

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR
PUSLATDA PON XX DIY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



**Oleh :
Imtaq Anshori Shihab
NIM.14601241140**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR PUSLATDA PON XX DIY

Disusun Oleh:

Imtaq Anshori Shihab
NIM.14601241140

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

Yogyakarta, 5 April 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 1961073119900111001

Disetujui,
Dosen Pembimbing.



Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.
NIP. 197409282003121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imtaq Anshori Shihab
NIM : 14601244019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir
Puslatda Pon XX DIY

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

Yogyakarta, 5 April 2022
Yang Menyatakan,



Imtaq Anshori Shihab
NIM.1460124114

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR
PUSLATDA PON XX DIY**

Disusun Oleh:

Imtaq Anshori Shihab
NIM.14601241140




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal April 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Ketua Penguji/Pembimbing		13/05 ²²
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Sekretaris		13/05 ²²
Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO Penguji		13/05 ²²

Yogyakarta, April 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. “Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau jadikan mudah. Sedang yang susah bisa Engkau jadikan mudah, apabila Engkau menghendakinya”. (HR. Ibnu Hibban dan Ibnu Suni)
2. Sukses tergantung dari usaha kita (Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas nikmat dan rahmat Allah SWT yang selalu memberipikiran jernih, rasa sehat, kekuatan dan semua hal baik, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada muara dari segala tuntunan yaitu nabi Muhammad SAW. Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Sugiyono dan Ibu Suratini.

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR PUSLATDA PON XX DIY

Oleh:

Imtaq Anshori Shihab
NIM.14601241140

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas profil kondisi fisik pemain bolavoli pasir Puslatda PON XX DIY. Komponen yang diteliti meliputi kekuatan dan *power*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Subyek penelitian ini adalah atlet bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY yaitu berjumlah 4 atlet putra, dan 4 atlet putri jadi total 8 atlet. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan sebagai berikut: tes daya tahan aerobik (Muti Stage), kecepatan (Lari 30m), kelincahan (Slide Step), kekuatan otot punggung dan perut (shoken), kekuatan otot tungkai (Vertical Jump). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Kondisi fisik atlet putra dan putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020. Untuk kondisifisik putra D.I.Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 25% (1 atlet), kategori “cukup”sebesar 25% (1 atlet), “kurang” sebesar 50% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250, kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta masuk kategori “cukup”. Hal yang sama dengan kondisi fisik putra untuk Kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta masuk dalam kategori “Cukup”. Kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 50% (2 atlet), kategori “cukup”sebesar 25% (1 atlet), “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250.

Kata kunci ; *Profil, Kondisi Fisik, Atlet Bolavoli,*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Puslatda Pon XX DIY” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Kepala Koni DIY yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pelatih dan pengurus Puslatda Pon XX DIY, yang telah memberi bantuan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua teman-teman PJKR 2014 yang selalu memberikan semangat, serta buat seseorang yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dorongan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasibermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 5 April 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of vertical lines followed by a large, stylized loop.

Imtaq Anshori Shihab

NIM.14601241140

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Hasil Penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakikat Profil	11
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	12
3. Hakikat Permainan Bolavoli Pasir.....	18
4. Kondisi Fisik Permainan Bolavoli Pasir.....	21
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	28

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
C. Populasi	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Kondisi Fisik Atlet Putra	35
a. Daya tahan aerobik (Multi Stage)	36
b. Kecepatan (Lari 30m)	38
c. Kelincahan (Slide Step).....	40
d. Kekuatan Otot Punggung dan Perut (Shoken)	41
e. Kekuatan Otot Tungkai (Vertical Jump).....	43
2. Kondisi Fisik Atlet Putri.....	44
a. Daya tahan aerobik (Multi Stage)	45
b. Kecepatan (Lari 30m)	47
c. Kelincahan (Slide Step).....	48
d. Kekuatan Otot Punggung dan Perut (Shoken)	49
e. Kekuatan Otot Tungkai (Vertical Jump).....	51
B. Pembahasan	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik	34
Tabel 2. Data atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Lari 30m) Atlet atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	40
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.	42
Tabel 8. Distribusi Frekuensi kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.	43
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	45
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.	46
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Lari 30m) Atlet atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta...	48
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta...	49
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot punggung dan perut	

(shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	51
Tabel 14. Distribusi Frekuensi kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.	52
Tabel 15. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	54
Tabel 16. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Bola Voli Pasir.....	20
Gambar 2. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.	36
Gambar 3. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	38
Gambar 4. Diagram Batang kecepatan (Lari 30m) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.	39
Gambar 5. Diagram Batang kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	41
Gambar 6. Diagram Batang Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 XX tahun D.I.Yogyakarta.....	42
Gambar 7. Diagram Batang Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 XX tahun D.I.Yogyakarta.....	44
Gambar 8. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	45
Gambar 9. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	46
Gambar 10. Diagram Batang kecepatan (Lari 30m) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	47
Gambar 11. Diagram Batang kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	49
Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 XX	

tahun.....	50
Gambar 13. Diagram Batang kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS.....	61
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas.....	62
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Koni DIY	63
Lampiran 4. Data Penelitian.....	64
Lampiran 5. Data Penelitian Berdasarkan T Skor.....	65
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Berdasarkan T Skor	66
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Atlet Putra	67
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Atlet Putri	68
Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Tes	81

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tinggi tidak akan terlepas dari proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara tiba-tiba (*instans*) melainkan ada banyak hal yang berpengaruh. Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan tersebut, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi. Latihan berkualitas sendiri akan ditentukan oleh adanya atlet yang berbakat, pelatih professional, sponsor, dan dukungan dari orangtua (Sukadiyanto 2011: 5). Artinya, bahwa dalam pencapaian prestasi optimal diperlukan kerja keras dan kerjasama yang baik dari semua pihak.

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional Ketua Umum KONI DIY Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes., AIFO., yang berkesempatan membuka kegiatan latihan bersama juga terus mendorong para atlet maupun pelatih, untuk menjaga semangat dalam berlatih jelang Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua Tahun 2021 mendatang. Sebab diyakini bahwa prestasi bisa diraih dengan ketekunan berlatih dan semangat yang tinggi. Dalam kegiatan tersebut berasal dari cabang maupun subcabang aeromodelling, balap motor, balap sepeda, binaraga, bridge, dansa, gulat, judo, kempo, panahan, panjat tebing, pencak silat, polo air, renang lintasan, renang indah, sepatu roda, taekwondo, tenis lapangan, voli indoor, voli pantai, woodball, hingga wushu.

Bolavoli pasir adalah variasi dari bolavoli yang dimainkan di atas pasir. Dua tim yang dipisahkan oleh jaring memukul bolavoli menggunakan lengan atau tangan. Para pemain berusaha untuk memukul bola melawati atas jaring agar memasuki lantai di daerah lawan, serta harus mencegah bola jatuh di daerah mereka sendiri.

Bolavoli pasir populer sebagai aktivitas rekreasi di tempat-tempat yang memiliki pantai berpasir yang luas, namun sering juga dimainkan di lapangan pasir yang bukan di pantai. Bahkan, olahraga ini populer di beberapa negara yang tidak berbatasan dengan laut, seperti Swiss. Olahraga ini termasuk olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade, dan badan tertingginya adalah Fédération Internationale de Volleyball. Menurut peraturan resmi, voli pasir menggunakan dua orang dalam satu tim.

Pada dasarnya, sebagian besar peraturan dan tehnik-tehnik yang terdapat pada permainan bola voli pantai sama dengan permainan bolavoli dalam ruangan. Perolehan poin akan didapatkan oleh sebuah tim, jika tim tersebut berhasil menjatuhkan bola di area lawan. Atau, poin juga dapat diperoleh apabila tim lawan melakukan kesalahan atau pelanggaran. Kontak antara pemain dengan bola pun tidak boleh lebih dari 3 kali pukulan, sebelum bola tersebut berhasil melewati net dan meyeberang ke area lawan. Pada 3 pukulan tersebut harus dilakukan oleh pemain yang berbeda secara bergantian. Satu orang pemain tidak boleh melakukan kontak (memukul) bola lebih dari satu kali, sebelum bola tersebut dioper terlebih dahulu ke rekan pemainnya atau ke tim lawan.

