

**PERBEDAAN KONDISI FISIK DAN *PERFORMANCE* SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INTI DAN CADANGAN DI SMA  
NEGERI 1 PUNDONG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ra'ifa Istifanny Yunida  
NIM. 15601241058

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN KONDISI FISIK DAN PERFORMANCE SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INTI DAN CADANGAN DI SMA**

**NEGERI 1 PUNDONG**

Disusun Oleh:

Ra'ifa Istifanny Yunida

NIM 15601241058

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

Yogyakarta, April 2019

Mengetahui,

Ketua Prodi PJKR

Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi



Sujarwo, S.Pd., M.Or.

NIP. 19830314 200801 1 012

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ra'ifa Istifanny Yunida

NIM : 15601241058

Program Studi : PJKR

Judul TAS : Perbedaan Kondisi Fisik Dan Performance Siswa Peserta  
Ekstrakurikuler Bola Voli Inti Dan Cadangan di SMA  
Negeri 1 Pundong

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau penapat yang ditulis atau diterbitkan orang kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2019

Yang menyatakan,



Ra'ifa Istifanny Yunida

NIM. 15601241058

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN KONDISI FISIK DAN *PERFORMANCE* SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INTI DAN CADANGAN DI SMA  
NEGERI 1 PUNDONG**

Disusun Oleh:

**Ra'ifa Istifanny Yunida**

NIM 15601241058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal, 16 April 2019


**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sujarwo, S.Pd., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		29 - 4 - 2019
Drs. Sudardiyono, M.Pd Sekretaris		29. 4. 2019
Dr. Hari Yulianto, M.Kes Penguji I		24/04 / 19

Yogyakarta, April 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.**

NIP. 19640707 198812 1 001<sub>a</sub>

## **MOTTO**

1. “Ubahlah hidupmu mulai hari ini. Jangan bertaruh di masa depan nanti, bertindaklah sekarang tanpa menunda-nunda lagi” (Simone De Beauvoir)
2. “Tidak ada eskalator kesuksesan. Kau harus menaiki tangga” (Anonim)
3. “Perjuangan yang tiada akhir” (Ra’ifa Istifanny Yunida)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi dengan judul “Perbedaan Kondisi Fisik dan *Performance* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Inti dan Cadangan di SMA Negeri 1 Pundong” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain :

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Muhammad Jamhari dan Ibu Nyariati, dan kedua Kakak saya Ahdyat Robby Rihastian dan Aditya Tommy Herpidian yang tidak pernah lelah memberikan segala kasih sayangnya kepada saya dan selalu memberikan suport serta dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Sahabat-sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu mengingatkan dan memberikan nasehat untuk saya menjadi pribadi yang lebih baik.
3. Sahabat istimewa saya Galih Tri Nugroho yang selalu ada buat saya dalam susah maupun senang.

**PERBEDAAN KONDISI FISIK DAN *PERFORMANCE* SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INTI DAN CADANGAN  
DI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

Oleh:

Ra'ifa istifanny Yunida

NIM. 15601241058

**ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik dan *performance* pemain inti dan cadangan pada siswa peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan instrumen berupa tes. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong sebanyak 14 siswa. Teknik pengambilan data kondisi fisik menggunakan tes *sit up*, *push up*, lari 60 meter, *hexagon agility*, *multi stage*, sedangkan pengambilan data *performance* menggunakan tabel form statistik. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik 14 siswa secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang. Secara rinci dapat dijelaskan bahwa hanya ada 1 siswa (14,2%) dari pemain inti yang kondisi fisiknya masuk dalam kategori sangat tinggi, siswa yang masuk dalam kategori tinggi ada 1 siswa (14,2%) untuk pemain inti dan 2 siswa (28,7%) untuk pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori sedang masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori rendah masing-masing ada 1 siswa (14,2%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, dan siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan. Sedangkan hasil penelitian untuk *performance* menunjukkan bahwa untuk pemain inti dapat disimpulkan bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah, 4 siswa (57,1%) masuk dalam kategori sedang, dan 3 siswa (42,9%) masuk dalam kategori baik, sedangkan untuk pemain cadangan bahwa ada 2 siswa (28,6%) yang masuk dalam kategori rendah, 3 siswa (42,8%) masuk dalam kategori sedang, dan 2 siswa (28,6%) masuk dalam kategori baik.

**Kata Kunci :** *kondisi fisik, performance, bola voli*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Kondisi Fisik dan *Performance* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Inti dan Cadangan di SMA Negeri 1 Pundong”, dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik dan performance siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Sujarwo, S.Pd., M.Or. Dosen pembimbing skripsi yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan dan sangat pengertian selama penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Sujarwo, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji, bapak Drs.Suardiyono, M.Pd Sekretaris Penguji, dan bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi PJKR FIK UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingannya.



4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Teman-teman PJKR B angkatan 2015 dan rekan-rekan semua yang tidak memungkinkan disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2019

Penulis,



Ra'ifa Istifanny Yunida

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	9
2. Hakikat <i>Performance</i> .....	20
3. Hakikat Permainan Bola Voli .....	21
4. Hakikat Pemain Inti dan Cadangan .....	26
5. Hakikat Ekstrakurikuler .....	26
6. Karakteristik Anak Usia Remaja .....	27
7. Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Pundong .....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian .....	37
D. Populasi Penelitian .....	38

E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data .....	39
F. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	51
B. Pembahasan .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Implikasi .....	69
C. Keterbatasan Penelitian .....	69
D. Saran – Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Form Statistik .....	43
Tabel 2. Norma Penilaian Kondisi Fisik .....	46
Tabel 3. Data Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 pundong .....	47
Tabel 4. Data Hasil Tes Kekuatan otot perut .....	49
Tabel 5. Data Hasil Tes Kekuatan otot lengan .....	50
Tabel 6. Data Hasil Tes Kelincahan .....	52
Tabel 7. Data Hasil Tes Kecepatan .....	53
Tabel 8. Data Hasil Tes Daya Tahan .....	54
Tabel 9. Perbedaan Kondisi Fisik Pemain Inti dan Cadangan .....	56
Tabel 10. Analisis Data Kondisi Fisik Pemain Inti dan Cadangan .....	57
Tabel 11. Data <i>Performance</i> Bola Voli .....	58
Tabel 12. Data <i>Performance</i> Bola Voli Pemain Inti .....	60
Tabel 13. Norma Penilaian Kategori <i>Performance</i> .....	60
Tabel 14. Data <i>Performance</i> Bola Voli Pemain Cadangan .....	61
Tabel 15. Norma Penilaian Kategori <i>Performance</i> .....	62
Tabel 16. Analisis Data <i>Performance</i> Pemain Inti dan Cadangan .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pola <i>Hexagon Agility</i> .....	41
Gambar 2. Tes <i>Multistage</i> .....	43
Gambar 3. Diagram Kondisi Fisik .....	48
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut .....	50
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan .....	51
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Kelincahan .....	52
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Kecepatan .....	54
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Daya Tahan .....	55
Gambar 9. Presentase Kondisi Fisik Pemain Inti dan Cadangan .....	57
Gambar 10. Histogram <i>Performance</i> Bola Voli .....	59
Gambar 11. Histogram <i>Performance</i> Pemain Inti .....	61
Gambar 12. Histogram <i>Performance</i> Pemain Cadangan .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan izin penelitian .....	74
Lampiran 2. Surat rekomendasi penelitian dari Bangkespol .....	75
Lampiran 3. Surat rekomendasi penelitian dari Dikpora .....	76
Lampiran 4. Surat keterangan telah melakukan penelitian .....	77
Lampiran 5. Uji validitas instrumen .....	78
Lampiran 6. Norma penilaian .....	79
Lampiran 7. Hasil tes kondisi fisik .....	81
Lampiran 8. Histogram hasil tes <i>performance</i> pemain inti dan cadangan .....	82
Lampiran 9. Biodata siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong .....	83
Lampiran 10. Data hasil tes kekuatan otot perut .....	84
Lampiran 11. Data hasil tes kekuatan otot lengan .....	85
Lampiran 12. Data hasil tes kelincahan .....	86
Lampiran 13. Data hasil tes kecepatan .....	87
Lampiran 14. Data hasil tes daya tahan .....	88
Lampiran 15. Data hasil tes <i>performance</i> .....	89
Lampiran 16. Foto pelaksanaan tes .....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pada era globalisasi ini manusia dituntut untuk dapat melakukan kegiatan olahraga, karena dengan olahraga dapat meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, karena di zaman yang semakin modern ini kondisi tubuh yang baik sangat diperlukan untuk mengimbangi menjalankan kegiatan sehari-hari khususnya dalam dunia pendidikan yang saat ini menggunakan kurikulum 2013 dengan peraturan 5 hari efektif, artinya siswa belajar di sekolah dari pagi sampai sore pada hari Senin sampai hari Jumat hal tersebut tentu saja sangat menguras energi

Pendidikan jasmani merupakan media yang cocok untuk mendorong siswa dalam perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap mental spiritual sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif inovatif, trampil, memiliki kebugaran jasmani yang baik, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerakan-gerakan pada manusia.

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, dengan sebuah jaring dan bola permainan ini sudah bisa dimainkan. Olahraga bola voli dikenal

tidak hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai olahraga rekreasi. Jadi tidak sedikit orang yang suka dan kenal olahraga ini. Awalnya ide permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangi permainan dengan mematikan bola tersebut di daerah lawan.

Tetapi seiring perkembangan zaman olahraga ini mulai berkembang pesat, baik dari teknik-teknik yang bertambah variannya maupun peraturan dalam permainan yang dibuat mengikuti peraturan dari PBVSI yang berlaku. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan digemari di kalangan masyarakat baik tua, muda, laki-laki maupun perempuan. Selain itu semakin marak adanya pembinaan-pembinaan olahraga bola voli di instansi-instansi perusahaan pemerintah dan juga lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan dibentuknya pembinaan-pembinaan ini adalah sebagai wadah untuk penyaluran bakat dan minat seseorang dalam bermain bola voli, khususnya bagi anak yang masih dalam usia muda atau usia pertumbuhan, yang pada umumnya masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Kejuaraan bolavoli di Kabupaten Bantul juga banyak dilaksanakan, termasuk kejuaraan antar pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA). Kejuaraan yang rutin diadakan setiap tahun adalah dalam rangka Olimpiade Olahraga Siswa



Nasional (O2SN) dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Akan tetapi belum semua SMA di Kabupaten Bantul dapat mengikuti kegiatan tersebut. Bagi SMA yang menaruh perhatian tinggi terhadap pembinaan prestasi bolavoli, biasanya sekolah tersebut menyelenggarakan program pembinaan melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, namun sebaliknya bagi sekolah yang tidak tertarik terhadap pembinaan bolavoli, biasanya juga tidak mencantumkan program ekstrakurikuler bolavoli.

SMA Negeri 1 Pundong Bantul merupakan salah satu sekolah yang unggul dalam bidang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga bola voli, sehingga sekolah mengambil kebijakan untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai aktivitas jasmani tambahan untuk meningkatkan dan menyalurkan bakat siswa. Di SMA Negeri 1 Pundong Bantul telah memiliki alat dan fasilitas olahraga yang cukup lengkap untuk beberapa cabang olahraga yang dapat digunakan untuk menunjang pembelajaran pendidikan jasmani dan menunjang kegiatan ekstrakurikuler. SMA ini mempunyai alat olahraga seperti bola, matras, lapangan voli, lapangan basket, dan lapangan tenis. Prestasi bidang olahraga di SMA Negeri 1 Pundong Bantul sudah cukup membanggakan dalam bidang akademik maupun non akademik dan sudah mampu bersaing dengan sekolah favorit yang lainnya.

Ekstrakurikuler bolavoli yang diadakan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul dilakukan setiap hari selasa sore, Kamis sore, dan Sabtu pagi di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Pundong, kadang juga dilaksanakan di lapangan bolavoli Dusun Kanutan, Sumbermulyo, Bambanglipuro, Bantul. Antusias siswa mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong bisa dibilang sangat bagus karena di

SMA Negeri 1 Pundong prestasi di cabang olahraga bolavoli sudah tidak diragukan lagi, disisi lain generasi-generasi siswa yang berbakat setiap tahunnya pasti ada. Maka dari itu sekolah tersebut sangat berpotensi untuk mencetak siswa-siswa yang berbakat, jadi tidak heran jika banyak siswa yang ingin menyalurkan bakat mereka dan beminat untuk mendaftar di SMA Negeri 1 Pundong.

Olahraga bola voli terdapat empat peran penting, yaitu *Set-upper*, *Spiker*, *Libero*, dan *Defender*. *Set-upper* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur serangan. *Spiker* bertugas memukul bola agar jatuh di daerah lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar masuk tetapi tidak boleh melakukan *smash* keseberang net. *Defender* merupakan pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Hal yang sering dilupakan orang dalam bermain bola voli bahwa selain kondisi fisik yang bagus, performance atau penampilan seseorang.

Menguasai kemampuan teknik bermain bola voli yang baik tidaklah mudah. Berlatih dengan tekun dan penuh semangat agar menjadi pemain yang baik sudah menjadi tugas seorang atlet, memiliki kemampuan teknik yang mumpuni serta ketahanan fisik dan mental yang kokoh, hal tersebut harus dimiliki setiap pemain hal ini tentu saja tidak bisa didapat dengan instan setiap atlet harus melalui proses yang dinamakan latihan, menurut hasil pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa kemampuan teknik yang sudah didapat di latihan jarang diasah atau dilatih sendiri di luar jadwal latihan, dan jumlah anak yang mengaplikasikan teknik yang sudah didapat saat latihan masih sangat sedikit, adapun faktor alat fasilitas yang mendukung di rumah masih kurang yang menyebabkan anak jarang melatih teknik sendiri di luar jadwal latihan selain itu

faktor lingkungan seperti tidak ada olahraga bola voli maupun lapangan bola voli di kampung.

Menurut Sugiyanto (1996: 221) kondisi fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor, kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan, tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) bahwa komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Setiap individu memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, faktor lain: gizi, pola tidur, lingkungan, dan kebiasaan hidup sehat. Selain dipengaruhi dari segi kondisi fisik, dipengaruhi juga dari segi teknik-teknik yang dikuasai dari setiap pemain. Begitu pula dalam permainan bola voli, bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai tujuan dengan peraturan permainan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam mempertinggi prestasi bola voli, teknik sangat erat kaitannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. namun hasil pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa masih banyak pemain voli anak SMA yang jarang mau menambah latihan fisik sendiri di

luar jadwal latihan, hal tersebut tentu sangat berpengaruh karena membuat seorang pemain menjadi lambat berkembang apabila tidak ditunjang dengan menambah latihan sendiri diluar jadwal latihan.

Aturan pemain dalam bola voli yang terdaftar dalam *line up* ada 14 orang termasuk *libero*, 14 pemain tersebut terdiri dari 6 pemain inti dan 8 pemain cadangan. Pemain inti (*starter*) disiapkan oleh pelatih untuk mengawali sebuah pertandingan dengan melihat dan mempertimbangkan perkembangan teknik, fisik, dan mental saat sesi latihan. Sedangkan pemain cadangan (*non starter*) pemain yang disiapkan untuk menggantikan pemain inti pada situasi dan kondisi tertentu dengan menyesuaikan kemampuan dan situasi yang sedang terjadi di lapangan.

