DOKUMENTASI PENELITIAN

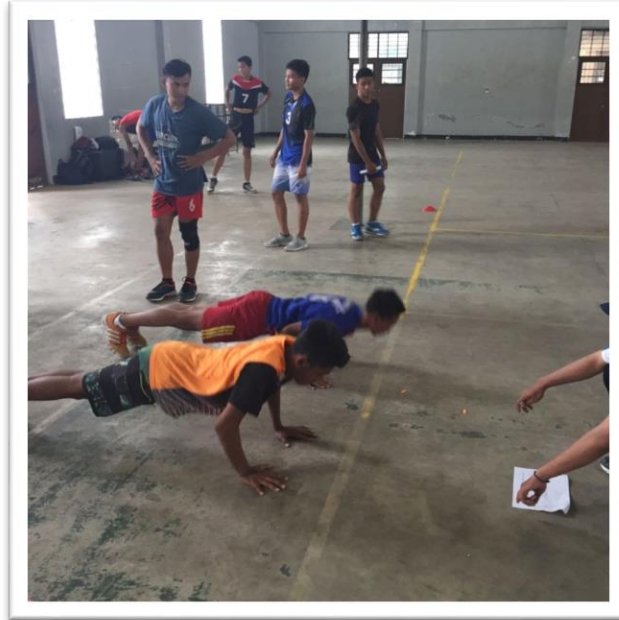


Gambar 3 : Peneliti memberikan penjelasan pelaksanaan tes yang akan dilakukan



Gambar 4 : Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli melakukan pemanasan

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 5 : Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli melakukan tes *press up*



Gambar 6 : Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli melakukan tes *push up*

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 7 : Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli melakukan tes *vertical jump*



Gambar 8 : Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli melakukan tes *fleksibilitas*

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 9 : Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli melakukan tes *agility*



Gambar 10 : Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli melakukan tes *Multistage*