Perbedaan yang paling signifikan antara permainan bolavoli pasir dengan bolavoli dalam ruangan terletak pada lokasi dan jumlah pemain pada setiap timnya. Pada permainan bolavoli dalam ruangan, lokasi yang digunakan untuk melangsungkan pertandingan berupa lapangan dengan permukaan yang keras. Sedangkan permainan bolavoli pantai dimainkan di atas lapangan dengan lapisan pasir yang cukup tinggi. Yang kedua, pemain dalam setiap tim berjumlah 6 orang. Sedangkan pada permainan bolavoli pasir, pemain dalam setiap tim hanya berjumlah 2 orang.

Melihat dari sejarah bolavoli di Indonesia sekitar tahun 1990-an bolavoli pantai mulai berkembang di Indonesia. Ditandai dengan keikut-sertaan dalam sirkuit kejuaraan bolavoli pantai Asia. Pada tahun 1993 Tim Putra Indonesia, Zaenal dan Dikdik, berhasil menjuarai Kejuaraan Asia di Philipina. Kemudian

dalam sirkuit berikutnya di Indonesia, tim kita kembali berhasil menjadi yang terbaik.

Bolavoli pasir mulai dipertandingkan di Asian Games Hiroshima pada tahun 1994 meskipun hanya sebagai pertandingan ekshibisi. Sejak Asian Games 1998 Bangkok hingga Asian Games 2006 Doha, tim voli pasir Indonesia selalu masuk empat besar dan mampu menembus babak final. Bahkan pada olimpiade Atlanta 1996, tim putra dan putri Indonesia berhasil melolos dalam babak kualifikasi. Tahun 2009 yang lalu dalam ajang SEA Games Laos, tim putra Indonesia kembaliberhasil meraih medali emas, bahkan menorehkan sejarah dengan bertemunya all Indonesia final.

Untuk level Asia – Pasifik, Indonesia merupakan tim yang cukup disegani. Tim tanah air selalu masuk tiga besar, bahkan sering pula menjuarainya. Tim kita merupakan pemegang gelar juara tahun 2008 dan 2009 pada Asia Pacific Beach Volleyball Tournament yang digelar dua tahun berturut-turut.

Pada seri Asia Pacific Volleyball Tournament 2010 Batam yang baru lalu, tim Indonesia kembali mampu mempertahankan gelar juara. Pada turnamen yang diselenggarakan di Turi Resort Batam tersebut, di partai final duet maut Indonesia, Andi / Koko, berhasil mengalahkan wakil Iran, Assari Naeni / Rahman Raoufi, dengan skor 2-1 (14-21, 21-8, 15-12).

Melihat prestasi ini serta kesuksesan penyelenggaraan, Konfederasi Bolavoli Asia (Asian Volleyball Confederation, AVC) menetapkan Kejuaraan LA Lights Asia Pasific Beach Volleyball Tournament Batam masuk ke dalam Event Tahunan. Dengan kata lain Kejuaraaan ini akan di gelar tiap tahun. Sebagai konsekuensinya

pula, jumlah peserta akan semakin besar. Lebih kurang 20 Negara yang akan ikut serta, sehingga untuk penyelenggaraan tahun-tahun kedepannya, jumlah lapangan voli pantai yang digunakan akan di tambah menjadi lima lapang, dimana sebelumnya hanya menggunakan tiga lapang.

Permainan bolavoli pasir sudah banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, bahkan Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai agenda rutin dalam melaksanakan kejuaraan bolavoli pasir. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah dan nasional. Indonesia juga selalu berpartisipasi pada kejuaraan tingkat internasional.

Prestasi olahraga bolavoli pasir sebagai salah satu unsur pembentukan karakter bangsa yang tidak boleh tertinggal dalam memberikan sumbangan untuk meningkatkan potensi manusia dalam mewujudkan dunia yang aman, damai dan sejahtera. Peningkatan prestasi di cabang olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini.

Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) merupakan wadah pembinaan prestasi olahraga disekolah dengan berbasis pada sumber daya yang ada seperti pelajar, ilmuwan pelatih dan berbagai dukungan seperti IPTEK, Laboratorium, sarana dan prasarana. Puslatda merupakan bagian dari sub sistem dalam sistem pembinaan olahraga daerah memiliki peran strategis untuk menghasilkan olahragawan yang berprestasi di tingkat nasional maupun internasional baik di bidang olahraga.

PON cabor bolavoli pantai yang sudah diselenggarakan secara rutin, menyiapkan atlet profesional yang bisa mendapatkan gelar juara tentunya peran pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli pantai. Seorang pemain bolavoli pantai akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Teknik merupakan unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai agar dapat bermain bolavoli dengan baik. Teknik bolavoli merupakan faktor penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik yang bagus, akan memunculkan pengembangan teknik baru dalam permainan bolavoli. Teknik yang ada dalam permainan bolavoli, diantaranya: *service*, *passing*, *smash*, umpan, dan *block*. Masing- masing teknik tersebut mempunyai fungsi sendiri.

Service merupakan pukulan yang dilakukan pemain dari belakang garis akhir lapangan melewati atas net untuk memulai permainan sekaligus sebagai serangan pertama. *Passing* bawah digunakan untuk menerima serangan dari lawan, sehingga

bola dapat diberikan kepada pengumpan untuk melakukan serangan balik. *Passing* atas digunakan untuk menerima serangan dan memberikan umpan pada teman satu tim. *Smash* adalah serangan utama dalam permainan bolavoli. Teknik umpan adalah teknik yang digunakan pemain untuk mengumpan bola kepada teman satu timnya. Untuk selanjutnya adalah *block*. *Block* merupakan penghalang atau benteng untuk menghalangi serangan dari lawan.

Taktik adalah kemampuan pemain dalam memecahkan masalah secara cepat saat bertanding. Seorang pemain bolavoli harus mempunyai taktik bermain yang baik. Taktik bermain yang baik akan membantu pemain dalam mendapatkan poin. Taktik bermain akan meningkat jika pemain terus berlatih memecahkan masalahnya sendiri saat di lapangan. Jam bertanding seorang atlet akan mempengaruhi taktik dalam bermain. Semakin banyak jam bertanding, maka taktik bermain seorang pemain akan semakin terlatih dan meningkat.

Pemain bolavoli pasir yang baik selain memiliki teknik dan taktik yang bagus harus memiliki mental yang baik. Pemain yang mempunyai teknik bermain baik tetapi mentalnya kurang baik, maka dalam pertandingan tidak akan dapat menampilkan permainan yang terbaik. Mental adalah faktor penting untuk menjadi penggerak atau pendorong dalam menampilkan kemampuan teknik, taktik dan kondisi fisik seorang atlet.

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang mengandalkan fisik, sehingga seorang pemain bolavoli pantai harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak

suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut (Mochamad Sajoto, 1988: 57).

Kondisi fisik sangat penting digunakan oleh pelatih dalam penyusunan program latihan. Kondisi fisik juga dapat digunakan sebagai salah satu unsur dalam seleksi pemain bolavoli disebuah tim. Penerapan standar seleksi seperti ini akan menciptakan sebuah tim yang mempunyai pemain bolavoli dengan teknik, taktik mental dan kondisi fisik yang mempunyai standar, sehingga kualitas pemain bolavoli dapat dijamin. Penyusunan program latihan juga akan menjadi terprogram dan ada patokannya.

Seleksi PON cabor bolavoli pasir juga belum adanya standar untuk kondisi fisik pemainnya juga belum adanya tes kondisi fisik untuk salah satu kategori. Pemilihan pemain kebanyakan hanya memanggil pemain bolavoli pantai kemudian melihat bagaimana pemain bermain, tidak melihat dari segi kondisi fisik yang dimiliki oleh masing- masing pemain. Pelatih dan pengurus masih berfokus pada penguasaan teknik, maka banyak pemilihan pemain dengan kondisi fisik yang masih kurang untuk kejuaraan tingkat nasional. Hal ini juga akan menghambat peningkatan kondisi fisik untuk pencapaian prestasi.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa profil kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Profil kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan, sehingga prestasi

atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding. Peneliti akan meneliti kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet PON cabang bolavoli pasir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Setiap cabang memiliki tuntutan komponen kebugaran yang berbeda-beda, sehingga perlu ada data tentang kondisi fisik atlet.
2. Pelatih belum memiliki *database* tentang kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY.
3. Belum dapat diketahui mengenai kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas penelitian ini hanya difokuskan pada profil kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Seberapa baik kondisi fisik atlet putra dan putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kondisi fisik atlet putra dan putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah :
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat dijadikan sebagai gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet.
2. Manfaat penelitian ini secara praktis adalah :
 - a. Bagi seorang pemain bolavoli pasir dapat lebih memahami arti pentingnya mengetahui profil kondisi fisik bagi dirinya.
 - b. Bagi seorang pelatih dapat dijadikan pedoman untuk melatih pemain PON bolavoli pasir indonesia.
 - c. Sebagai barometer atau tolok ukur untuk menjaring pemain bolavoli pasir indonesia.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil merupakan salah satu komponen penting pada individu atau organisasi. Profil dapat diartikan sebagai rupa, penampilan yang kelihatan. Profil lebih dipengaruhi individu/organisasi itu sendiri. Profil lebih cenderung dilihat dari segi fisik yang terlihat. Profil pada individu bisa dilihat dari perilaku keseharian individu tersebut. Seseorang bertubuh tinggi, berperawakan kurus, dengan karakter orang yang rajin dan pendiam, dilihat dari segi fisiknya profil orang tersebut dikatakan bertubuh tinggi kurus dengan karakter pendiam (www.wikipedia.com).