Bola voli merupakan olahraga yang masing-masing individu tersebut memiliki kemampuan yang berbeda satu dengan yang lainnya, dan setiap pemain inti maupun cadangan mempunyai kelebihan dan keuntungan masing-masing. Tidak hanya kondisi fisik, keterampilan yang dipersiapkan tetapi unsur psikis juga diperlukan untuk menghadapi suatu pertandingan, seringkali pemain cadangan merasa tegang, gugup, takut dengan lawan, ragu terhadap kemampuan diri sendiri atau kurang percaya diri, kondisi tersebut dikarenakan pemain cadangan menganggap dirinya hanya sebatas pelapis saja walaupun secara teknik atau skill individu keduanya memiliki kemampuan yang sama baiknya. Secara menyeluruh pemain inti maupun pemain cadangan harus memiliki ketrampilan dan kondisi fisik yang baik agar mampu menampilkan permainan terbaiknya. Dengan melihat latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik dan fisik yang jarang dilatih secara individu diluar jadwal latihan.
2. Jumlah anak yang mengaplikasikan teknik di permainan yang didapat saat latihan masih sangat sedikit.
3. Sarana dan prasarana dirumah yang kurang mendukung untuk menambah latihan.
4. Belum diketahuinya perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong.

## **C. Batasan Masalah**

Penulis membatasi penelitian ini hanya pada perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong. Sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan terarah pada sarannya.

## **D. Rumusan Masalah**

Menurut identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka pokok permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada perbedaan kondisi fisik dan *performance* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong”.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Secara Praktis

- a. Memberi pengetahuan tentang ada atau tidaknya perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan.
- b. Dapat mengetahui faktor yang menghambat kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan.
- c. Bagi pelatih dan pembina dapat dijadikan sebagai bahan masukan mengenai faktor-faktor yang sering menghambat kondisi fisik dan *performance* atlet bola voli

### 2. Secara Teoritis

- a. Peneliti dapat memperoleh informasi yang akurat apakah ada perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan.
- b. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya bagi pelatih-pelatih bola voli.
- c. Dapat dijadikan kajian bagi penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

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

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

Hampir semua kegiatan manusia dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh. Dalam konteks yang lebih luas yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi seseorang sangat mempengaruhi bahkan sangat menentukan gerak penampilannya. Menurut Sujarwo (2017: 30) kondisi fisik dalam permainan bola voli hampir sama dengan kondisi fisik permainan bola basket dimana seluruh komponen biomotor sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Komponen utama dalam kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kecepatan, dan kelincahan merupakan komponen dasar dalam bola voli.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut Suharto (2000: 102), kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

##### **1) Kondisi fisik umum**

Kondisi fisik umum merupakan suatu kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan menurut Frohner Cs yang dikutip oleh Suharto (2000: 102), latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang

beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

## 2) Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan khusus pada suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lainnya.

Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak masih menginjak usia muda. Pada usia muda merupakan pondasi untuk memulai latihan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada usia awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain usia tersebut. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus dapat dimulai dari usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8)

Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seorang atlet. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang atlet dapat tampil baik dan prima apabila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila seorang atlet melakukan latihan secara benar dan sesuai ukuran selama proses latihannya. Hasil yang dapat diperoleh melalui latihan kondisi fisik adalah system pengaturan kalori, pengaturan berat badan tubuh, pengaturan tingkat stress atau tekanan, interaksi sosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik (Bouchard, Claude, et.al. (1992)



Menurut Harsono (2018: 3-4) apabila kondisi fisik baik maka akan terdapat :

- a) Peningkatan dalam kemampuan sistem kerja jantung
- b) Peningkatan dalam kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan
- c) Efisien dan efektifitas gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d) Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- e) Respon yang cepat dari organisme tubuh atlet, apabila sewaktu-waktu respon tersebut diperlukan

Apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan lebih merasa percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan. Maka peran seorang pelatih dituntut untuk harus mengerti komponen-komponen kondisi fisik.

#### **b. Komponen kondisi fisik**

Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Sujarwo (2017: 30) kondisi fisik dalam permainan bola voli hampir sama dengan kondisi fisik permainan bola basket dimana seluruh komponen biomotor sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Komponen utama dalam kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan merupakan komponen dasar dalam bola voli.

##### **a. Kekuatan (*strength*)**

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 61), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.

Menurut Sukadiyanto (2002: 62), menjelaskan pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neomukuler untuk mengatasi beban luar dan bebab dalam. Tingkat kekuatan olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan, seperti panjang pendek ototnya, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2002: 62).

Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan otot merupakan komponen penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga walaupun tidak menutup unsur-unsur lain seperti kelentukan, kelincahan dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan yang merupakan komponen penting dalam olahraga dan mempunyai kegunaan untuk mencapai prestasi yang maksimal juga mempermudah mempelajari teknik-teknik serta mencegah terjadinya cedera dalam olahraga.

Menurut Sukadiyanto (2002: 65-68), menjelaskan mengenai macam-macam kekuatan secara lebih rinci, antara lain :

- 1) Kekuatan Umum

Kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh system otot dalam mengatasi beban. Kekuatan umum merupakan

unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan. Olahragwan yang tidak memiliki kekuatan umum secara baik, akan mengalami keterbatasan dalam proses peningkatan kemampuannya.

## 2) Kekuatan Khusus

Kekuatan khusus adalah kemampuan sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga dalam pengembangan unsur kekuatan khusus ototnya berbeda-beda, bergantung dengan dominasi otot yang diperlukan dan yang terlibat dalam aktivitas. Kekuatan khusus dilatihkan pada periodisasi persiapan tahap akhir, dan perlu dikembangkan sesuai dengan kebutuhannya.

## 3) Kekuatan Maksimal

Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja. Kekuatan maksimal digunakan untuk mengukur kemampuan otot mengatasi beban dalam satu kali angkatan (*one repetition* maksimum = 1 RM) Cabang olahraga yang sifatnya *body contact* sangat diperlukan unsur kekuatan maksimal, dan olahraga yang dalam aktivitasnya harus mengatasi beban yang berat, seperti angkat berat dan lontar martil.

## 4) Kekuatan Ketahanan

Kekuatan ketahanan (ketahanan otot) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama. Hal ini merupakan perpaduan dari kekuatan dan ketahanan otot dalam mengatasi beban secara

bersamaan. Bentuk aktivitas dari kekuatan ketahanan adalah ulangan (repetisi) banyak, beban ringan, dan durasinya lama. Untuk itu, diperlukan peralatan organ tubuh yang baik agar seseorang mampu melawan atau mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung yang memerlukan kekuatan otot.

#### 5) Kekuatan Kecepatan

Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. Kekuatan kecepatan sama dengan *power*. *Power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. Pendapat lain menyatakan bahwa kekuatan kecepatan (*power*) sama dengan kekuatan eksplosif atau kekuatan elastis. Kekuatan eksplosif adalah kecepatan kontraksi otot saat mengatasi beban secara eksplosif.

#### 6) Kekuatan Absolut

Kekuatan absolut adalah kemampuan otot olahragawan untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri. Kekuatan absolut dapat diketahui dengan cara mengukur kekuatannya menggunakan *dynamometer*, dan atau kemampuan otot maksimal mengangkat beban dalam satu kali kerja.

#### 7) Kekuatan Relatif

Kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan. Kekuatan relatif lebih banyak digunakan untuk menentukan kelas dalam pengelompokan olahragawan pada cabang olahraga beladiri, binaraga, dan angkat berat.

## 8) Kekuatan Cadangan

Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam berolahraga. Parameter yang sangat penting dalam latihan kekuatan adalah intensitas. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan memerlukan berbagai metode latihan yang mendukung.

### b. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan (Harsono, 1988: 155). “Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama” (Suharto, 2000: 115). Suharto (2000: 116), membagi jenis-jenis daya tahan, yaitu:

#### 1) Daya tahan *aerob*

Daya tahan *aerob* adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan aerobik yang berlangsung lama. Yang termasuk pembebanan aerobik adalah segala aktifitas fisik yang berlangsung relatif lama dengan intensitas rendah sampai sedang. Menurut kantor Kemenpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter dalam kemampuan aerobik adalah tingkat/seri, artinya menggunakan tes *blepp* menggunakan level. Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung.

## 2) Daya tahan *anaerob*

Daya tahan anaerob adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang berlangsung secara anaerobic dengan intensitas tinggi (80%-100%). Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung.

Latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan, harus sesuai dengan kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan, sehingga latihan-latihan yang dipilih harus berlangsung untuk waktu lama seperti lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, interval training atau bentuk lain apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama. Latihan daya tahan adalah latihan di tingkat aerobik, artinya suplai oksigen (O<sub>2</sub>) tetap cukup untuk memenuhi intensitas latihan yang dilakukan.

Menurut Harsono (1988: 155-156), metode yang populer dan dapat menjamin peningkatan daya tahan (atau sering pula disebut *endurance*) adalah *fartlek* dan *interval training*.

### 1) *Fartlek*

*Fartlek* atau *speed play* adalah latihan berupa lari di alam terbuka, tanahnya berbukit-bukit, pemandangannya berubah-ubah, sehingga datangnya kelelahan dapat diperlambat.

## 2) *Interval training*

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat. Misalnya lari-istirahat-lariistirahat- lari-istirahat dan seterusnya. *Interval training* untuk daya tahan intensitas lari biasanya rendah sampai medium, sekitar 50%-70% dari kemampuan maksimal atlet

### c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988: 216). Lebih lanjut (Sukadiyanto, 2002: 108) kecepatan merupakan seseorang untuk menjawab rangsang dalam bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Menurut Sukadiyanto (2002: 109) menyatakan ada dua macam kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

1. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan majemuk, reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah sarannya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah sarannya dalam waktu sesingkat mungkin.
2. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan gerak non siklus. Kecepatan gerak siklus adalah kemampuan system *neuromuscular* untuk melakukan serangkain gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak

non siklus adalah kemampuan system *neuromuscular* untuk melakukan serangkaian gerak tunggal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Berdasarkan pengertian diatas, maka yang dimaksud kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin yang terdiri dari kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

d. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh” (Harsono, 1988: 172).

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya” (Sukadiyanto, 2002: 111).

Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Menurut Harsono (1988: 172-173), bentuk latihan untuk kelincahan (*agilitas*) antara lain: (1) lari bolak-balik (*shuttle run*), (2) lari belak-belok (*zig-zag run*), (3) lari boomerang, (4) envelop, (5) halang rintang, (6) hexagon, dan lain-lain

c. **Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik**

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurut Howard Perry



yang dikutip oleh Adhi Prayogo (2009: 23-24) beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan tersendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2) Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar, wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada pria. Dalam keadaan normal wanita mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3) Somatotipe atau Bentuk Tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan Kesehatan

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6) Berat Badan

Memiliki berat badan ideal akan memudahkan untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien.

7) Tidur dan Istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah menjalani latihan. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran.

8) Kegiatan Jasmaniah atau Fisik

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, dosis latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik.

## **2. Hakikat *Performance***

Menurut Gunarsa (2004: 24) *Performance* atau penampilan dapat didefinisikan sebagai pencapaian tujuan dengan memenuhi atau melampaui standar yang telah ditetapkan. Konsep penampilan mempunyai kemungkinan yang terkait dengan pengaruh fisiologis dan psikologis dengan cara timbal balik. Konsepnya yaitu menggambarkan pola perilaku individu atau kolektif tergantung pada keterampilan, kemampuan, dan kondisi penampilan spesifik. Oleh karena itu, penampilan ditentukan oleh pengembangan keterampilan dan kemampuan khusus untuk beradaptasi dengan pengaruh lingkungan yang tak terduga dan penyampaian keterampilan dan kemampuan yang berkelanjutan dan dapat diandalkan dalam situasi yang kompetitif. Penampilan dapat dipengaruhi oleh kapasitas fisiologis seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, atau fleksibilitas, serta psikologis seperti konsentrasi, motivasi, dan kemauan juga dapat mempengaruhi kinerja.

Konsep tentang *expectancies* “harapan” telah digunakan untuk mencoba melakukan operasi rasa percaya diri dalam olahraga dengan bertanya kepada subjek seberapa baik mereka berharap untuk melakukan atau apakah mereka berharap untuk mengalahkan lawan mereka. Sebagian besar perkiraan penelitian tentang harapan dalam olahraga, sebenarnya adalah berkaitan dengan harapan yang kompetitif dari pada yang diharapkan dari luar. Keampuhan diri adalah penilaian kemampuan seseorang untuk melakukan pada tingkat tertentu, sedangkan harapan yang dihasilkan akan berakibat pada penilaian yang mungkin akan terjadi pada penampilan tertentu.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000:58-59) bahwa penampilan yang terampil merupakan tujuan akhir dari pembelajaran gerak. Penampilan yang terampil tidak semata-matadala penguasaan berbagai keterampilan dalam cabang olahraga, akan tetapi seperti keterampilan mengetik dan menulis, akan berakhir pada tujuan pokoknya, yaitu penguasaan penampilan yang terampil. Lebih jauh dari itu, bahwa keterampilan memiliki derajat atau tingkatan tertentu, maka berbagai orang melatih diri atau mempelajari dengan mendalam tentang keterampilan adalah dengan sasaran mencapai penampilan yang terampil.

### **3. Hakikat Permainan Bolavoli**

#### **a. Dasar Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh 2 tim masing-masing terdiri dari enam pemain pada setiap lapangan yang dipisahkan oleh jaring, pada lapangan yang berukuran 18 x 9 meter. Tujuan permainan bolavoli adalah melewatkan bola melalui atas jaring agar bola dapat jatuh menyentuh lantai di daerah permainan lawan dan mencegah

dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri (George Bulman, 1922:11).

Menurut Barbara L Viera dan Ferguson BJ (2004:2) mengemukakan bahwa “Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”. Pada umumnya bolavoli merupakan permainan tim atau regu, namun sekarang permainan bolavoli dibagi menjadi dua macam, yaitu permainan bolavoli pantai yang hanya beranggotakan dua orang dan permainan bolavoli *indoor* yang beranggotakan enam orang.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) “permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli”. Intinya permainan bolavoli adalah menyeberangkan bola di atas jaring agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari regu lawan, sehingga dapat menghasilkan poin.

#### **b. Teknik Dasar bermain Bolavoli**

Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dipertandingan bola voli. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat

berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepak bola dan bulutangkis.

Dalam olahraga bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash.

Untuk dapat bermain bolavoli dengan optimal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu: *servis*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block*.

#### 1) Servis

*Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan pada permulaan permainan dan terjadinya setiap kesalahan melampaui net ke daerah lawan (Nuril Ahmadi, 2007:20). Dapat ditarik kesimpulan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan di belakang garis untuk memulai serangan pertama.

#### 2) *Passing*

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. (Nuril Ahmadi 2007 : 22)

##### a) *Passing* atas

*Passing* atas adalah suatu teknik passing dengan jari-jari tangan terbuka dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. (Nuril Ahmadi, 2007:25). *Passing* atas adalah di mana seorang

membagikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan sendiri maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas net (Aip Syarifudin dan Muhadi, 1991; 190). Pada dasarnya passing atas merupakan teknik dasar permainan bolavoli yang berguna untuk mengoperkan pada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan dengan cara posisi tangan di atas dahi dan jari-jari diregangkan membentuk lingkaran guna melontarkan bola.