Profil dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki empat pengertian yaitu:

- a. Pandangan dari samping (wajah orang dari samping);
- b. Lukisan (gambar), sketsa biografis;
- c. Penampang (tanah, gunung, dan sebagainya);
- d. Grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.

Kata profil dapat dimaknai sebagai pandangan khusus suatu objek. Kata profil digunakan juga untuk menjelaskan mengenai keadaan sesuatu dan keadaan bentuk, raut wajah, potongan orang atau benda. Profil juga menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subjek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subjek .

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil menurut Hasan Alwi (2005:16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang

itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan.

Sedangkan menurut Kuswati (2009: 8), profil merupakan grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Berdasarkan dari beberapa pendaat diatas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan pandangan atau grafik yang mengacu pada fakta kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY.

2. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya bola voli. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan syarat mutlak dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan pokok yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi (Aminudin, et al., 2020: 912).

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet,

cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet (Bafirman & Wahyuni, 2019: 3).

Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih profesional, sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari. Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera (Bafirman & Wahyuni, 2019: 5).

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Lusianti & Putra, 2021: 160).

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Ridwan, 2020: 66). Lebih lanjut ditambahkan Sajoto (dalam Setiawan, 2021: 58), bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan”. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Saputra & Aziz (2020: 33) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Status 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. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif (Indrayana & Yuliawan, 2019: 41).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima, maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

a. Komponen- komponen Kondisi Fisik

Menurut Bompa dikutip oleh Sukadiyanto (2010: 82), komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan *fleksibilitas*. Adapun komponen- komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti : *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Mengingat permainan bola voli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain, artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Bola voli dicirikan oleh tingkat dinamisme, elastisitas, dan pergerakan ekonomi dan perubahan cepat,

sehingga memaksakan klaim tinggi tidak hanya pada kesiapan fisik, kemampuan koordinasi, sifat psikologis tetapi juga spasial penglihatan, kecepatan reaksi cepat, antisipasi, kemampuan untuk memperkirakan waktu secara akurat, kekuatan dan karakteristik spasial aktivitas motorik serta tingkat koordinasi prasyarat motorik (Sopa & Pomahaci, 2021: 89). Ben Ayed et al., (2020: 1502) menyatakan bahwa “*Volleyball is characterized by a great amount of jumps, skips, hops and other kinds of take off*”.

Martinez (2017: 37) menyatakan bahwa “bola voli adalah olahraga yang ditandai dengan gerakan dinamis, eksplosif, berbasis interval yang membutuhkan keterampilan teknis dan pengetahuan taktis”. Bafirman & Wahyuni (2019: 34) menyatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

b. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik seorang olahragawan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal.

Menurut Harsono dikutip oleh Rusli Lutan,dkk (2000: 60) dengan kondisi fisik yang sangat baik maka sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organ tubuh, antara lain:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukkan, daya tahan, stamina, dan kondisi fisiknya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh setelah latihan
- 5) Akan ada respon yang sangat cepat dari organ tubuh apabila sewaktu- waktu respon demikian diperlukan.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Kusriyani (2004: 13) menerangkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

1) Faktor Latihan

Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (power), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.

2) Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna (Kusriyani,

2004: 13).

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

4) Faktor Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

3. Hakikat Permainan Bolavoli Pasir

Permainan bola voli pasir adalah variasi dari voli *indoor* yang dimainkan oleh 2 orang dalam satu tim di lapangan beralaskan pasir pantai. Permainan bola voli pasir sebenarnya memiliki kesamaan dengan voli *indoor*, karena untuk dapat bermain bola voli pasir dengan baik menguasai teknik dasar bola voli *indoor* adalah syarat utama, Homberg & Papageorgiou (1995: 10) menjelaskan:

Knowledge of the indoor techniques, regarding setting and passing technique, attacking techniques, blocking and defense techniques as well as the service technique are a prerequisite. Based on these preconditons,

the technique and tactics of beach volleyball shall be derived and optimized.

Bola voli pasir adalah salah satu contohnya. Dari perubahan permainan bola voli. mengubah Lihat dengan jumlah hanya 2 pemain Orang-orang bermain di lapangan dengan semua tim Pantai berpasir Arsyii & Nurun (2020). Persamaan selain teknik dasar yang digunakan adalah penggunaan *rally point* saat penilaian seperti yang dikemukakan Tili & Giatsis (2011: 505) “*FIVB made two significant changes in Beach Volleyball after 2000 (FIVB, 2001). Firstly, the scoring system was changed to rally so as to make the game more easy to comprehend and exciting for the spectators*”. Penggunaan *rally point* pada permainan bola voli pasir bertujuan agar permainan lebih atraktif, sehingga penonton tidak mudah merasa bosan dan akan lebih ramah pada siaran televisi karena tidak memakan durasi waktu yang lama.

Permainan bola voli pasir sebenarnya juga memiliki perbedaan dengan bola voli *indoor*. Perbedaan yang signifikan antara lain adalah :

- a. Sentuhan atau kontak bola dengan *blocker* pada permainan bola voli pasir akan dihitung sebagai satu sentuhan.
- b. Dalam permainan bola voli dikenal istilah *open-hand dinks*, yaitu mengarahkan atau mengoper bola ke arah area lawan hanya dengan menggunakan ujung jari-jari. Teknik ini diperbolehkan dalam permainan bola voli *indoor*, namun menjadi pelanggaran jika seseorang mempraktekkannya dalam permainan bola voli pasir.
- c. Permainan bola voli pasir maksimal dimainkan dalam 3 set. Tim pemenang adalah tim yang pertama kali menang dalam 2 set. Pertandingan pada setiap set akan berlangsung hingga 21 poin pada dua set pertama, sedangkan pada set yang

ketiga, permainan hanya akan berlangsung hingga 15 poin. Perpanjangan permainan (*deuce*) terjadi jika skor 20-20 dan 14-14 (pada set ketiga), ini berarti bahwa salah satu tim harus memimpin dengan 2 poin untuk memenangkan set atau pertandingan.

- d. Perpindahan lapangan dilakukan setiap jumlah poin kedua tim merupakan kelipatan dari angka 7 contohnya 7, 14, 21. Untuk set ke 3 perpindahan pemain dilakukan setiap kelipatan angka 5 misalnya 5, 10, 15.
- e. Pada permainan bola voli pasir pelatih atau *official* tidak diperbolehkan masuk area pertandingan dan dilarang memberikan instruksi apapun kepada pemain selama pertandingan sedangkan pada bola voli *indoor* pelatih bebas memberikan instruksi kepada pemain saat bertanding.
- f. Bola lebih ringan, harus terbuat dari bahan yang lentur (kulit, sintetis kulit, atau sejenisnya) dan tidak menyerap kelembaban, yang lebih cocok untuk kondisi luar ruangan karena pertandingan dapat dimainkan saat hujan. Spesifikasi bola dalam permainan bola voli pasir; warna seragam terang atau kombinasi berbagai warna. Lingkar: 66 hingga 68 cm. Berat: 260 hingga 280 g. Tekanan dalam: 0,175 hingga 0,225 kg / cm² (171 hingga 221 mbar atau hPa).



Gambar 1. Bola voli pasir
(Sumber: <http://www.fivb.org>)

4. Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Pasir

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka komponen kondisi permainan bolavoli pasir yang ingin diketahui dalam penelitian ini meliputi: kekuatan, kecepatan, daya ledak (*power*), *fleksibilitas*, kelincahan dan daya tahan paru jantung.

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*) termasuk salah satu komponen dasar kondisi fisik yang harus disiapkan sebelum menuju komponen fisik lainnya. Ismaryati (2006: 111) menyatakan “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”. Menurut Widiastuti (2015: 75) “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”. Kekuatan sangat dibutuhkan bagi olahragawan, karena kekuatan digunakan untuk pengembangan komponen fisik lainnya seperti: *power*, kelincahan. Kekuatan otot dipengaruhi oleh kualitas sistem otot yang secara fisiologis berfungsi melakukan kontraksi otot (Giriwijoyo & Sidik 2012: 111). Kualitas otot sendiri dipengaruhi oleh efisiensi kontraksi otot, jenis otot, karakteristik kontraksi otot, ukuran otot, dan kelelahan otot.

Satu unsur penting dalam proses mencetak olahragawan adalah dengan memberikan latihan kekuatan (Sukadiyanto, 2010: 130). Latihan kekuatan diberikan sejak dini saat atlet mulai berlatih, hanya saja porsi yang diberikan harus banar-banar melihat usia tumbuh kembang. Tujuannya untuk meningkatkan daya otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas olahraga. Komponen kondisi fisik kekuatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga bola voli. Kekuatan

otot lengan, otot perut, otot punggung, dan otot tungkai merupakan kelompok otot besar yang sangat berperan hampir disemua teknik yang ada dalam 16 permainan bola voli, seperti: *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Dengan memiliki kekuatan yang baik tentunya akan membantu pemain dalam mencapai prestasi optimal serta mengurangi kemungkinan cedera.

b. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan salah satu unsur dasar dalam kondisi fisik yang sangat penting. Menurut Ismaryati (2006: 57), “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Kecepatan dalam olahraga selalu berkaitan dengan kemampuan gerak seorang untuk dalam menanggapi suatu rangsang. Sukadiyanto, (2010: 106), menyatakan “Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat dan sesingkat mungkin”. Oleh karena itu kecepatan sangat berpengaruh kerana menunjang penampilan seorang atlet dalam setiap cabang olahraga.

Kecepatan adalah pembawaan sejak lahir (genetika), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilitas proses-proses syaraf, menyebabkan peningkatan kecepatan relatif terbatas yaitu antara 20-30% (Hariono, 2010: 14). Kecepatan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin, sedangkan kecepatan gerak merupakan kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin.

Arah latihan kecepatan mencakup arah ke depan, belakang, samping (kanankiri) dengan jarak relatif pendek, sedangkan jarak dan bentuk latihan kecepatan adalah pendek-pendek dan terputus-putus dan arahnya berganti-ganti secara 17 mendadak (Damara, 2016: 15). Latihan kecepatan sangat baik diberikan kepada atlet sejak usia dini sampai usia berprestasi, dengan porsi latihan yang sesuai, karena kecepatan adalah unsur fisik dasar yang membentuk komponen fisik penting seperti power dan kelincahan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam olahraga seperti bola voli kecepatan sangat berkaitan dengan kemampuan bereaksi cepat ketika mendapat rangsang, misalnya saat mengantisipasi bola *smash*, dan mengejar bola yang jauh dari jangkauan.

c. Daya ledak (*power*)

Menurut Sukadiyanto (2010: 138), *power* merupakan hasil kali kekuatan dan kecepatan. Kekuatan kecepatan (*power*) memiliki arti yang sama dengan kekuatan eksplosif atau kekuatan elastis. Harsono (2015: 200) menyatakan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Komponen biomotor *power* sendiri merupakan perpaduan dari komponen kecepatan dan kekuatan, maka dalam mendapatkan *power* yang baik seorang atlet harus memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik juga.

Bentuk-bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan *power* (Hariono, 2006: 79). Untuk meningkatkan kecepatan diperlukan kekuatan otot, hal ini dikarenakan otot yang kuat dapat menimbulkan

gerakan yang cepat (Giriwijoyo & Sidik, 2012: 111). Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan respon tubuh saat melakukan latihan 18 kekuatan maupun kecepatan memiliki kesamaan dengan latihan *power*. Waktu yang tepat untuk melakukan latihan *power* adalah bersamaan dengan latihan kekuatan dan kecepatan. Latihan *power* lebih baik diberikan kepada atlet ketika atlet sudah memiliki kondisi fisik dasar kekuatan dan kecepatan yang cukup, sehingga terhindar dari kesalahan latihan seperti cedera.

Power sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga yang mengandalkan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, maupun dalam cabang olahraga yang didominasi oleh melompat seperti: bola voli, bulutangkis, dan sejenisnya (Yudiana, 2011: 7). Dalam bola voli *power* diperlukan untuk menunjang teknik gerakan permainan yang eksplosif. *Power* yang sangat berperan dalam bola voli *power* meliputi otot tungkai dan *power* otot lengan karena sangat dominan dalam teknik *block* dan *smash*.

d. *Fleksibilitas*

Bompa (1999: 375) menyatakan bahwa *fleksibilitas* atau yang sering disebut dengan mobilitas adalah kapasitas untuk melakukan gerakan pada rentang yang luas. Menurut Suharjana (2013: 7), *fleksibilitas* atau kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara luas. Dalam kata *fleksibilitas* ada dua hal yang berhubungan satu dengan yang lain, yaitu kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait dengan keadaan *fleksibilitas* tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan tingkat elastisitas otot, tendo dan ligamen.

Fleksibilitas penting untuk kinerja manusia karena mengatur berbagai gerakan yang digunakan dalam teknik dan panjang gerakan di mana kekuatan dapat dihasilkan (S.Rushall & S.Pyke, 1990: 273). Ada dua macam *fleksibilitas*, yaitu *fleksibilitas* dinamis dan *fleksibilitas* statis. *Fleksibilitas* dinamis adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan tinggi, sedangkan *fleksibilitas* statis lebih ditentukan luas gerak satu atau beberapa persendian (range of motion).

Fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/rangka yang secara fisiologi berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (proprioceptor) yang terdapat pada otot manusia yaitu muscule spindel dan golgi tendon organ (Giriwijoyo & Sidik, 2012: 111). Faktor yang mempengaruhi *fleksibilitas* seseorang secara umum meliputi: elastisitas otot, susunan tulang, tendo dan ligamen, bentuk persendian, suhu tubuh, umur dan jenis kelamin.

Menurut Suharjana (2013: 112) ada empat cara berdasarkan aktifitasnya untuk membina kelentukan, yaitu: peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif, peregangan relaksasi. Latihan *fleksibilitas* ini sangat baik untuk diberikan kepada atlet sedini mungkin, karena pada usia tumbuh kembang latihan *fleksibilitas* dapat maksimal. Pada atlet dewasa latihan *fleksibilitas* juga sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kelentukan dan kelenturan yang menunjang dalam suatu cabang olahraga.

e. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat ketika tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain (Suharjana, 2013: 151).

Lebih lanjut menurut Harsono (2015: 59) adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat saat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Maka seseorang dapat dikatakan lincah jika saat bergerak, mampu merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Kesulitan saat melakukan latihan kelincahan disebabkan karena kurangnya pengetahuan kita mengenai komponen dasar fisiologis dalam kelincahan. Secara

fisiologis kelincahan memerlukan komponen dasar kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan gerak (*speed*), dan ketepatan gerak (*accuracy*) yang peningkatannya dilakukan dengan latihan luas pergerakan persendian, kekuatan otot, dan koordinasi fungsi otot (Giriwijoyo & Sidik, 2012: 112). Bentuk latihan kelincahan akan selalu menggabungkan unsur kelentukan, kecepatan gerak, ketepatan gerak dan kekuatan.

Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga dengan kemampuan adaptasi tinggi terhadap perubahan situasi dalam pertandingan. Permainan bola voli termasuk jenis olahraga yang membutuhkan kelincahan yang tinggi, pemain harus mampu beradaptasi dengan situasi pertandingan yang cepat. Kemampuan pemain merubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat sangat diperlukan dalam mengantisipasi bola serangan yang arahnya sulit diprediksi.

f. Daya tahan

Daya tahan merupakan kemampuan alat tubuh dalam melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Menurut Sukadiyanto (2011: 60) “ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan

21 selama berlangsungnya aktivitas atau kerja”. Ketahanan selalu terkait erat dengan durasi dan intensitas kerja. Semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas yang mampu dilakukan olahragawan semakin baik daya tahan olahragawan tersebut.