#### b) *Passing* bawah

*Passing* bawah adalah teknik pertama yang digunakan bila tidak memegang *servis*. Ini digunakan untuk menerima *servis*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah, dan memukul bola yang memantul dari net (Barbara L Viera, 2004:19). *Passing* bawah merupakan gerakan mengembalikan bola dimana biasanya posisi bola berada di bawah badan yang biasanya dilakukan menggunakan dua tangan bagian bawah juga, dari siku dan pergelangan tangan yang dirapatkan baik dioperkan pada teman maupun langsung kepada lawan (Aip Syarifudin dan Muhadi, 1991: 198). Pada intinya *passing* bawah adalah usaha untuk mengembalikan bola menggunakan dua tangan yang digenggam dengan cara diayunkan dari bawah ke atas.

#### 3) *Smash*

Menurut M Yunus (1991:156) *Smash* adalah pukulan utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. *Smash* adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi.

Pukulan ini merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim (Nuril Ahmadi, 2007:31-32). *Smash* dapat diartikan sebagai pukulan utama menggunakan satu tangan dengan kekuatan penuh sehingga jalannya bola menajam ke bawah guna memperoleh poin.

#### 4) Bendungan (*Block*)

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau pasif (tangan pemain dijulurkan ke atas tanpa gerakan) dan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007:30). *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk membendung serangan lawan (M. Yunus, 1992: 119). *Block* bisa diartikan sebagai usaha membendung bola dari penyerang oleh pemain dengan pergerakan tangan aktif di atas net.

Dari pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa bolavoli merupakan permainan olahraga yang masing-masing terdiri dari 2 sampai 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyeberangkan bola melewati atas net menggunakan teknik dan taktik untuk meraih kemenangan. Dalam bolavoli teknik yang muncul adalah *servis*, *passing*, *smash*, *blocking*, dan sebagainya. Tidak akan mudah memainkan bolavoli tanpa ada kerjasama tim karena di dalam bolavoli dituntut untuk bekerjasama antara pemain satu dengan yang lain untuk menjatuhkan bola ke daerah lapangan permainan lawan dan mempertahankan agar bola tidak jatuh di bidang permainan sendiri.

#### **4. Hakikat Pemain Inti dan Cadangan**

Menurut Sujarwo (2017:21-22) dalam olahraga bola voli jumlah pemain di dalam satu tim ada 14 orang, yang terdiri dari *middle blocker* atau sering disebut *quicker*, *open spiker*, *allround*, *libero*, *set-upper*, dan *defender*. Pemain inti adalah pemain yang masuk pada starting lineup pertama saat mulainya pertandingan bola voli. Pemain inti pada cabang olahraga bola voli ada 6 orang yang terdiri dari 1 *set-upper*, 2 *quicker*, 2 *open spike*, 1 *allround*, dan 1 *libero* sebagai pengganti *quicker*.

Pemain cadangan adalah pemain yang tidak masuk pada daftar starting lineup pertama atau yang sering disebut pemain pelapis, dari 14 pemain yang terdaftar terdapat 8 pemain yang berada diposisi pemain cadangan. Pemain cadangan diperlukan dalam sebuah tim untuk mengantisipasi apabila salah satu pemain inti mengalami suatu situasi dan kondisi yang memerlukan pergantian pemain atau bisa juga dimasukkan pada saat-saat tertentu pada posisi yang menguntungkan bagi tim.

#### **5. Hakikat Ekstrakurikuler**

Menurut Yudha M Saputra, (1998:9) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai. Sedangkan menurut Siswanto (1989:107), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan kemampuan siswa sehingga mereka menjadi manusia seutuhnya.



Ekstrakurikuler adalah salah satu cara untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya, dalam hal ini adalah cabang olahraga bolavoli. Namun hal itu tidak akan terjadi jika hanya siswa saja yang berupaya untuk meningkatkan prestasinya, guru pembimbing ekstrakurikuler juga harus ikut berupaya untuk meningkatkan prestasi peserta didiknya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

## **6. Karakteristik Anak Usia Remaja**

Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak mulai secara seksual menjadi matang secara hokum. Dengan demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi duabagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia tujuh belas tahun, usia saat mana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Ketika remaja duduk di kelas terakhir, biasanya orang tua menganggapnya hampir dewasa berada diambang perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa. Status di sekolah juga membuat remaja sadar akan tanggung jawab yang sebelumnya belum pernah terpikirkan.

Karena rata-ratalaki-laki lebih lambat matang dari pada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia delapan belas tahun ia sudah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang matang untuk usianya

dibandingkan dengan perempuan. Namun, dengan adanya status yang lebih matang di rumah dan di sekolah, biasanya laki-laki cepat menyesuaikan diri dan menunjukkan perilaku yang lebih matang, yang sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.

Menurut Elizabeth B. Hurlock (2003:207-209) seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut akan diterangkan secara singkat di bawah ini.

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan mental baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

Namun perlu disadari bahwa apa yang telah terjadi akan meninggalkan bekasnya dan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru. Seperti dijelaskan oleh Osterrieth, “Struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak”. Perubahan fisik yang terjadi selama awal tahun masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu dan mengakibatkan diadakannya penilaian kembali penyesuaian nilai-nilai yang bergeser.

Dalam periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku dalam masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

Ada perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja

Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai dia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya.

Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Misalnya, sebagian besar remaja tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman merupakan petunjuk popularitas yang lebih penting dari pada sifat-sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman-teman sebayanya. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting dari pada kuantitas. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan

menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh anak laki-laki maupun perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, sehingga sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal tahun masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Tetapi status remaja yang mendua dalam kebudayaan amerika saat ini menimbulkan suatu dilemma yang menyebabkan “krisis identitas” atau masalah identitas-ego pada remaja.

f. Masa remaja menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, dan tidak dapat dipercaya yang cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing

dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersifat tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal.

Stereotip juga berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat bagi remaja, yang menggambarkan citra diri remaja sendiri yang lambat laun dianggap sebagai gambaran yang asli dan remaja membentuk perilakunya sesuai dengan gambaran ini. Menerima stereotip ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat pealihan ke masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memendang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotip* belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan

bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam hubungan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

#### **7. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong**

SMA Negeri 1 Pundong terletak di desa Srihardono, Pundong, Bantul. SMA Negeri 1 Pundong Bantul merupakan salah satu lembaga pendidikan yang peduli terhadap olahraga terutama bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yang dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, sedangkan hari Sabtu pukul 08.00-10.00 WIB. Dalam pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul cukup didukung sarana dan prasarana berupa 1 lapangan bolavoli outdoor, 5 buah bolavoli standar, dan 2 buah net.

Antusiasme siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul sangat bagus, karena di sekolah tersebut memang menaruh perhatian lebih dalam bidang akademik maupun non akademik khususnya dalam bidang olahraga cabang olahraga bola voli, mengingat prestasi yang telah dicapai oleh tim bola voli SMA Negeri 1 Pundong baik tingkat Kabupaten, Provinsi, dan kejuaraan tingkat SMA se DIY-Jateng, maka dapat menarik minat para siswa generasi penerus yang berpotensi dalam bidang olahraga bola voli untuk mendaftar di SMA Negeri 1 Pundong dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SMA Negeri 1 Pundong Bantul sebagai salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi

dalam perbolavolian di Kabupaten Bantul khususnya dengan penyelenggaraan ekstrakurikuler bolavoli yang diadakan di sekolah.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian dari Ikhsan Pangestu Setyawan dengan judul “Tingkat keterampilan bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten” Penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya tingkat keterampilan bermain bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei* dengan instrumen berupa tes. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes *passing* atas menggunakan *AAHPER face wall volleyball test*, tes *passing* bawah menggunakan *Brumbach forearms pass volleyball test*, tes *smash* menggunakan *stanley spike test*, tes ketepatan servis menggunakan tes ketepatan servis *AAHPER*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli, sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori sedang (45%), sebanyak 6 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori baik, sebanyak 4 siswa atau



sebesar (20%) termasuk kategori sangat kurang, sebanyak 1 siswa atau sebesar (5%) termasuk kategori sangat baik, sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%) termasuk kategori kurang.

2. Penelitian dari Icha Bimawati Astikasari dengan judul “Profil kondisi fisik pemain bola voli junior putri daerah istimewa yogyakarta” bertujuan untuk mengetahui secara jelas profil kondisi fisik pemain bola voli junior putri DIY. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Subyek penelitian ini adalah pemain tim bolavoli junior putri DIY tahun 2012 dengan jumlah 12 pemain. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan sebagai berikut: tes kekuatan otot tangan dan lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak (*power*). Berikut nilai validitas dan reliabilitas dari masing-masing item tes yang dilakukan: Validitas kekuatan otot lengan 0,71; kekuatan otot perut *Face Validity*; kekuatan otot punggung 0,82; kekuatan otot tungkai 0,81; daya ledak (*power*) sebesar 0,76. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain bola voli junior putri DIY yang meliputi kekuatan dan power, yaitu: 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. Dengan demikian dapat disimpulkan profil kondisi fisik pemain bola voli junior putri daerah istimewa Yogyakarta adalah kurang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan kajian teoritik di atas, untuk dapat bermain bola voli seseorang harus mempunyai kondisi fisik dan keterampilan dalam bermain bola voli. Kondisi fisik dapat diukur dari daya tahan, kelincahan, kekuatan, kecepatan. Sedangkan keterampilan dasar antara lain teknik *serve*, *passing*, *smash*, dan *block*. Tanpa penguasaan teknik dasar tersebut tidak dapat bermain secara baik pula. Seseorang dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dan dengan tingkat keajegan yang relatif tepat. Tingkat keterampilan bermain bola voli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain bola voli dengan baik. Semakin baik tingkat keterampilan siswa, semakin besar pula kesempatan untuk berprestasi. Sebaliknya, jika kurang terampil, maka kesempatan berprestasi akan berkurang.

Dengan tes kondisi fisik dan tes ketrampilan bola voli menjadi salah satu upaya yang dilakukan agar dapat mengetahui perbedaan atlet bola voli yang menjadi pemain inti dan cadangan dan mengetahui sejauh mana kemampuan atlet tersebut.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini meneliti mengenai perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan perbedaan kondisi fisik dan *performance* pada saat pengujian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

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

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pundong yang terletak di Desa Srihardono, Pundong, Bantul. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2018 sampai Februari 2019.

#### **C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2011: 38). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perbedaan kondisi fisik dan *performance* pemain bola voli inti dan cadangan. Definisi operasionalnya yaitu gambaran keadaan biomotor dominan dalam olahraga bola voli yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Muntilan yaitu kondisi fisik yang diukur

meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan *performance* yang diukur meliputi keterampilan bermain. Masing-masing akan didefinisikan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot lengan untuk mengatasi atau melawan beban saat melakukan aktivitas gerak, yang diukur menggunakan tes *sit up* selama 1 menit.
2. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu obyek, yang diukur menggunakan tes *push up* selama 1 menit
3. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat-cepatnya yang diukur dengan tes lari 60 meter dengan satuan detik.
4. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah posisi tubuh dengan gerak secepat-cepatnya dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya ketika bergerak, yang diukur menggunakan tes *hexagon agility*.
5. Daya tahan adalah kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan, yang diukur menggunakan *multistage*.
6. *Performance* adalah pencapaian tujuan dengan memenuhi atau melampaui standar yang telah ditetapkan, yang diukur menggunakan form statistik atlet bola voli.

#### **D. Populasi**

Menurut Sugiyono (2007: 55) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian disimpulkan”. Pendapat lain menurut Arikunto (2006: 101) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong yang berjumlah 14 siswa putra. Arikunto (2006: 109) menyatakan bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*”.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

### **1. Instrumen**

Menurut Sugiyono (2015:191) "Instrumen adalah berbagai alat ukur yang digunakan secara sistematis untuk pengumpulan data, seperti tes, kuesioner dan pedoman wawancara.. Instrumen dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang hendak diukur dan tepat. Instrumen dikatakan reliabel apabila mampu mengukur objek yang sama secara konsisten.

#### **a. Tes kekuatan otot perut**

Instrument yang digunakan yaitu tes *sit up*

- 1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatann otot perut seorang.
- 2) Alat dan fasilitas terdiri atas: (1) Matras atau alas rata, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan: Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dantangan dilipat menyilangi dada, mulai *sit up* dengan punggung di lantai, angkat diri anda ke posisi 90 derajat dan kembali ke lantai, kaki anda bisa dipegangi oleh pasang. Tes dilakukan selama 1 menit.

b. Tes kekuatan otot lengan

Instrument yang digunakan yaitu tes *Push up*

- 1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot lengan seseorang
- 2) Alat dan fasilitas meliputi: (1) Matras atau alas rata, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan : Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus, kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada, jari – jari tangan menghadap kedepan, dari sikap telungkup angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan. Tes dilakukan selama 1 menit

c. Tes kecepatan

Instrument yang digunakan yaitu tes lari 60 meter

- 1) Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan seseorang
- 2) Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, meteran, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: (1) Juru berangkat atau *starter*, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari, (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 60 meter, (4) Lari

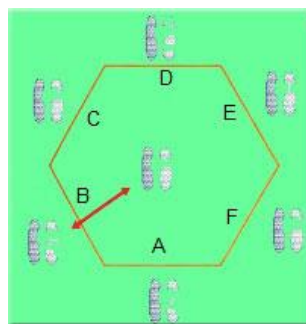
masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

5) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

d. Tes kelincahan

Instrument yang digunakan yaitu tes *hexagon agility*

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan
- b. Alat dan fasilitas: (1) Lapangan yang rata, (2) *Cone*, (3) *Stopwatch*, (4) Meteran, (5) Formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan: peserta berdiri dengan kedua kaki bersama di tengah-tengah segi enam dan menghadap lurus ke depan, pada perintah 'ya', peserta tes melompat ke depan melintasi garis, lalu kembali ke garis yang sama ke tengah segi enam, kemudian melompati sisi berikutnya dan kembali ke tengah hingga melompati keenam sisi, lakukan 3x putaran. Tes dilakukan sebanyak 2 x dengan interval istirahat 1 menit.



**Gambar 1.** Pola tes *hexogen agility*  
(Sumber: Brian Mac, 2010: 3)

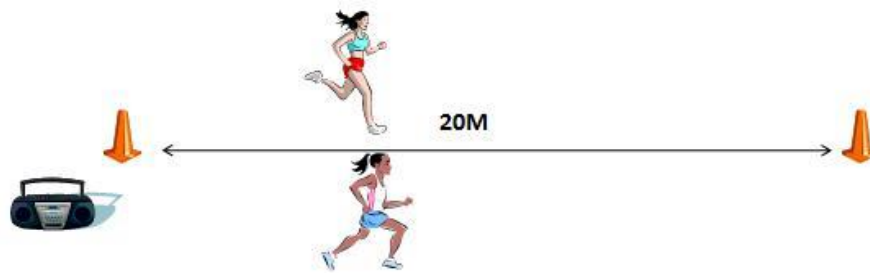
e. Tes daya tahan

Instrument yang digunakan yaitu tes *multistage*

- 1) Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes

- 2) Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- 3) Putar *CD player* irama *Multistage Fitness Test*.
- 4) Intruksikan siswa untuk ke batas garis *start* bersamaan dengan suara “bleep” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “bleep”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- 5) Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “bleep” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- 6) Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada siswa untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- 7) Setiap siswa meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *CD player*. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut-turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “bleep” berbunyi.
- 8) Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.
- 9) *Score* diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam tabel. *Score* dalam ml/kg bb/ menit.





**Gambar 2.** Tes *multistage*

(Sumber: Depdiknas, 2010: 18)

f. *Performance*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *performance* keterampilan pada cabang olahraga bola voli yaitu dengan format tabel statistik, dengan cara mengamati peserta tes saat memainkan permainan bola voli.

FORM STATISTIK ATLET BOLA VOLI

TANGGAL :  
 LAWAN :  
 TEMPAT :

No	Nama	POINT Tim	POINT					Lawan Gagah	GAGAL				
			Passing	Service	Spike	Block	defend		Passing	Spike	Block	service	defend
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													

Time Out (set): I, II, III, IV, V  
 Pergantian Pemain (set): I, II, III, IV, V  
 Skor (set): I, II, III, IV, V

**Table 1.** Form statistik

(Sumber: Sujarwo, 2016: 6)

cara menskor:

Penskoran menggunakan tallis

1) *Passing*:

- a. bola melambung tepat ke arah atas depan dahi pengumpan, skor 1 masuk ke kolom *point*.

- b. Bola luncas keluar dan tidak bisa dijangkau oleh rekan satu tim, skor 1 masuk ke kolom gagal.

2) *Service*:

- a. Bola melewati jaring dan susah diterima oleh lawan yang menjadikan *point* untuk tim, skor 1 masuk ke kolom *point*.
- b. Bola keluar lapangan atau tidak melewati jaring yang menjadikan *point* untuk lawan, skor 1 masuk ke kolom gagal.

3) *Spike*

- a. Pukulan masuk ke daerah lawan dengan keras dan tajam yang menjadikan *point* untuk tim, skor 1 masuk ke kolom *point*.
- b. Pukulan tidak melewati jaring atau keluar ke lapangan yang menjadikan *point* untuk lawan, skor 1 masuk ke kolom gagal.

4) *Block*

- a. Bola berhasil dibendung dan kembali jatuh ke daerah lawan dan menjadikan *point* untuk tim, skor 1 masuk ke kolom *point*.
- b. Bola tidak berhasil dibendung dan tidak bisa diselamatkan oleh rekan satu tim yang menjadikan *point* untuk lawan, skor 1 masuk ke kolom gagal.

5) *Defend*

- a. Bola berhasil dilambungkan dan di arahkan ke pengumpan untuk membalas serangan, skor 1 masuk ke kolom *point*.
- b. Bola tidak berhasil diterima dan tidak bisa diselamatkan oleh rekan satu tim yang menjadikan *point* untuk lawan, skor 1 masuk ke kolom gagal.

## F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif presentase. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2010: 43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2015: 288). Satuan ukuran pengganti ini dengan menggunakan T skor, rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 50 + \left( \frac{x - \bar{x}}{SD} \right) \cdot 10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Anas Sudijono (2009 : 30) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

**Table 2.** Norma Penilaian Kondisi Fisik

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$SD$  : *standar deviasi*

(Sumber: Anas Sudijono, 2009 : 30)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

#### 1. Kondisi Fisik

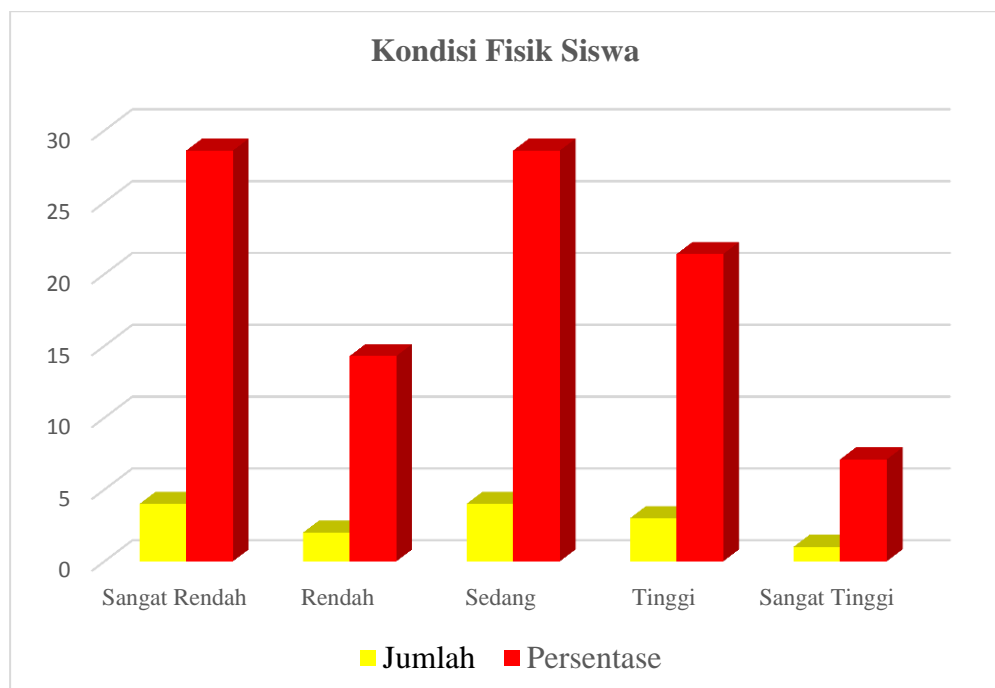
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul. Item tes yang digunakan untuk pengambilan data meliputi *Sit-Up*, *Push-Up*, *Multistage*, lari *sprint* 60 meter, dan *Hexagon Agility*. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan dari data yang terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik deskriptif dibantu dengan program SPSS, dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Metode pengumpulan data tes digunakan sebagai metode pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah siswa yang masuk dalam katagori yang telah ditentukan.

Hasil data penelitian tentang kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif persentase.

**Tabel 3. Data Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Pundong**

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 21.8$	Sangat Tinggi	1	7,1
2	20.6 - 21.8	Tinggi	3	21,4
3	19.4 - 20.5	Sedang	4	28,6
4	18.2 - 19.3	Rendah	2	14,3
5	$X \leq 18.2$	Sangat Rendah	4	28,6
Jumlah			14	100

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk pemain inti dan pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 1 siswa (7,1%), kondisi fisik siswa yang masuk dalam kategori tinggi ada 3 siswa (21,4%), kondisi fisik siswa yang masuk dalam kategori sedang ada 4 siswa (28,6%), kondisi fisik siswa yang masuk dalam kategori rendah ada 2 siswa (14,3%), dan kondisi fisik siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah ada 4 siswa (28,6%). Analisa deskriptif dengan bantuan program *SPSS* menunjukkan angka *mean* 19,57 yang berarti bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli pemain inti dan pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul rata-rata masuk dalam kategori sedang. Untuk lebih mempermudah dalam melihat kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli, berikut akan disajikan data hasil tes dengan bentuk diagram.



**Gambar 3. Diagram Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Inti dan Cadangan di SMA Negeri 1 Pundong**

## 2. Deskripsi Masing-Masing Tes Fisik

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari *Sit-Up*, *Push-Up*, *Multistage*, lari *sprint* 60 meter, dan *Hexagon Agility*. Hasil analisis deskriptif data kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul pada setiap item tes akan disajikan sebagai berikut.

### a. Tes Kekuatan Otot Perut

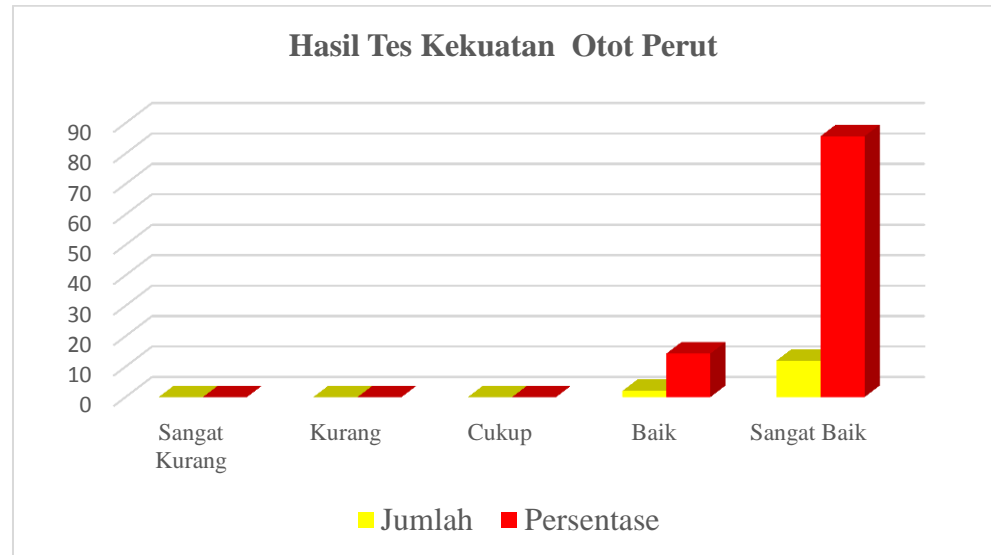
Hasil penilaian tes kekuatan otot perut terhadap 14 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan sebagai berikut;

**Tabel 4. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Perut**

Rentang Nilai	Volume	Persentase (%)	Nilai	Kategori
$\geq 41$	12	85,7	5	Sangat Baik
30 – 40	2	14,3	4	Baik
21 – 29	0	0	3	Cukup
10 – 20	0	0	2	Kurang
0 - 9	0	0	1	Sangat Kurang
Jumlah	14	100		

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes kekuatan otot perut siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk pemain inti dan pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta yang masuk dalam kategori sangat baik ada 12 siswa (85,7%), siswa yang masuk dalam kategori baik ada 2 siswa (14,3%), tidak ada siswa yang masuk dalam kategori cukup (0%), tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang (0%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori

sangat kurang (0%). Dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes kekuatan otot perut siswa masuk dalam kategori sangat baik.



**Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Pundong**

b. Tes Kekuatan Otot Lengan

Hasil penilaian tes kekuatan otot lengan terhadap 14 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan sebagai berikut;

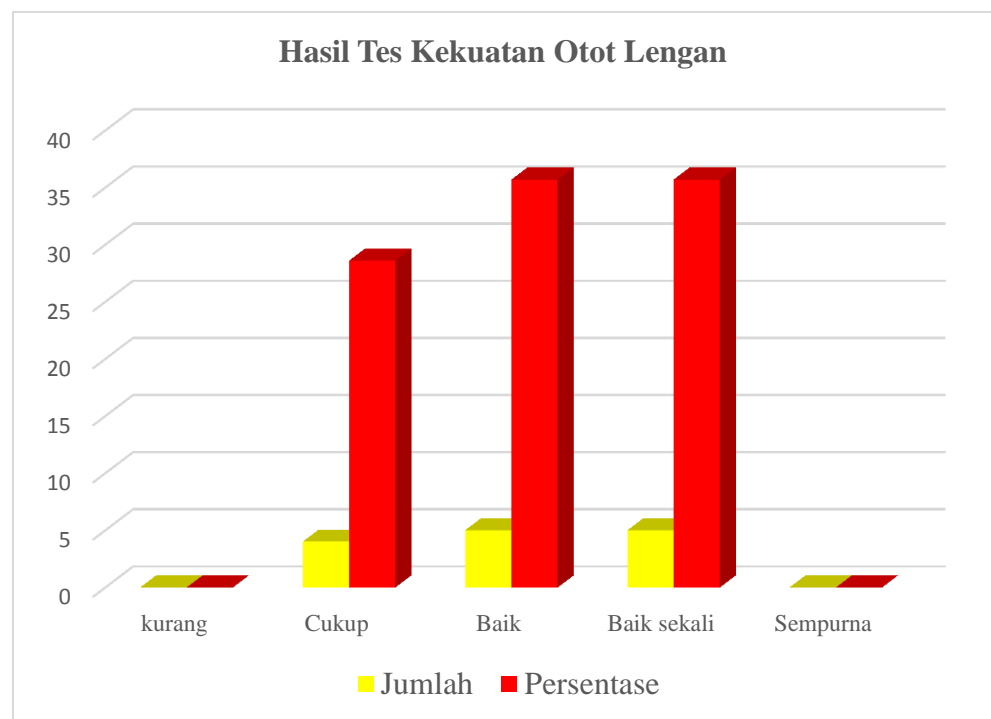
**Tabel 5. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan**

Rentang Nilai	Volume	Persentase (%)	Nilai	Kategori
$\geq 38$	0	0	5	Sempurna
29 – 37	5	35,7	4	Baik sekali
20 – 28	5	35,7	3	Baik
12 – 19	4	28,6	2	Cukup
4 – 11	0	0	1	kurang
Jumlah	14	100		

Dari tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes kekuatan otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk pemain inti dan



pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sempurna (0%), siswa yang masuk dalam kategori baik sekali ada 5 siswa (35,7%), siswa yang masuk dalam kategori baik ada 5 siswa (35,7%), siswa yang masuk dalam kategori cukup ada 4 siswa (28,6%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang (0%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes kekuatan siswa masuk dalam kategori baik.



**Gambar 5. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Pundong**

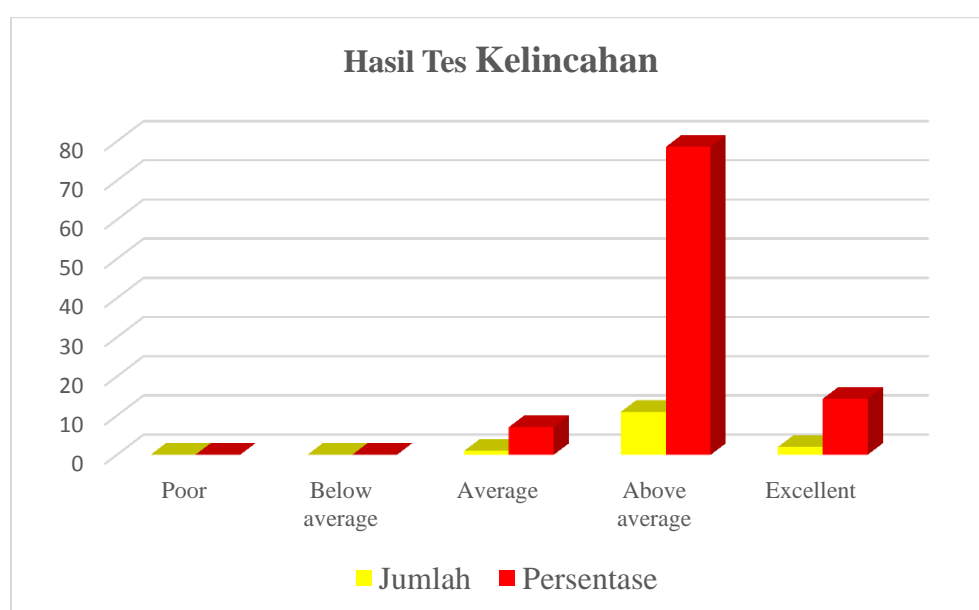
c. Tes Kelincahan

Hasil penilaian tes kelincahan terhadap 14 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan sebagai berikut;

**Tabel 6. Data Hasil Tes Kelincahan**

Rentang Nilai	Volume	Persentase (%)	Nilai	Kategori
< 11,2	2	14,3	5	Sempurna
11,2 – 13,3	11	78,6	4	Baik Sekali
13,4 – 15,5	1	7,1	3	Baik
15,6 – 17,8	0	0	2	Cukup
> 17,8	0	0	1	Kurang
Jumlah	14	100		

Dari tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk pemain inti dan pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta siswa yang masuk dalam kategori sempurna ada 2 siswa (14,3%), siswa yang masuk dalam kategori baik sekali ada 11 siswa (78,6%), siswa yang masuk dalam kategori baik ada 1 siswa (7,1%), tidak ada siswa yang masuk dalam kategori cukup (0%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang (0%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes kelincahan siswa masuk dalam kategori kategori baik.