Kondisi daya tahan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, sehingga saat kita mengupayakan perbaikan terhadap daya tahan kita perlu memperhatikan berbagai faktor tersebut. Menurut Bompa, Tudor O (2009: 344) “Daya tahan bergantung pada banyak faktor seperti kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknis melakukan gerakan secara efisien, kemampuan menggunakan potensi fisiologis secara ekonomis, dan status psikologis saat melakukan pekerjaan”.

Memiliki daya tahan yang baik akan memberikan keuntungan yaitu: menentukan irama dan pola permainan, memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding. Menurut Sukadiyanto (2010: 14) ketahanan dikelompokkan menjadi dua yaitu ketahanan aerobik dan ketahanan anaerobik. Ketahanan aerobik yaitu ketahanan yang proses pemenuhan kebutuhannya membutuhkan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia. Sedangkan ketahanan anaerobik tidak memerlukan bantuan oksigen, yaitu lebih mengandalkan energi yang telah tersimpan dalam tubuh.

Daya tahan aerobik erat kaitannya dengan penggunaan oksigen, kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen untuk melepaskan energi. Daya tahan aerobik sangat penting untuk olahraga dengan durasi yang panjang, 22 dalam

permainan bola voli daya tahan penting untuk mempertahankan dan merubah irama permainan saat bermaina dalam set yang cukup panjang.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang sejenis sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik.

Adapun beberapa penelitian yang sejenis yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Icha Bimawati Astikasari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Yuniior Putri Daerah Istimewa Yogyakarta”. Populasi pada penelitian ini adalah semua pemain bolavoli yuniior putri DIY yang masuk dalam 12 pemain Kejurmas Yuniior tahun 2012. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes serta pengukuran.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di Persatuan Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo yang berjumlah 25 pemain tahun 2013. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan fisik dengan menggunakan kumpulan petunjuk pemeriksaan kesehatan dan tes kemampuan fisik.

C. Kerangka Berfikir

Bolavoli pasir merupakan olahraga yang menuntut atletnya mempunyai kemampuan fisik yang baik. Untuk memperoleh kemampuan fisik yang baik setiap atlet bolavoli pasir harus melakukan latihan yang terprogram dan kontinyu. Salah satu latihan yang terprogram adalah dengan cara pemilihan bentuk latihan yang

tepat. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bolavoli dan salah satu unsur dalam pencapaian prestasi puncak. Seorang pemain bolavoli memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa pemain tersebut mempunyai kesanggupan untuk bermain bolavoli pasir dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah selesai bermain. Kondisi fisik yang baik membuat pemain dapat melaksanakan berbagai macam program latihan yang diberikan pelatih.

Kondisi fisik juga merupakan salah satu unsur penting dalam penyusunan program latihan. Pelatih yang mengetahui tingkat kondisi fisik atletnya dapat menyusun program secara tepat sesuai kemampuan masing-masing atletnya. Program latihan yang dibuat akan tepat sehingga tujuan dari latihan tersebut akan tercapai. Latihan juga akan terhindar dari pembebanan yang tidak sesuai kemampuan sehingga meminimalisir terjadinya cedera.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh pemain voli pasir diantaranya adalah kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincahan, kelentukan (*flexibility*), koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Gerakan *smash* pemain diperlukan loncatan tinggi dan pukulan yang keras sehingga komponen yang sangat berperan adalah kecepatan, *power*, kekuatan otot: kaki, tangan, perut, lengan, bahu, dan punggung. Kelentukkan untuk melakukan *block* dan *passing*. Pemain juga memerlukan daya tahan untuk memenangkan pertandingan, karena pertandingan berlangsung lama. Semua gerakan juga diperlukan unsur koordinasi gerak, ketepatan dan juga keseimbangan.

Pengetahuan tentang kondisi fisik sangat diperlukan sebagai tolok ukur dan

alat evaluasi dalam proses berlatih dan melatih sehingga tujuan latihan akan tercapai. Pemain dan pelatih harus mengetahui kondisi fisik dan bagaimana pengembangannya, sehingga dapat membuat program latihan secara tepat sesuai kebutuhan fisik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet bolavoli pasir Puslatda PON XX DIY.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survey. Menurut Sukardi (2013: 162- 163) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet bolavoli pasir Puslatda PON XX DIY.

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik atlet bolavoli pasir Puslatda PON XX DIY. Kondisi fisik adalah kemampuan keadaan biomotor dominan dalam olahraga sebagai salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu pada saat tes kondisi fisik Puslatda tahun 2021, yang terdiri atas daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung dan perut. Definisi masing-masing komponen kondisi fisik sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.
2. Kecepatan yaitu waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis, setelah menerima rangsang yang diukur menggunakan tes kecepatan lari jarak 30 meter.
3. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan *Side Step*.
4. Kekuatan otot punggung dan perut adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada perut untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes shoken.
5. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada tungkai untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan vertical jump.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 55). Populasi pada penelitian ini adalah semua atlet bolavoli Pasir Puslatda PON XX DIY yaitu berjumlah 4 atlet putra, dan 4 atlet putri jadi total 8 atlet.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih

baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu pada saat tes kondisi fisik Puslatda tahun 2021, yang terdiri atas kelentukan, *sit-up*, *push-up*, kelincahan, reaksi, kekuatan punggung, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik. Data diperoleh langsung dari data KONIDIY.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik atlet. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut :

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan :

T : Nilai Skor-T

M : Nilai rata-rata data kasar

X : Nilai data kasar

SD : Standar deviasi data kasar

(Sumber: Sudijono, 2015)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima

kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang, sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel 11 sebagai berikut :

Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Kurang Sekali

(Sumber: Azwar, 2016: 163).

Keterangan:

M = nilai rata-rata

(*mean*) X = skor

S = standar deviasi

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta yang berjumlah 8 atlet dengan rincian 4 atlet putra dan 4 atlet putri. Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas daya tahan aerobik (Muti Stage), kecepatan (Lari 30m), kelincahan (Slide Step), kekuatan otot punggung dan perut (shoken), kekuatan otot tungkai (Vertical Jump). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta

No	Nama	L/P
1	Imtaq Ansori Sihab	L
2	Gilang Ramadhan	L
3	Ilham Akbar	L
4	Ilham Cahya Saputra	L
5	Yokebed Purari Eka Setyaningrum	P
6	Sari Hartati	P
7	Fransisca Geofana Ayu Arintha	P
8	Maria Dwiningtyas	P

Hasil data kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta selengkapnya dijelaskan sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Atlet Putra

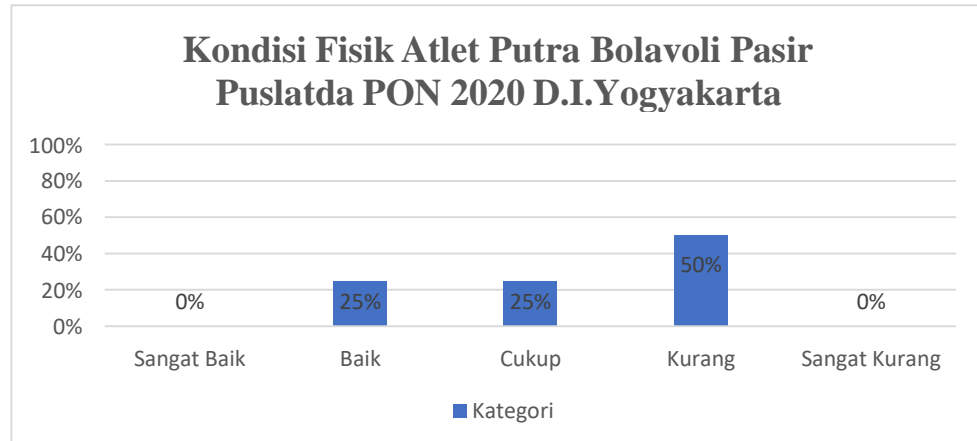
Data kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 D.I.Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 225,02 , skor tertinggi (*maksimum*) 288,05 , rerata (*mean*) 250, *standar deviasi* (SD) 27,53.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$291,29 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$263,76 < X \leq 291,29$	Baik	1	25%
3	$236,23 < X \leq 263,76$	Cukup	1	25%
4	$208,70 < X \leq 236,23$	Kurang	2	50%
5	$X \leq 208,70$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 3 di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 3 dan grafik 3 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 25% (1 atlet), kategori “cukup”sebesar 25% (1 atlet), “kurang” sebesar 50% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250, kondisi fisik atlet putra

Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta masuk kategori“**cukup**”.