**Gambar 6. Diagram Hasil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Pundong**

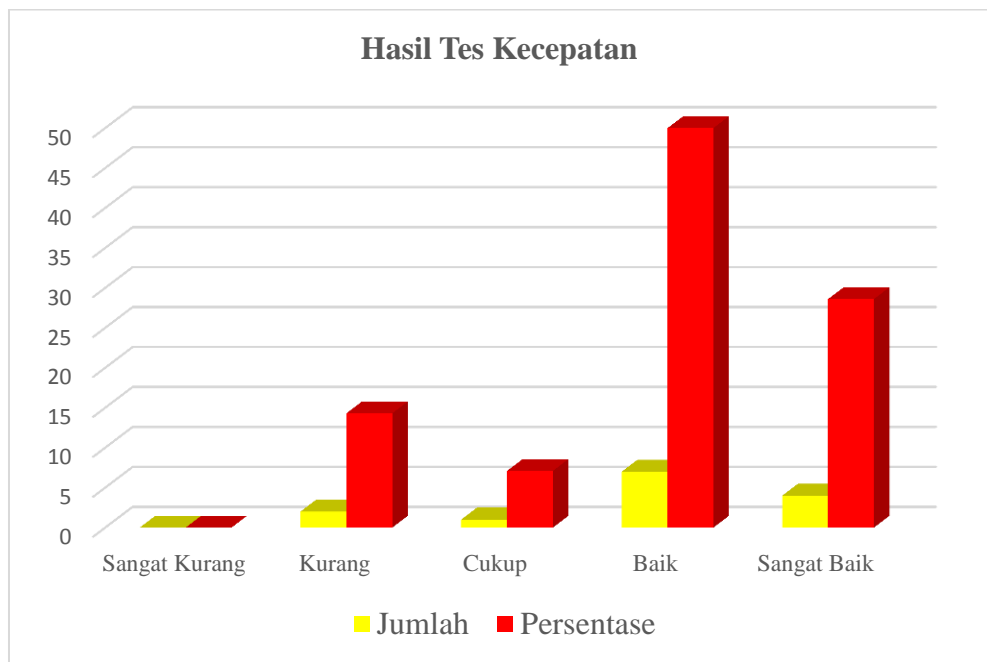
d. Tes Kecepatan

Hasil penilaian tes kecepatan terhadap 14 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan sebagai berikut;

**Tabel 7. Data Hasil Tes Kecepatan**

Rentang Nilai	Volume	Persentase (%)	Nilai	Kategori
S.d-6.7"	4	28,6	5	Sangat Baik
6.8"-7.6"	7	50,0	4	Baik
7.7"-8.7"	1	7,1	3	Cukup
8.8"-10.3"	2	14,3	2	Kurang
10.4"-dst	0	0	1	Sangat Kurang
Jumlah	14	100		

Dari tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk pemain inti dan pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta yang masuk dalam kategori sangat baik ada 4 siswa (28,6%), siswa yang masuk dalam kategori baik ada 7 siswa (50%), siswa yang masuk dalam kategori cukup ada 1 siswa (7,1%), siswa yang masuk dalam kategori kurang ada 2 siswa (14,3%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang (0%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes kecepatan siswa masuk dalam kategori kategori baik.



**Gambar 7. Diagram Hasil Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul**

e. Tes Daya Tahan

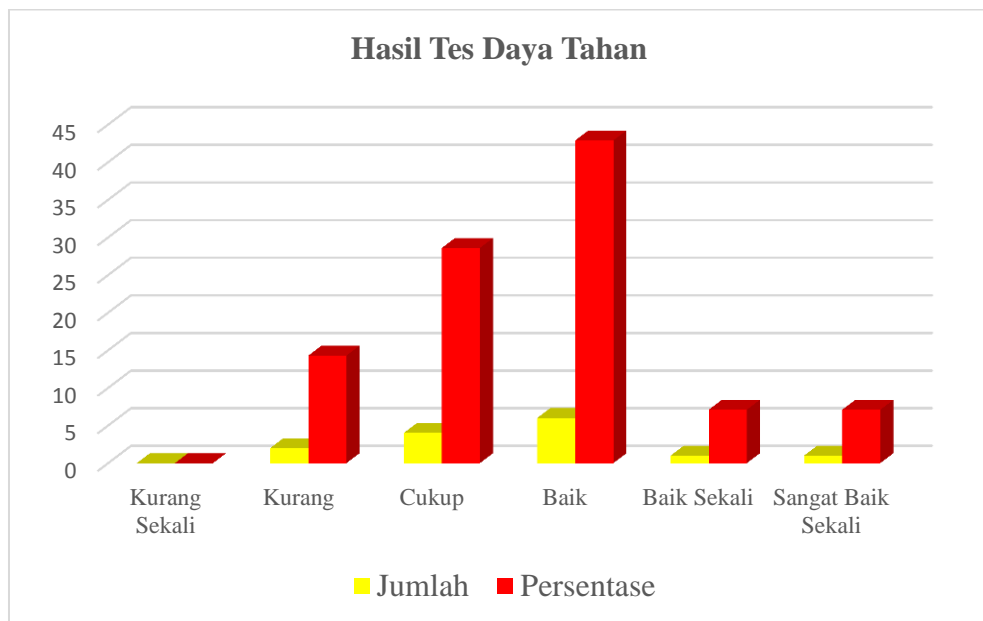
Hasil penilaian tes daya tahan terhadap 14 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan sebagai berikut;

**Tabel 8. Data Hasil Tes Daya Tahan**

Rentang Nilai	Volume	Persentase (%)	Nilai	Kategori
>41.9	1	7,1	6	Sangat Baik Sekali
39.0-41.9	1	7,1	5	Baik Sekali
35.0-38.9	6	42,9	4	Baik
31.0-34.9	4	28,6	3	Cukup
25.0-30.9	2	14,3	2	Kurang
<25.0	0	0	1	Kurang Sekali
Jumlah	14	100		

Dari tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes daya tahan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk pemain inti dan pemain

cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta yang masuk dalam kategori sangat baik sekali ada 1 siswa (7,1%), siswa yang masuk dalam kategori baik sekali ada 1 siswa (7,1%), siswa yang masuk dalam kategori baik ada 6 siswa (42,9%), siswa yang masuk dalam kategori cukup ada 4 siswa (28,6%), siswa yang masuk dalam kategori kurang ada 2 siswa (14,3%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali (0%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes daya tahan siswa masuk dalam kategori kategori baik.



**Gambar 8. Diagram Hasil Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul**

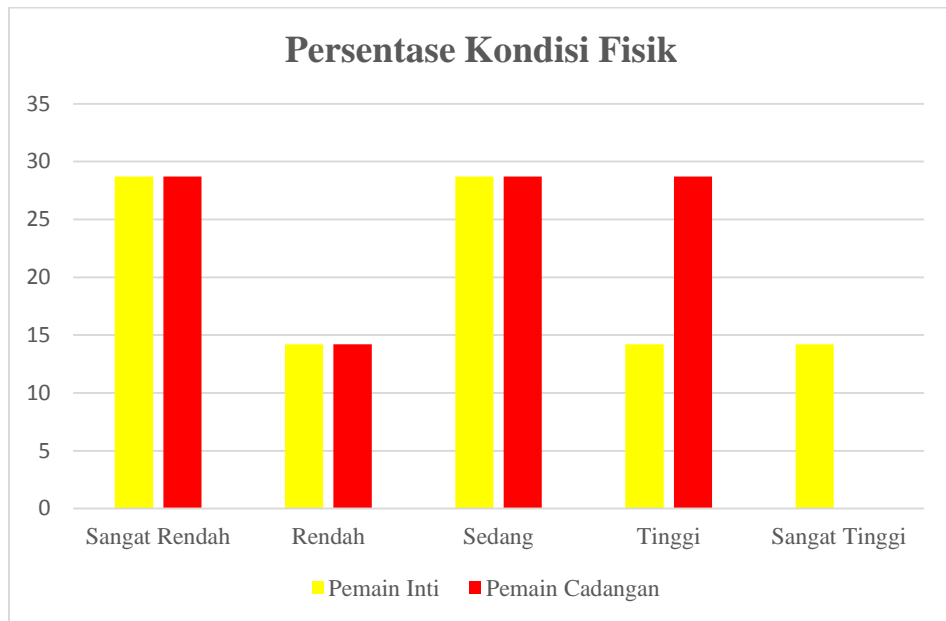
f. Perbedaan Pemain Inti dan Cadangan

Siswa yang menjadi pemain inti berjumlah 7 orang dan siswa yang menjadi pemain cadangan berjumlah 7 orang. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik antara pemain inti dan cadangan, berikut akan ditampilkan rangkuman data hasil tes fisik yang telah dilaksanakan.

**Tabel 9. Perbedaan Kondisi Fisik Pemain Inti dan Cadangan**

No	Rentang Nilai	Inti		Kategori	Cadangan	
		Vol	Persen (%)		Vol	Persen (%)
1	$X \geq 21.8$	1	14,2	Sangat Tinggi	0	
2	20.6 - 21.8	1	14,2	Tinggi	2	28,7
3	19.4 - 20.6	2	28,7	Sedang	2	28,7
4	18.2 - 19.4	1	14,2	Rendah	1	14,2
5	$X \leq 18.2$	2	28,7	Sangat Rendah	2	28,7

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa hanya ada 1 siswa (14,2%) dari pemain inti yang kondisi fisiknya masuk dalam kategori sangat tinggi, siswa yang masuk dalam kategori tinggi ada 1 siswa (14,2%) untuk pemain inti dan 2 siswa (28,7%) untuk pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori sedang masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori rendah masing-masing ada 1 siswa (14,2%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, dan siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan. Untuk lebih mempermudah dalam membandingkan kondisi fisik pemain inti dan pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul berikut akan disajikan data dalam bentuk diagram.



**Gambar 9. Persentase Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Inti dan Cadangan di SMA Negeri 1 Pundong**

**Tabel 10. Analisis Data Kondisi Fisik Pemain Inti dan Cadangan**

Pemain Inti	Statistik	Pemain Cadangan
19.86	<i>Mean</i>	19.29
20.00	<i>Median</i>	20.00
18	<i>Mode</i>	17
1.77	<i>Std. Deviation</i>	1.70
18	<i>Minimum</i>	17
23	<i>Maximum</i>	21

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain inti dan pemain cadangan tidak ada perbedaan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai *mean* untuk pemain inti dan pemain cadangan. Nilai *mean* untuk pemain inti 19.86 dan pemain cadangan 19.29, Hampir tidak ada perbedaan nilai karena selisihnya hanyalah 0.57.

### 3. Statistik *Performance* Bola Voli

Pengambilan data untuk keterampilan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler pemain inti dan pemain cadangan di SMA Negeri 1 Pundong dilakukan sebanyak lima pertemuan dan bertempat di Gelanggang UGM. Pengambilan data pertama dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2018, kedua pada tanggal 24 Oktober 2018, ketiga 25 Oktober 2018, keempat 26 Oktober dan kelima pada tanggal 28 Oktober 2018.

#### a. Data Keseluruhan *Performance* Pemain

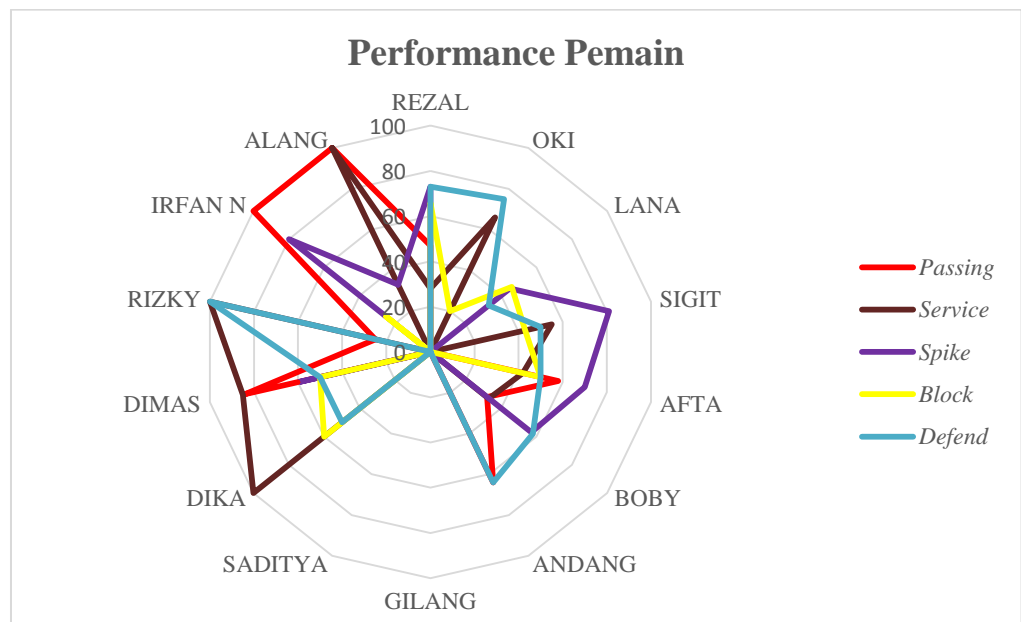
Data keterampilan bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan dalam bentuk tabel dan bentuk histogram. Berikut akan ditampilkan data hasil tes dalam bentuk tabel yang ditampilkan di bawah ini;

**Tabel 11. Data *Performance* Bola Voli**

No	Nama	<i>Performance</i>					Total
		<i>Passing</i>	<i>Service</i>	<i>Spike</i>	<i>Block</i>	<i>Defend</i>	
1.	REZAL	47	28	73	66	73	57
2.	OKI	0	66	0	20	75	32
3.	LANA	0	0	45	46	33	25
4.	SIGIT	0	55	81	43	50	46
5.	AFTA	58	42	70	50	50	54
6.	BOBY	32	33	57	0	58	36
7.	ANDANG	64	0	0	0	64	26
8.	GILANG	0	0	0	0	0	0
9.	SADITYA	0	0	0	0	0	0
10.	DIKA	0	100	0	60	50	42
11.	DIMAS	84	85	60	50	50	66
12.	RIZKY	25	100	0	0	100	45
13.	IRFAN N	100	0	80	25	0	41
14.	ALANG	100	100	33	0	0	47



Selanjutnya agar lebih mudah dalam melihat hasil pengambilan data tentang keterampilan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong Bantul, berikut akan ditampilkan data dalam bentuk histogram yang ditampilkan di bawah ini;