Secara rinci, kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta, sebagai berikut:

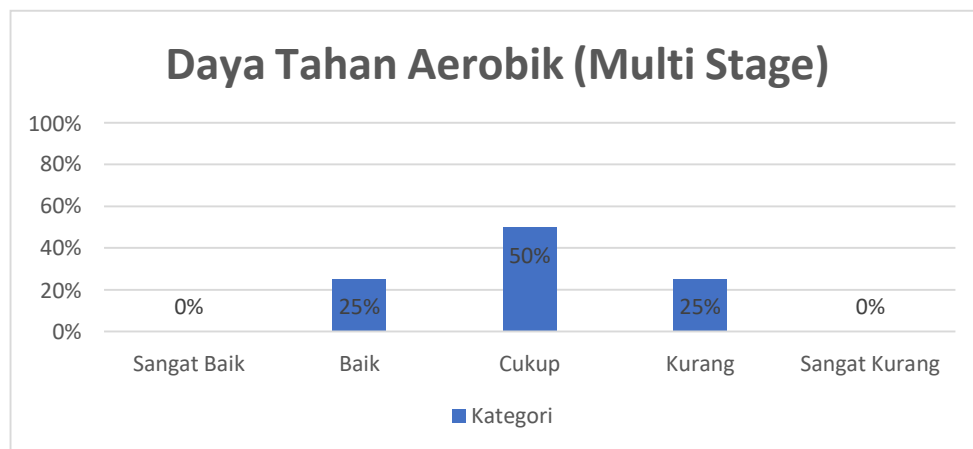
a. Daya tahan aerobik (Multi Stage)

Analisis data daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 51,10 , skor tertinggi (*maksimum*) 55,10 , rerata (*mean*) 53,62 , *standar deviasi* (SD) 1,74. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$56,23 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$54,49 < X \leq 56,23$	Baik	1	25%
3	$52,75 < X \leq 54,49$	Cukup	2	50%
4	$51,01 < X \leq 52,75$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 51,01$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta

Berdasarkan tabel 4 dan grafik 4 di atas menunjukkan bahwa daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 50% (2 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

b. Kecepatan (Lari 30m)

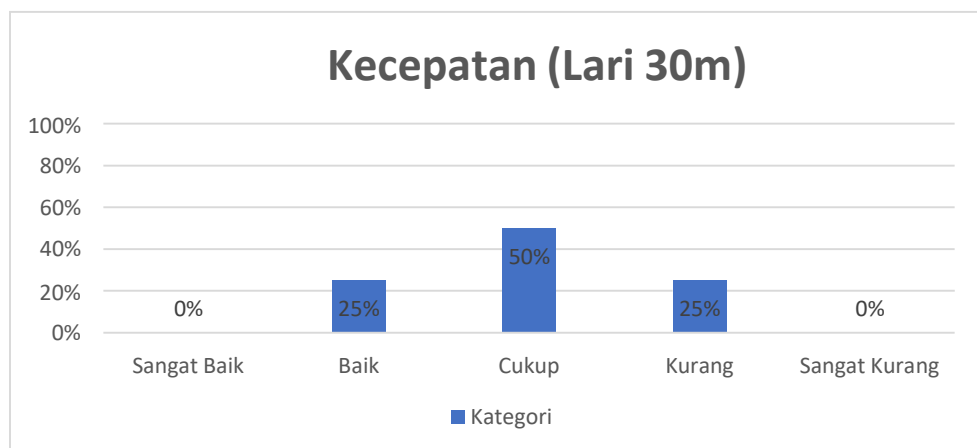
Analisis data kecepatan (Lari 30m) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 3,85, skor tertinggi (maksimum) 4,46, rerata (mean) 4,16, standar deviasi (SD) 0,25.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan (Lari 30m) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Lari 30m) Atlet atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta

No	Interval	Kategori	F	%
1	$4,53 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$4,28 < X \leq 4,53$	Baik	1	25%
3	$4,03 < X \leq 4,28$	Cukup	2	50%
4	$3,78 < X \leq 4,03$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 3,78$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan (Lari 30m) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang kecepatan (Lari 30m) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 5 dan grafik 5 di atas menunjukkan bahwa kecepatan (Lari 30m) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 50% (2 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

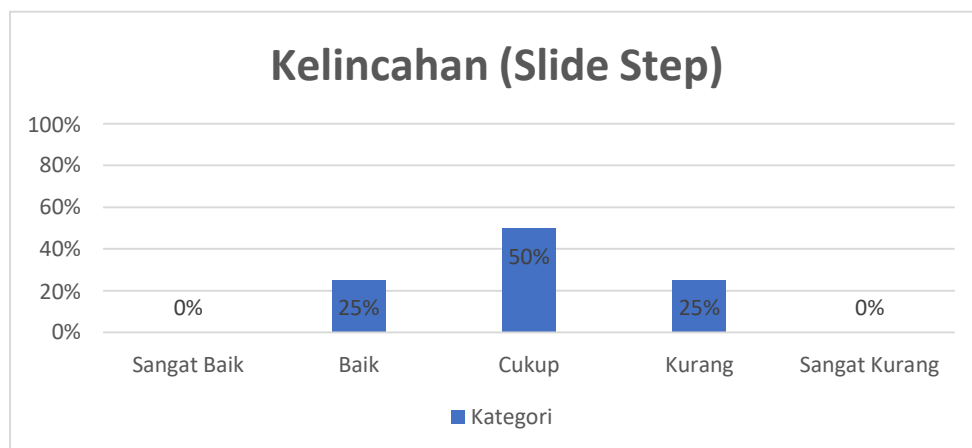
c. Kelincahan (Slide Step)

Analisis data kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 8,50, skor tertinggi (maksimum) 11,00, rerata (mean) 10,12, standar deviasi (SD) 1,18. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$11,89 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$10,71 < X \leq 11,89$	Baik	2	50%
3	$9,53 < X \leq 10,71$	Cukup	1	25%
4	$8,35 < X \leq 9,53$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 8,35$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 6 dan grafik 6 di atas menunjukkan bahwa kelincahan (Slide Step) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 50% (2 atlet), kategori “cukup” 25% (1 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

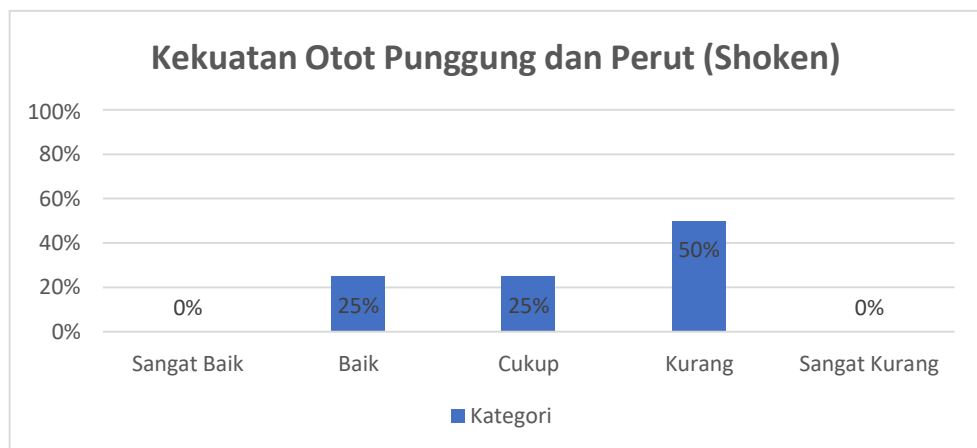
d. Kekuatan Otot Punggung dan Perut (Shoken)

Analisis data kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 8,60, skor tertinggi (maksimum) 12,40, rerata (mean) 9,93, standar deviasi (SD 1,79. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$12,61 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$10,82 < X \leq 12,61$	Baik	1	25%
3	$9,04 < X \leq 10,82$	Cukup	1	25%
4	$7,25 < X \leq 9,04$	Kurang	2	50%
5	$X \leq 7,25$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 XX tahun D.I.Yogyakarta

Berdasarkan tabel 7 dan grafik 7 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 25% (1 atlet), kategori “kurang” 50% (2 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

e. Kekuatan Otot Tungkai (Vertical Jump)

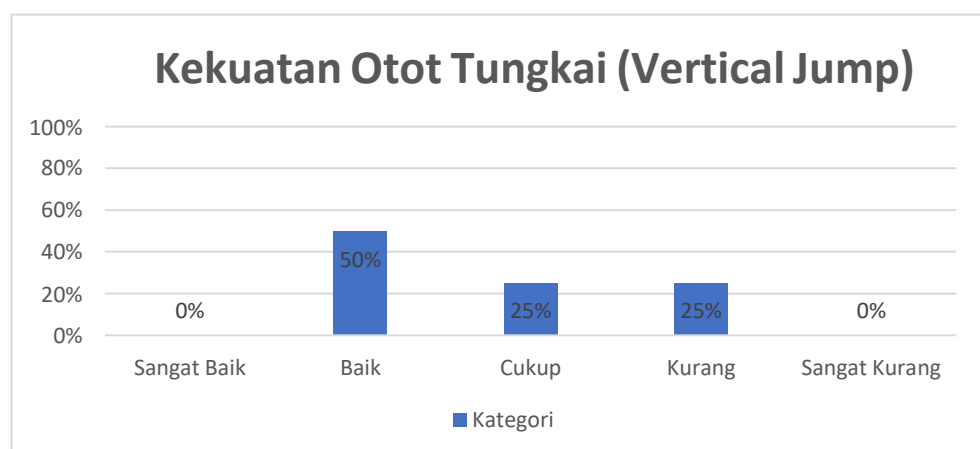
Analisis data kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 66,00, skor tertinggi (maksimum) 80,00, rerata (mean) 74,75, standar deviasi (SD) 6,18.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$84,02 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$77,84 < X \leq 84,02$	Baik	2	25%
3	$71,76 < X \leq 77,84$	Cukup	1	25%
4	$65,48 < X \leq 71,76$	Kurang	1	50%
5	$X \leq 65,48$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 8 dan grafik 8 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 50% (2 atlet), kategori “cukup” 25% (1 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

2. Kondisi Fisik Atlet Putri

Data kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 D.I.Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (minimum) 210,59 , skor tertinggi (maksimum) 275,40 , rerata (mean) 250,00 , standar deviasi (SD) 28,41.

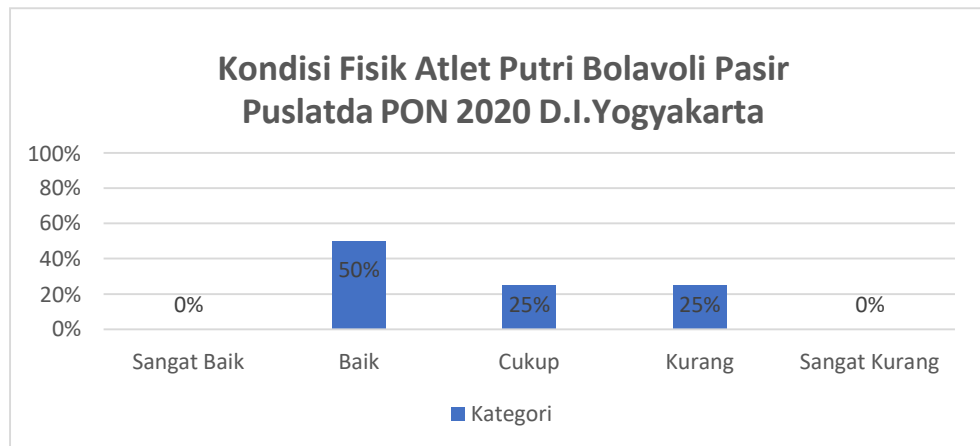
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$292,61 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$264,20 < X \leq 292,61$	Baik	2	50%
3	$235,79 < X \leq 264,20$	Cukup	1	25%
4	$207,38 < X \leq 235,79$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 207,38$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 9 di bawah

ini:



Gambar 8. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 9 dan grafik 9 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 50% (2 atlet), kategori “cukup”sebesar 25% (1 atlet), “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250, kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta masuk kategori“cukup”.

Secara rinci, kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta, sebagai berikut:

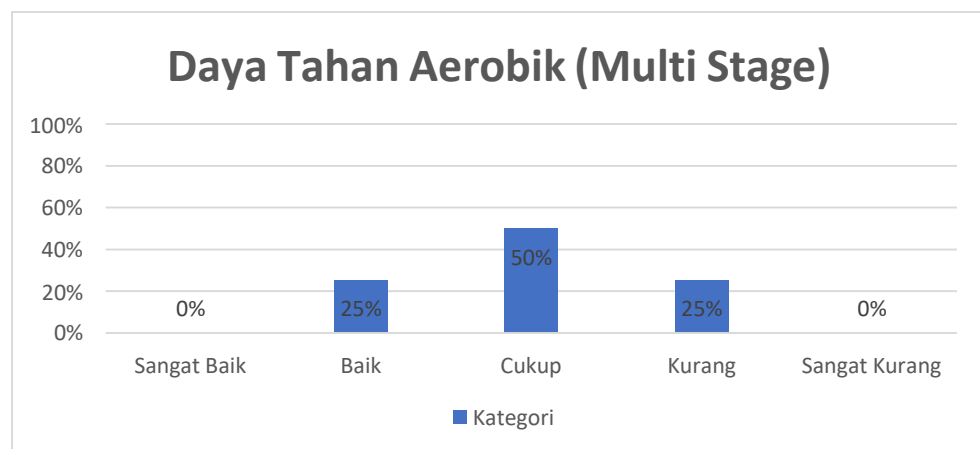
a. Daya tahan aerobik (Multi Stage)

Analisis data daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 36,80 , skor tertinggi (maksimum) 45,80 , rerata (mean) 41,40 , standar deviasi (SD) 3,67. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$46,90 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$43,23 < X \leq 46,90$	Baik	1	25%
3	$39,57 < X \leq 43,23$	Cukup	2	50%
4	$35,90 < X \leq 39,57$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 35,90$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta

Berdasarkan tabel 10 dan grafik 10 di atas menunjukkan bahwa daya tahan aerobik (Muti Stage) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 50% (2 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

b. Kecepatan (Lari 30m)

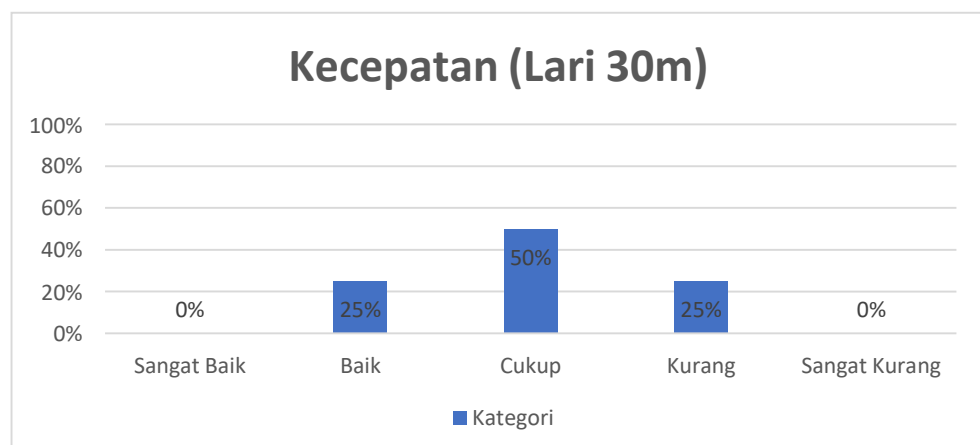
Analisis data kecepatan (Lari 30m) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 3,95 , skor tertinggi (maksimum) 5,52 , rerata (mean) 4,65, standar deviasi (SD) 0,65.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan (Lari 30m) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Lari 30m) Atlet atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$5,62 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$4,97 < X \leq 5,62$	Baik	1	25%
3	$4,33 < X \leq 4,97$	Cukup	2	50%
4	$3,68 < X \leq 4,33$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 3,68$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan (Lari 30m) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang kecepatan (Lari 30m) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 11 dan grafik 11 di atas menunjukkan bahwa kecepatan (Lari 30m) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 50% (2 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