**Gambar 10. Histogram Performance Bermain Bola Voli**

b. *Performance* Pemain Inti

Data *performance* bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan dalam bentuk tabel dan bentuk histogram. Berikut akan ditampilkan data hasil tes dalam bentuk tabel yang ditampilkan di bawah ini;

**Tabel 12. Data Performance Bola Voli Pemain Inti**

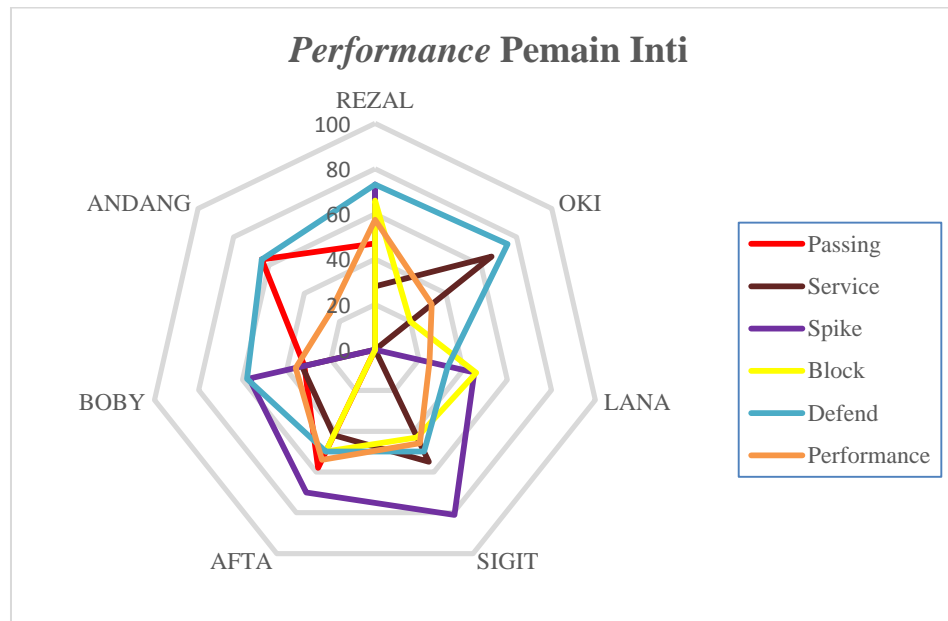
No	Nama	Performance					Total
		Passing	Service	Spike	Block	Defend	
1.	REZAL	47	28	73	66	73	57
2.	OKI	0	66	0	20	75	32
3.	LANA	0	0	45	46	33	25
4.	SIGIT	0	55	81	43	50	46
5.	AFTA	58	42	70	50	50	54
6.	BOBY	32	33	57	0	58	36
7.	ANDANG	64	0	0	0	64	26

Setelah mengetahui nilai total dari setiap individu, kemudian data tersebut dikonversi dengan tabel norma yang sudah baku dari Saifuddin Azwar. Tabel kategori *performance* bola voli pemain inti akan disajikan di bawah ini;

**Tabel 13. Norma Penilaian Kategori Performance**

No	Rentang Nilai	Kategori	Vol	Persentase
1	$X \leq 21$	Rendah	0	
2	21 - 43	Sedang	4	57,2
3	$X \geq 43$	Baik	3	42,8
<b>Jumlah</b>			7	100

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah, 4 siswa (57,2%) masuk dalam kategori sedang, dan 3 siswa (42,8%) masuk dalam kategori baik. Selanjutnya agar lebih mudah dalam melihat hasil pengambilan data tentang keterampilan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong Bantul, berikut akan ditampilkan data dalam bentuk histogram yang ditampilkan di bawah ini;



**Gambar 11. Histogram Performance Pemain Inti Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong**

c. *Performance* Pemain Cadangan

Data hasil *performance* bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong Bantul akan disajikan dalam bentuk tabel dan bentuk histogram. Berikut akan ditampilkan data hasil tes dalam bentuk tabel yang ditampilkan di bawah ini;

**Tabel 14. Data *Performance* Bola Voli Pemain Cadangan**

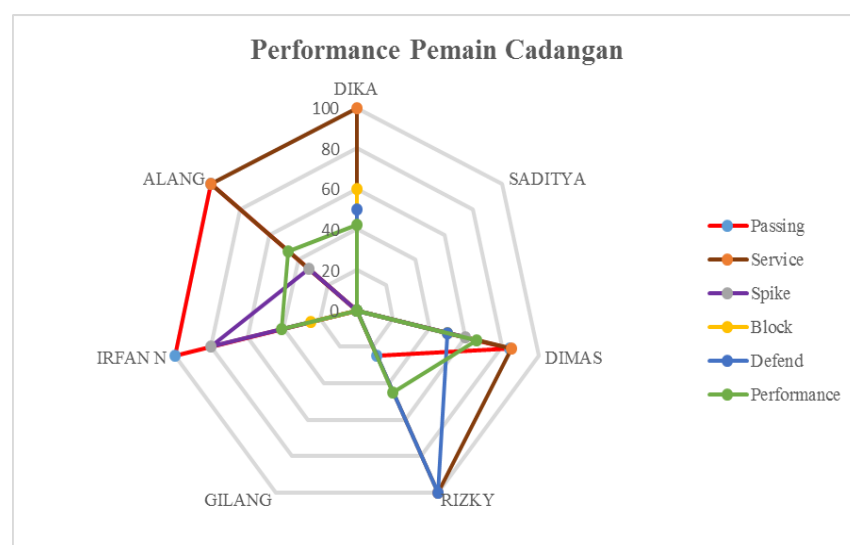
No	Nama	<i>Performance</i>					Total
		<i>Passing</i>	<i>Service</i>	<i>Spike</i>	<i>Block</i>	<i>Defend</i>	
1.	GILANG	0	0	0	0	0	0
2.	SADITYA	0	0	0	0	0	0
3.	DIKA	0	100	0	60	50	42
4.	DIMAS	84	85	60	50	50	66
5.	RIZKY	25	100	0	0	100	45
6.	IRFAN N	100	0	80	25	0	41
7.	ALANG	100	100	33	0	0	47

Setelah mengetahui nilai total dari setiap individu, kemudian data tersebut dikonversi dengan tabel norma yang sudah baku dari Saifuddin Azwar. Tabel kategori *performance* bola voli pemain inti akan disajikan di bawah ini;

**Tabel 15. Norma Penilaian Kategori *Performance***

No	Rentang Nilai	Kategori	Vol	Persentase
1	$X \leq 21$	Rendah	2	28,6
2	21 - 43	Sedang	3	42,8
3	$X \geq 43$	Baik	2	28,6
<b>Jumlah</b>			7	100

Berdasarkan tabel 15 di atas dapat diketahui bahwa ada 2 siswa (28,6%) yang masuk dalam kategori rendah, 3 siswa (42,8%) masuk dalam kategori sedang, dan 2 siswa (28,6%) masuk dalam kategori baik. Selanjutnya agar lebih mudah dalam melihat hasil pengambilan data tentang keterampilan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong Bantul, berikut akan ditampilkan data dalam bentuk histogram yang ditampilkan di bawah ini;



**Gambar 12. Histogram *Performance* Pemain Cadangan Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong**

d. Perbedaan Pemain Inti dan Cadangan

Perbedaan *performance* pemain inti dan pemain cadangan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul dapat dilihat pada tabel yang akan ditampilkan di bawah ini;

**Tabel 16. Analisis Data *Performance* Pemain Inti dan Cadangan**

Pemain Inti	Statistik	Pemain Cadangan
39.43	<i>Mean</i>	34.43
36.00	<i>Median</i>	42.00
25	<i>Mode</i>	0
13.04	<i>Std. Deviation</i>	24.96
25	<i>Minimum</i>	0
57	<i>Maximum</i>	66

Berdasarkan tabel 16 di atas dapat dilihat bahwa *performance* pemain inti memiliki nilai *mean* 39.43 yang artinya lebih tinggi dari nilai *mean* pemain cadangan yang memiliki nilai 34.43. Nilai *mean* pemain inti lebih tinggi 5 point bila dibandingkan dengan pemain cadangan. Hal ini berarti, *performance* pemain inti lebih baik bila dibandingkan dengan *performance* pemain cadangan.

## **B. Pembahasan**

### **1. Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Pemain Inti dan Cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta**

Suatu kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Dari 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul hanya ada 1 siswa (14,2%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi dan masuk dalam skema pemain inti. Pemain tersebut menempati posisi sebagai libero. Masih banyak siswa yang memiliki kategori sangat rendah baik dari pemain inti maupun pemain cadangan. Untuk itu program latihan fisik yang selama ini sudah diterapkan, harus dievaluasi dan ditingkatkan lagi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* kondisi fisik pemain inti dan pemain cadangan sama-sama mempunyai nilai 19. Apabila nilai *mean* dikonversikan dengan norma penilaian kondisi fisik maka akan mempunyai hasil yang berbeda. Nilai *mean* pemain inti berada pada kisaran nilai 19,86 dan pada norma penilaian kategori fisik, angka 19,86 masuk dalam kategori sedang. Nilai *mean* pemain cadangan berada pada kisaran nilai 19,29 dan pada norma penilaian kategori fisik, angka 19,29 masuk pada kategori rendah.

Secara keseluruhan kondisi fisik pemain bola voli inti maupun cadangan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1

Pundong Bantul masuk dalam kategori sedang. Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini. Salah satunya adalah karena kebanyakan mereka tidak satu club dalam berlatih bola voli. Mereka latihan bersama hanya saat ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan. Tentunya setiap club mempunyai program latihan sendiri-sendiri untuk menunjang kondisi fisik para atletnya.

Secara umum baik pemain inti maupun pemain cadangan tidak memiliki perbedaan yang cukup mencolok. Hanya saja untuk meningkatkan prestasi para atlet dibutuhkan kondisi fisik yang sangat bagus. Faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, *somatotipe* atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmaniah atau fisik. Agar mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat. Padahal, dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Selain itu, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Tujuan dari latihan fisik dalam bola voli adalah memungkinkan setiap pemain untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknis dan taktis sepanjang pertandingan berlangsung.

## 2. **Performance Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Pemain Inti dan Cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta**

Keterampilan adalah derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Keterampilan dasar yang baik dalam bola voli akan sangat mendukung permainan bola voli yang baik juga, sehingga untuk mencapai tujuan permainan bola voli yang baik seorang siswa harus menguasai teknik-teknik dasar pada bola voli. Teknik-teknik dasar permainan bola voli dapat dibedakan menjadi servis, *passing* bawah, *passing* atas, smash, dan bendungan (*block*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* dari pemain inti lebih tinggi dari pada pemain cadangan. Nilai *mean* pemain inti adalah 39.43 dan kalau dikonversikan dengan norma penilaian masuk pada kategori sedang. Sedangkan nilai *mean* untuk pemain cadangan adalah 34.43 dan kalau dikonversikan dengan norma penilaian masuk dalam kategori sedang. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul rata-rata masuk dalam kategori sedang.

Dari 14 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli ada 5 pemain yang masuk dalam kategori tinggi, terdiri dari atas 3 pemain inti dan 2 pemain cadangan. Nilai tertinggi dalam performance bola voli berasal dari pemain cadangan dengan total nilai 66. Siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 siswa, terdiri dari 4 pemain inti dan 3 dari pemain cadangan. Ada 2 siswa yang masuk dalam kategori rendah dan semuanya berasal dari pemain cadangan.



Setiap event yang diikuti, pelatih hampir selalu merotasi pemain yang bertanding, hal ini dilihat dari segi kesiapan baik fisik maupun mental pemain. Untuk pemain inti yang digunakan sekarang adalah pemain inti dalam event pertandingan GAMA Cup. Jadi sangat dimungkinkan jika nilai performance tertinggi diraih dari pemain cadangan, karena pemain cadangan bisa dimasukkan kapan saja ke dalam permainan pada situasi dan kondisi tertentu yang memerlukan pergantian pemain dengan menyesuaikan kemampuan pemain tersebut dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi didalam permainan. Sedangkan untuk 2 pemain yang masuk dalam kategori rendah pada saat pengambilan data performance kondisinya baru dalam keadaan kurang prima..

Siswa yang memiliki bakat pada olahraga bola voli dengan sendirinya akan mengembangkan bakat tersebut dengan melakukan latihan yang rutin dan mengikuti klub-klub bola voli agar dapat berprestasi. Dengan selalu melakukan rutinitas latihan, siswa akan memiliki tingkat keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan yang lainnya. Fungsi dari latihan diharapkan akan mampu meningkatkan kondisi gerak yang baik dan menunjang anak mempunyai keterampilan yang lebih baik.

Terlepas dari faktor latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan, faktor lain yang dapat memengaruhi keterampilan bermain bola voli siswa yaitu kondisi lingkungan yang mendukung. Siswa sering melakukan aktivitas olahraga bola voli di lingkungan masyarakat tempat mereka tinggal yang akan membawa dampak baik terhadap keterampilan bola voli.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli pemain inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang. Secara rinci dapat dijelaskan bahwa hanya ada 1 siswa (14,2%) dari pemain inti yang kondisi fisiknya masuk dalam kategori sangat tinggi, siswa yang masuk dalam kategori tinggi ada 1 siswa (14,2%) untuk pemain inti dan 2 siswa (28,7%) untuk pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori sedang masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori rendah masing-masing ada 1 siswa (14,2%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, dan siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan.

Hasil penelitian terkait *Performance* bola voli, peneliti dapat menyimpulkan bahwa untuk pemain inti dapat disimpulkan bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah, 4 siswa (57,1%) masuk dalam kategori sedang, dan 3 siswa (42,9%) masuk dalam kategori baik, sedangkan untuk pemain cadangan bahwa ada 2 siswa (28,6%) yang masuk dalam kategori rendah, 3 siswa (42,8%) masuk dalam kategori sedang, dan 2 siswa (28,6%) masuk dalam kategori baik.

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi guru penjas SMA dalam praktik pendidikan jasmani dan penguasaan kebijakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Menjadi masukan yang sangat bermanfaat bagi siswa di SMA Negeri 1 Pundong Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli mengenai kondisi fisiknya. Diharapkan dengan melihat hasil penelitian ini, siswa akan semakin termotivasi dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik bagi setiap siswa.
2. Menjadi masukan yang sangat bermanfaat bagi siswa di SMA Negeri 1 Pundong Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli mengenai *performance* bola voli. Diharapkan dengan melihat hasil penelitian ini, siswa akan semakin termotivasi dalam meningkatkan *performance* dalam bermain bola voli.
3. Demi kemajuan dan tercapainya tujuan kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini, sekolah harus mampu dan mau memberikan tindak lanjut akan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik siswa serta keterampilan bermain bola voli melalui latihan dan pembelajaran yang terprogram.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Tidak diketahuinya kondisi fisik responden sebelum dilakukan tes.

2. Tidak diketahuinya kondisi kesehatan responden sebelum dilakukan tes.
3. Sulitnya mengontrol kesungguhan para siswa dalam melakukan tes kondisi fisik dan *performance* bola voli.
4. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk atau tidak terungkap dalam instrumen penelitian.

#### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Siswa harus mampu memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisiknya agar mampu bermain dengan baik dalam setiap pertandingan.
2. Siswa harus mampu memperbaiki dan meningkatkan *performance* dalam bermain bola voli dengan cara berlatih dengan serius dan sungguh-sungguh karena para siswa masih dalam masa remaja.
3. Pihak sekolah harus mampu memberikan fasilitas untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik serta *performance*, sehingga prestasi siswa dan sekolah akan meningkat.


## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Prayogo. (2009). *Status Kondisi Fisik Pemain SSB Putra Jaya Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Aip Syarifuddin. Muhadi (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Evaluasi Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Bani Tri Umboro. (2009). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L. Viera & Bonnie j. Ferguson. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta
- Bulman, George. (1995). *Volleyball Play the game*. Great Britain: Blandford.
- Elizabeth B. Huelock. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: PT Erlangga.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- \_\_\_\_\_. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI
- Icha Bimawati Astikasari. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Yuniior Putri Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ikhsan Pangestu Setyawan. (2017). *Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 3 Klaten TA 2016/2017. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M.C. Marques, D.A. Marinho. (2009). Physical parameters and performance values in starters and non-starters volleyball players: A brief research note. *Journal of Motricidade*, 5 (3), 7-11
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- M. Yunus. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Niken Arista Wardani. (2012). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Kelas X SMK PIRI 3 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Nuril Ahmadi.(2007).*Panduan Olahraga Bolavoli*.Surakarta:Era Pustaka Utama.
- Setyo Nugroho. (2006). Pengembangan Instrumen Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Iptek Olahraga*.
- Siswanto. (1989). *Kurikulum Pendidikan Teknik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP.(1984). *Dasar-dasar Permainan Bolavolley*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharto. (2000). Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Suharsimi Arikunto .(2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Sujarwo. (2017). *Perkembangan Bola Voli Modern*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Yudha. M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko- dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

---

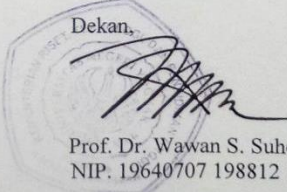
Nomor: 10.28/UN.34.16/PP/2018. 27 Desember 2018.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**  
**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik**  
**Daerah Istimewa Yogyakarta.**  
**Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ra'ifa Istifany Yunida  
NIM : 15601241058  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Sujarwo, M.Or.  
NIP : 196303142008011012  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Januari s/d Februari 2019  
Tempat : Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Pundong Srihardono Pundong Bantul  
Judul Skripsi : Perbedaan Kondisi Fisik dan Performance Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Inti dan Cadangan di SMA N 1 Pundong.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


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

**Tembusan :**

1. Kepala SMA Negeri 1 Pundong
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.



## Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian dari Bangkespol

  
PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

---

Yogyakarta, 28 Desember 2018

Kepada Yth. :  
Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan  
Olahraga DIY  
di Yogyakarta

Nomor : 074/12312/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan surat :  
Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 10.28/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 27 Desember 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"PERBEDAAN KONDISI FISIK DAN PERFORMANCE SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INTI DAN CADANGAN DI SMA NEGERI 1 PUNDONG"** kepada:

Nama : RA'IFA ISTIFANNY YUNIDA  
NIM : 15601241058  
No.HP/Identitas : 085647154011/3402095206970001  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Pundong  
Waktu Penelitian : 1 Januari 2019 s.d 28 Februari 2019


Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.


Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :  
1. Gubernur DIY (sebagai laporan)  
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;  
3. Yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian dari Dikpora

	<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA <b>DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA</b> Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132 Website : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166</p>
Nomor : 070/14877	Yogyakarta, 31 Desember 2018
Lamp : -	Kepada Yth.
Hal : Rekomendasi Penelitian	1. Kepala SMA NEGERI 1 PUNDONG

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor 074/12312/Kesbangpol/2018 tanggal 28 Desember 2018 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan izin rekomendasi penelitian kepada:

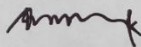
Nama : RA'IFA ISTIFANNY YUNIDA  
NIM : 15601241058  
Prodi/Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI/PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
Fakultas : FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul : PERBEDAAN KONDISI FISIK DAN PERFORMANCE SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INTI DAN CADANGAN DI SMA NEGERI 1 PUNDONG  
Lokasi : SMA NEGERI 1 PUNDONG,  
Waktu : 01 Januari 2019 s.d 28 Februari 2019

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.

a.n Kepala  
Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi




**Didik Wardaya, S.E., M.Pd.**  
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY

**Catatan:**  
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini sudah berlaku tanpa Cap



\*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

1 of 1 03-Jan-19, 11:31 AM

## Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
SMA NEGERI 1 PUNDONG

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

### SURAT KETERANGAN

Nomor 070 / 059

Yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : Drs. SUHANA, M.Hum  
NIP : 196107251994031004  
pangkat : Pembina IV/a  
jabatan : Kepala sekolah  
instansi : SMA Negeri 1 Pundong

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

nama : Ra'ifa Istifany Yunida  
NIM : 15601241058  
program Studi : PJKR  
tempat kuliah : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian dengan judul **“Perbedaan Kondisi Fisik Dan Performance Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Inti Dan Cadangan Di SMA Negeri 1 Pundong** yang dilaksanakan pada tanggal 1 Januari s.d 28 Februari 2019.

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

Pundong, 13 Februari 2019

Kepala sekolah,



Drs. SUHANA, M.Hum

NIP 196107251994031004



## Lampiran 5. Uji Validitas Instrumen

**VALIDITAS**

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Shit_Up	4.93	.267	14
Push_Up	2.71	.825	14
Hexagon	3.79	.802	14
Lari_50m	4.21	.699	14
Multi_Stage	4.86	.363	14
Total	20.50	2.103	14

**Correlations**

		Shit_Up	Push_Up	Hexagon	Lari_50m	Multi_Stage	Total
Shit_Up	Pearson Correlation	1	.598*	.282	.500	.679**	.753**
	Sig. (2-tailed)		.024	.329	.069	.008	.002
	N	14	14	14	14	14	14
Push_Up	Pearson Correlation	.598*	1	.249	.647**	.623**	.886**
	Sig. (2-tailed)	.024		.391	.012	.017	.000
	N	14	14	14	14	14	14
Hexagon	Pearson Correlation	.282	.249	1	-.049	.151	.525
	Sig. (2-tailed)	.329	.391		.868	.606	.054
	N	14	14	14	14	14	14
Lari_50m	Pearson Correlation	.500	.647**	-.049	1	.433	.706**
	Sig. (2-tailed)	.069	.012	.868		.122	.005
	N	14	14	14	14	14	14
Multi_Stage	Pearson Correlation	.679**	.623**	.151	.433	1	.705**
	Sig. (2-tailed)	.008	.017	.606	.122		.005
	N	14	14	14	14	14	14
Total	Pearson Correlation	.753**	.886**	.525	.706**	.705**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.054	.005	.005	
	N	14	14	14	14	14	14

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**RELIABILITAS**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	14	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	14	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.680	5

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Shit_Up	15.57	3.648	.689	.622
Push_Up	17.79	2.027	.729	.455
Hexagon	16.71	3.297	.166	.778
Lari_50m	16.29	2.835	.467	.615
Multi_Stage	15.64	3.478	.600	.611

## Lampiran 6. Norma Penilaian

### NORMA PENILAIAN

#### 1. Tabel Hexagonal Obstacle Agility Test

Time in seconds

Gender	Excellent	Above average	Average	Below average	Poor
Male	< 11,2	11,2 – 13,3	13,4 – 15,5	15,6 – 17,8	> 17,8
Female	< 12,2	12,2 – 15,3	15,4 – 18,5	18,6 – 21,8	> 21,8

#### 2. Norma penilaian push - up

Skor	Push - up Putra	Kriteria	Push - up putri
5	≥ 38	Sempurna	≥ 21
4	29 – 37	Baik sekali	16 -20
3	20 – 28	Baik	10 – 15
2	12 – 19	Cukup	5 – 9
1	4 – 11	kurang	1 – 4

#### 3. Sit-Up

Sedangkan untuk kreteria penilaian kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang melakukan selama 60 detik adalah

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 keatas	28 keatas	5	41 keatas	29 keatas
28-37 kali	19-27 kali	4	30-40 kali	20-28 kali
19-27 kali	09-18 kali	3	21-29 kali	10-19 kali
08-18 kali	03-08 kali	2	10-20 kali	03-09 kali
00-07 kali	00-02 kali	1	00-09 kali	00-02 kali

#### 4. Lari 60 Meter

TABEL NILAI TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK REMAJA UMUR 16-19 TAHUN PUTRA

NO	LARI 60 METER	GANTUNG ANGGAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1200 METER	NILAI	KATEGORI
1	s.d – 7.2 "	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d – 3.14"	5	Baik Sekali
2	7.3 " – 8.3 "	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3.15" – 3.25"	4	Baik
3	8.4" – 9.6 "	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4.26" – 5.12"	3	Sedang
4	8.7" – 11.0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5.13" – 6.33"	2	Kurang
5	11.1" - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6.34" - dst	1	Kurang Sekali

#### 5. Penilaian VO<sub>2max</sub> (Multistage)

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
2	2	20,4
2	4	21,1
2	6	21,8
2	8	22,5

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
4	2	26,8
4	4	27,6
4	6	28,3
4	8	29,5

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
6	2	33,6
6	4	34,3
6	6	35,0
6	8	35,7
6	10	36,4

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
8	2	40,5
8	4	41,1
8	6	41,8
8	8	42,4
8	11	43,3

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
10	2	47,5
10	4	48,1
10	6	48,8
10	8	49,4
10	11	50,3

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
12	2	54,3
12	4	54,8
12	6	55,4
12	8	56,0
12	10	56,5
12	11	57,1

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
14	2	61,1
14	4	61,6
14	6	62,2
14	8	62,7
14	10	63,3
14	12	64,0

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
3	2	23,6
3	4	24,3
3	6	25,0
3	8	25,5

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
5	2	30,2
5	4	31,0
5	6	31,8
5	9	32,9

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
7	2	37,1
7	4	37,8
7	6	38,5
7	8	39,2
7	10	39,9

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
9	2	43,9
9	4	44,5
9	6	45,2
9	8	45,9
9	11	46,8

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
11	2	50,8
11	4	51,4
11	6	51,9
11	8	52,5
11	10	53,1
11	11	53,7

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
13	2	57,6
13	4	58,2
13	6	58,7
13	8	59,3
13	10	59,8
13	11	60,6

Tk	Bal	VO <sub>2max</sub>
15	2	64,6
15	4	65,1
15	6	65,6
15	8	66,2
15	10	66,7
15	12	67,4

16	2	68,0
16	4	68,5
16	6	69,0
16	8	69,5
16	10	70,0
16	12	70,5
16	14	70,9
<b>Tk</b>	<b>Bal</b>	<b>VO<sub>2max</sub></b>
18	2	74,8
18	4	75,2
18	6	75,8
18	8	76,2
18	10	76,7
18	12	77,2
18	15	77,9

17	2	71,4
17	4	71,9
17	6	72,2
17	8	72,7
17	10	73,2
17	12	73,6
17	14	74,3
<b>Tk</b>	<b>Bal</b>	<b>VO<sub>2max</sub></b>
19	2	78,3
19	4	78,8
19	6	79,2
19	8	79,7
19	10	80,2
19	12	80,6
19	15	81,3

20	2	81,8
20	4	82,2
20	6	82,6
20	8	83,0
20	10	83,5
20	12	83,9
20	14	84,3
20	15	84,8

21	2	85,2
21	4	86,6
21	6	86,1
21	8	86,5
21	10	87,9
21	12	87,4
21	14	87,8
21	15	88,2

Satuan VO<sub>2max</sub>: cc/kg berat badan/menit.

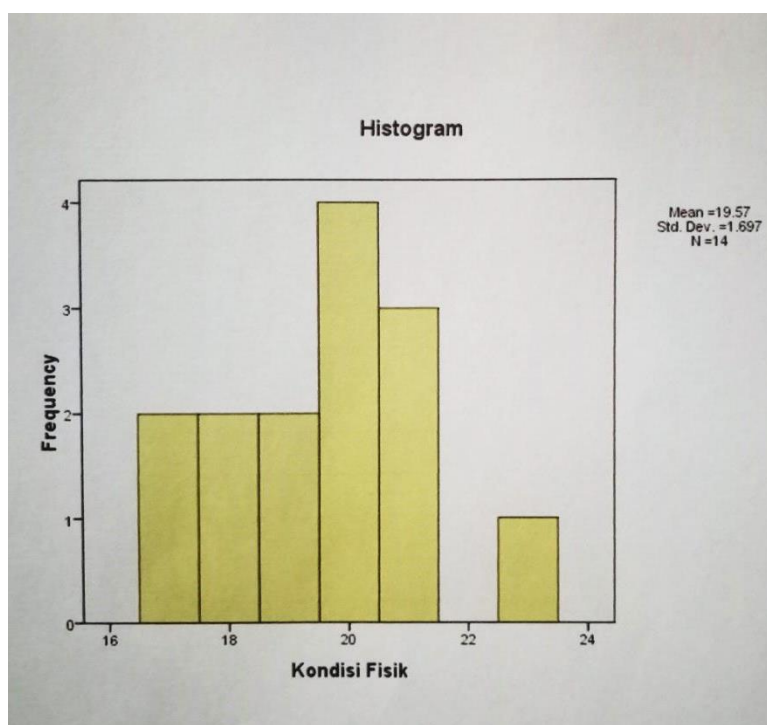
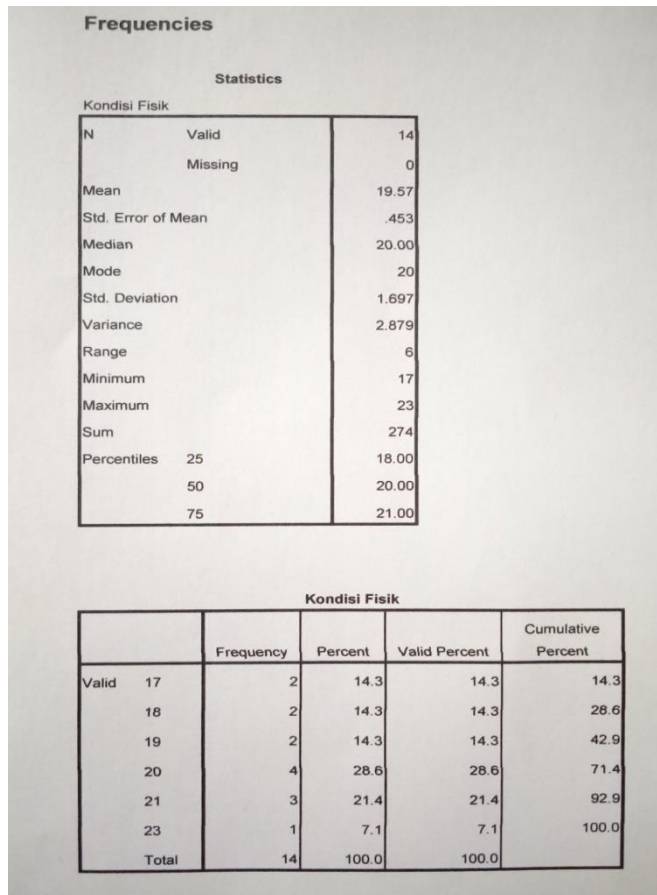
Tabel 2. Klasifikasi Kebugaran Kardiovaskular Putra

Umur	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sangat Baik Sekali
10-19	<25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	>31.4

Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Kardiovaskular Putri

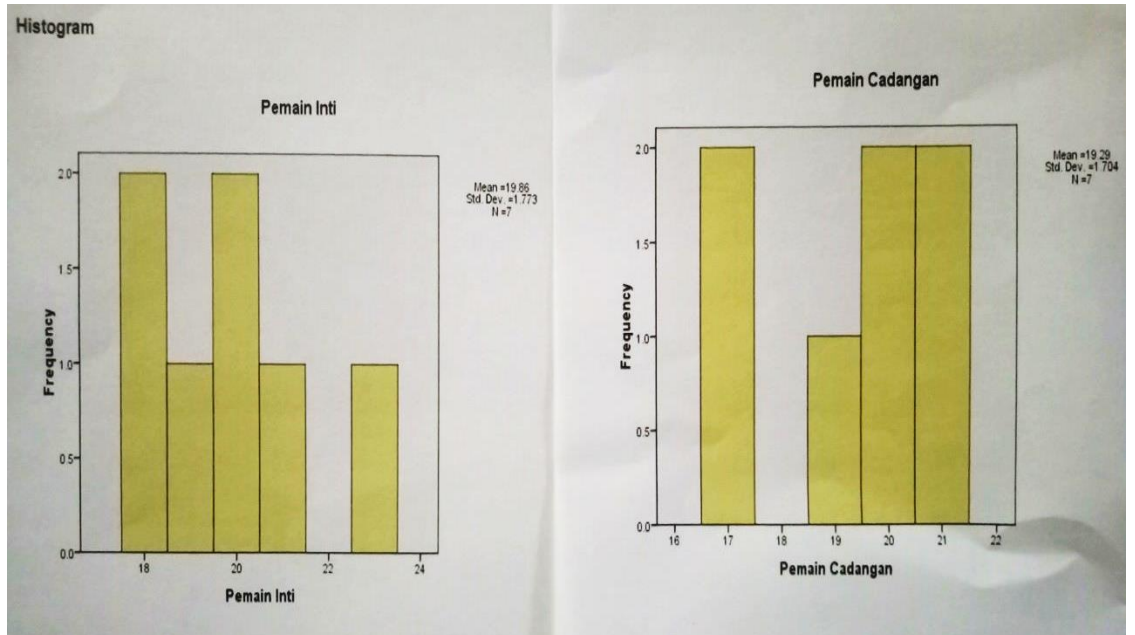
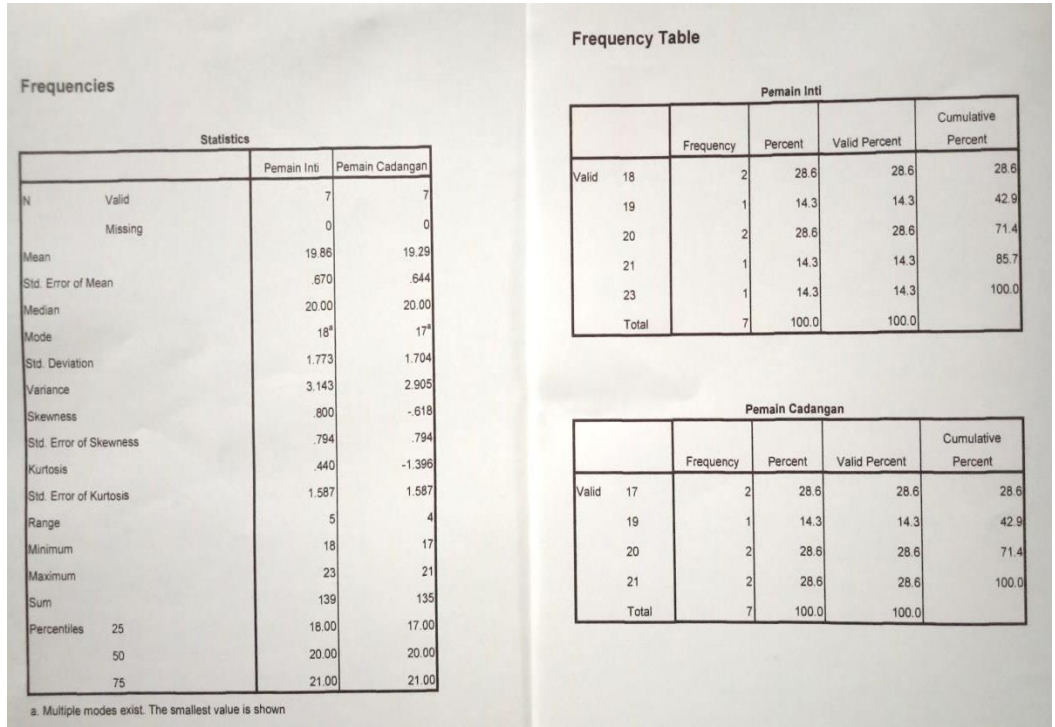
Umur	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sangat Baik Sekali
10-19	<25.0	25.0-28.3	28.4-35.1	35.2-40.9	41.0-45.9	>45.9
20-29	<23.0	23.0-26.4	26.5-32.4	32.5-36.4	36.5-42.4	>42.4
30-39	<21.5	21.5-25.4	25.5-30.9	31.0-34.9	35.0-39.4	>39.4
40-49	<20.2	20.2-23.5	23.6-28.9	29.0-33.7	33.8-38.0	>38.0
50-59	<16.1	16.1-20.9	21.0-25.7	25.8-30.9	31.0-35.3	>35.3
60+	<10.5	10.5-16.0	16.1-22.2	22.3-26.4	26.5-34.2	>34.2

## Lampiran 7. Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik





**Lampiran 8. Hasil Keseluruhan Tes *Performance* pemain inti dan cadangan**





**BIODATA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA  
VOLI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>JK</b>	<b>TTL</b>	<b>TINGGI BADAN</b>	<b>BERAT BADAN</b>
1.	Rezal	L	Bantul, 17 Juli 2000	171 cm	65 kg
2.	Irfan Nur Rahman	L	Yogyakarta, 25 Maret 1999	172 cm	62 kg
3.	Sigit Pamungkas	L	Purworejo, 07 Juli 2001	182 cm	71 kg
4.	Gilang Yudhistira Putra	L	Jakarta, 28 Juli 2002	178 cm	68 kg
5.	Risqi Raditya	L	Bantul, 03 Juni 2001	175 cm	55 kg
6.	Syaditya Senoaji Syahputra	L	Sukoharjo, 20 Mei 2002	183 cm	56 kg
7.	Boby Morentes	L	Toil-toli, 31 Maret 2003	175 cm	65 kg
8.	Dimas Seta Prayuda	L	Bantul, 05 November 2001	179 cm	73 kg
9.	Maulana Aditama	L	Bantul, 02 Oktober 2001	181 cm	65 kg
10.	Okki Wijaya Kusuma	L	Bantul, 12 November 2001	177 cm	75 kg
11.	Alang Galih Saputra	L	Bantul, 15 Mei 2001	179 cm	71 kg
12.	Dicka Surya Marwansyah	L	Bantul, 03 Juni 2001	178 cm	63 kg
13.	Andang Triantoro	L	Gunung Kidul, 28 April 2001	160 cm	65 kg
14.	Afta Arya Widura	L	Bantul, 19 Desember 2002	183 cm	80 kg

**DATA HASIL TES KEKUATAN OTOT PERUT PADA SISWA PUTRA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1  
PUNDONG**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>SIT UP 60 Detik</b>
<b>1.</b>	<b>Rezal</b>	<b>60</b>
<b>2.</b>	<b>Irfan Nur Rahman</b>	<b>51</b>
<b>3.</b>	<b>Sigit Pamungkas</b>	<b>69</b>
<b>4.</b>	<b>Gilang Yudhistira Putra</b>	<b>55</b>
<b>5.</b>	<b>Risqi Aditya</b>	<b>48</b>
<b>6.</b>	<b>Syaditya Senoaji Syahputra</b>	<b>53</b>
<b>7.</b>	<b>Boby Morentes</b>	<b>50</b>
<b>8.</b>	<b>Dimas Seta Prayuda</b>	<b>48</b>
<b>9.</b>	<b>Maulana Aditama</b>	<b>54</b>
<b>10.</b>	<b>Okki Wijaya Kusuma</b>	<b>57</b>
<b>11.</b>	<b>Alang Galih Saputra</b>	<b>46</b>
<b>12.</b>	<b>Dicka Surya Marwansyah</b>	<b>44</b>
<b>13.</b>	<b>Andang Triantoro</b>	<b>60</b>
<b>14.</b>	<b>Afta Arya Widura</b>	<b>48</b>

**DATA HASIL TES KEKUATAN OTOT LENGAN PADA SISWA PUTRA  
 PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1  
 PUNDONG**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>PUSH UP 60 Detik</b>
<b>1.</b>	<b>Rezal</b>	<b>35</b>
<b>2.</b>	<b>Irfan Nur Rahman</b>	<b>15</b>
<b>3.</b>	<b>Sigit Pamungkas</b>	<b>27</b>
<b>4.</b>	<b>Gilang Yudhistira Putra</b>	<b>28</b>
<b>5.</b>	<b>Risqi Aditya</b>	<b>34</b>
<b>6.</b>	<b>Syaditya Senoaji Syahputra</b>	<b>15</b>
<b>7.</b>	<b>Boby Morentes</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>Dimas Seta Prayuda</b>	<b>25</b>
<b>9.</b>	<b>Maulana Aditama</b>	<b>30</b>
<b>10.</b>	<b>Okki Wijaya Kusuma</b>	<b>32</b>
<b>11.</b>	<b>Alang Galih Saputra</b>	<b>16</b>
<b>12.</b>	<b>Dicka Surya Marwansyah</b>	<b>24</b>
<b>13.</b>	<b>Andang Triantoro</b>	<b>35</b>
<b>14.</b>	<b>Afta Arya Widura</b>	<b>10</b>

**DATA HASIL TES KELINCAHAN PADA SISWA PUTRA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>HEXAGON AGILITY 3x putaran</b>
<b>1.</b>	<b>Rezal</b>	<b>13.50</b>
<b>2.</b>	<b>Irfan Nur Rahman</b>	<b>11.75</b>
<b>3.</b>	<b>Sigit Pamungkas</b>	<b>10.59</b>
<b>4.</b>	<b>Gilang Yudhistira Putra</b>	<b>11.31</b>
<b>5.</b>	<b>Risqi Aditya</b>	<b>12.37</b>
<b>6.</b>	<b>Syaditya Senoaji Syahputra</b>	<b>10.69</b>
<b>7.</b>	<b>Boby Morentes</b>	<b>11.44</b>
<b>8.</b>	<b>Dimas Seta Prayuda</b>	<b>12.22</b>
<b>9.</b>	<b>Maulana Aditama</b>	<b>13.25</b>
<b>10.</b>	<b>Okki Wijaya Kusuma</b>	<b>12.66</b>
<b>11.</b>	<b>Alang Galih Saputra</b>	<b>12.41</b>
<b>12.</b>	<b>Dicka Surya Marwansyah</b>	<b>11.75</b>
<b>13.</b>	<b>Andang Triantoro</b>	<b>11.43</b>
<b>14.</b>	<b>Afta Arya Widura</b>	<b>11.91</b>

**DATA HASIL TES KECEPATAN PADA SISWA PUTRA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>LARI 60 M</b>
<b>1.</b>	<b>Rezal</b>	<b>06.29</b>
<b>2.</b>	<b>Irfan Nur Rahman</b>	<b>06.88</b>
<b>3.</b>	<b>Sigit Pamungkas</b>	<b>06.81</b>
<b>4.</b>	<b>Gilang Yudhistira Putra</b>	<b>06.55</b>
<b>5.</b>	<b>Risqi Aditya</b>	<b>07.03</b>
<b>6.</b>	<b>Syaditya Senoaji Syahputra</b>	<b>07.85</b>
<b>7.</b>	<b>Boby Morentes</b>	<b>06.68</b>
<b>8.</b>	<b>Dimas Seta Prayuda</b>	<b>06.59</b>
<b>9.</b>	<b>Maulana Aditama</b>	<b>08.03</b>
<b>10.</b>	<b>Okki Wijaya Kusuma</b>	<b>07.16</b>
<b>11.</b>	<b>Alang Galih Saputra</b>	<b>06.80</b>
<b>12.</b>	<b>Dicka Surya Marwansyah</b>	<b>07.34</b>
<b>13.</b>	<b>Andang Triantoro</b>	<b>07.03</b>
<b>14.</b>	<b>Afta Arya Widura</b>	<b>06.94</b>

**DATA HASIL TES DAYA TAHAN PADA SISWA PUTRA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>MULTI STAGE</b>
<b>1.</b>	<b>Rezal</b>	<b>7.2</b>
<b>2.</b>	<b>Irfan Nur Rahman</b>	<b>7.6</b>
<b>3.</b>	<b>Sigit Pamungkas</b>	<b>7.2</b>
<b>4.</b>	<b>Gilang Yudhistira Putra</b>	<b>7.2</b>
<b>5.</b>	<b>Risqi Aditya</b>	<b>6.8</b>
<b>6.</b>	<b>Syaditya Senoaji Syahputra</b>	<b>8.4</b>
<b>7.</b>	<b>Boby Morentes</b>	<b>5.8</b>
<b>8.</b>	<b>Dimas Seta Prayuda</b>	<b>4.9</b>
<b>9.</b>	<b>Maulana Aditama</b>	<b>4.2</b>
<b>10.</b>	<b>Okki Wijaya Kusuma</b>	<b>6.4</b>
<b>11.</b>	<b>Alang Galih Saputra</b>	<b>6.2</b>
<b>12.</b>	<b>Dicka Surya Marwansyah</b>	<b>7.6</b>
<b>13.</b>	<b>Andang Triantoro</b>	<b>9.2</b>
<b>14.</b>	<b>Afta Arya Widura</b>	<b>5.6</b>

**DATA HASIL TES *PERFORMANCE* PADA SISWA PUTRA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

NO	NAMA	PASSING		SERVICE		SPIKE		BLOCK		DEFEND	
		B	G	B	G	B	G	B	G	B	G
1.	REZAL	9	10	4	10	30	11	6	3	11	4
2.	OKI	0	3	2	1	0	0	1	4	3	1
3.	LANA	0	1	0	1	5	6	6	7	1	2
4.	SIGIT	0	0	5	4	9	2	7	9	1	1
5.	AFTA	14	10	9	13	26	11	3	3	7	7
6.	BOBY	19	9	1	2	16	12	0	0	10	7
7.	ANDANG	48	26	0	0	0	0	0	0	32	18
8.	GILANG	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	SADITYA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	DIKA	0	2	6	0	0	0	3	2	1	1
11.	DIMAS	21	4	6	1	12	8	3	3	1	1
12.	RIZKY	1	3	3	0	0	0	0	1	2	0
13.	IRFAN N	1	0	0	1	4	1	1	3	0	1
14.	ALANG	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0

**Saat pengambilan data tes kondisi fisik sit up**





**Saat pengambilan data tes kondisi fisik push up**



**Saat pengambilan data tes kondisi fisik hexagon Agility**





**Saat pengambilan data tes kondisi fisik lari 60 meter**



**Saat pengambilan data tes kondisi fisik multi stage**



**Saat pengambilan data tes performance**





**Foto bersama siswa dan pelatih**