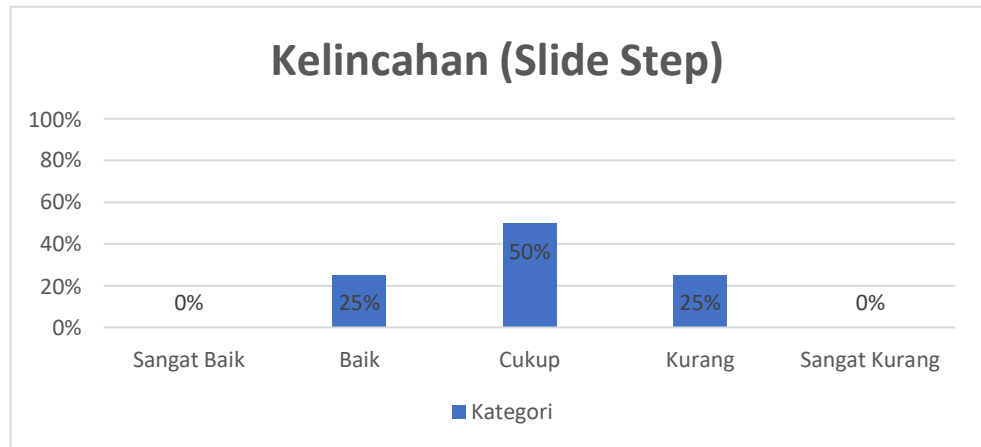
c. Kelincahan (Slide Step)

Analisis data kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 9,00, skor tertinggi (maksimum) 12,00, rerata (mean) 10,75, standar deviasi (SD) 1,25. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$12,62 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$11,37 < X \leq 12,62$	Baik	1	25%
3	$10,13 < X \leq 11,37$	Cukup	2	50%
4	$8,88 < X \leq 10,13$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 8,88$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 12 dan grafik 12 di atas menunjukkan bahwa kelincahan (Slide Step) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 50% (2 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

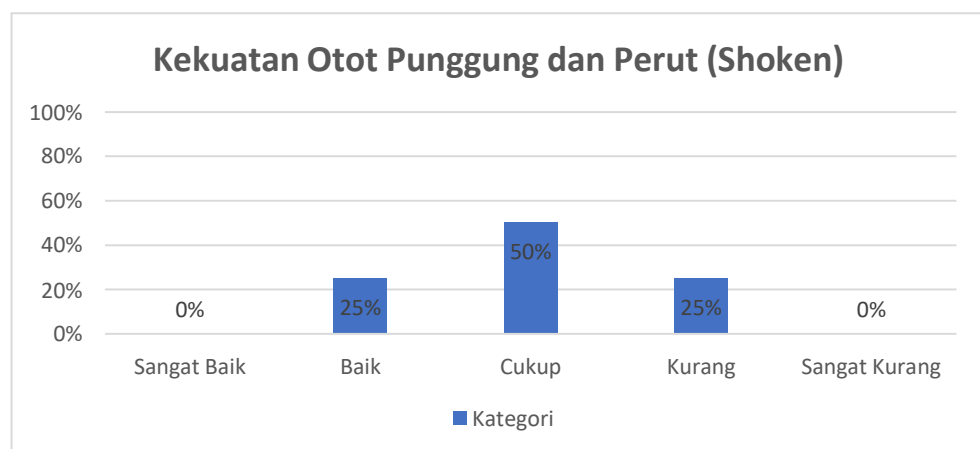
d. Kekuatan Otot Punggung dan Perut (Shoken)

Analisis data kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 5,90, skor tertinggi (maksimum) 10,25, rerata (mean) 8,28, standar deviasi (SD) 1,79. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$10,96 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$9,17 < X \leq 10,96$	Baik	1	25%
3	$7,39 < X \leq 9,17$	Cukup	2	50%
4	$5,60 < X \leq 7,39$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 5,60$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON 2020 XX tahun D.I.Yogyakarta

Berdasarkan tabel 13 dan grafik 13 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot punggung dan perut (shoken) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 50% (2 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

e. Kekuatan Otot Tungkai (Vertical Jump)

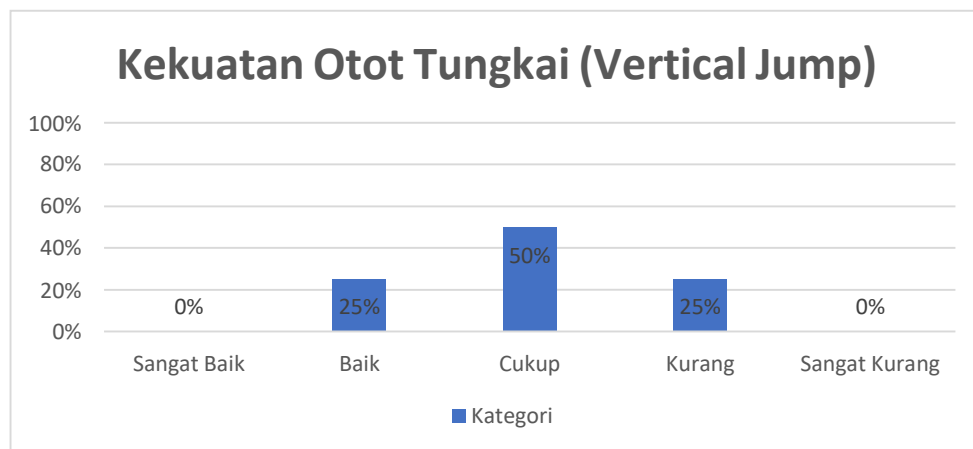
Analisis data kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta diperoleh skor terendah (minimum) 39,00, skor tertinggi (maksimum) 61,00, rerata (mean) 50,75, standar deviasi (SD) 9,10.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$64,40 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,30 < X \leq 64,40$	Baik	1	25%
3	$46,20 < X \leq 55,30$	Cukup	2	50%
4	$37,10 < X \leq 46,20$	Kurang	1	25%
5	$X \leq 37,10$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			4	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta tampak pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 14 dan grafik 14 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai (Vertical Jump) atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 25% (1 atlet), kategori “cukup” 50% (2 atlet), kategori “kurang” 25% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri dan putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta berada pada kategori “cukup”. Secara rinci, masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri atas daya tahan aerobik (Muti Stage), kecepatan (Lari 30m), kelincahan (Slide Step), kekuatan otot punggung dan perut (shoken), kekuatan otot tungkai (Vertical Jump). Hasilnya disajikan sebagai berikut:

1. Atlet Putra

Rangkuman kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dapat dilihat pada tabel 15 sebagai

berikut:

Tabel 15. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Kondisi Fisik	Atlet Putra				
		SB	B	C	K	SK
1	Daya Tahan Aerobik	0	1	2	1	0
2	Kecepatan	0	1	2	1	0
3	Kelincahan	0	2	1	1	0
4	Kekuatan Otot Punggung Dan Perut	0	1	1	2	0
5	Kekuatan Otot Tungkai	0	2	1	1	0

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra perlu ditingkatkan karena di komponen tes daya tahan aerobik masih ada 2 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang, komponen tes kecepatan masih ada 2 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang, komponen tes kelincahan masih ada 1 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang, komponen tes kekuatan otot punggung dan perut masih ada 1 atlet yang masuk kategori cukup dan 2 atlet yang masuk kategori kurang dan komponen tes kekuatan otot tungkai masih ada 1 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang.

2. Atlet Putri

Rangkuman kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Bolavoli Pasir
Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

No	Kondisi Fisik	Atlet Putri				
		SB	B	C	K	SK
1	Daya Tahan Aerobik	0	1	2	1	0
2	Kecepatan	0	1	2	1	0
3	Kelincahan	0	1	2	1	0
4	Kekuatan Otot Punggung Dan Perut	0	1	2	1	0
5	Kekuatan Otot Tungkai	0	1	2	1	0

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri perlu ditingkatkan karena di komponen tes daya tahan aerobik masih ada 2 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang, komponen tes kecepatan masih ada 2 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang, komponen tes kelincahan masih ada 2 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang, komponen tes kekuatan otot punggung dan perut masih ada 2 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang dan komponen tes kekuatan otot tungkai masih ada 2 atlet yang masuk kategori cukup dan 1 atlet yang masuk kategori kurang.

Pembinaan kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir perlu dibenahi atau dikembangkan cara latihannya agar dapat mencapai prestasi yang mengembirakan. Kesamaan umum kondisi fisik untuk cabang olahraga yang mengendalikan keterampilan dan pengarahan tenaga otot-otot besar adalah kekuatan dan kecepatan. Pada masa sekarang untuk Bolavoli Pasir diperlukan persiapan yang matang.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal,

sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Bolavoli Pasir merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam suatu pertandingan, menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik-aerobik dominan.

Supaya kondisi fisik menjadi lebih baik perlu sekiranya pelatih memberikan porsi latihan tambahan terhadap atlet. Baik dari frekuensi latihan maupun jenis latihan dengan tujuan kondisi fisik para atlet menjadi meningkat. Selain itu perlu sekiranya bagi para atlet menambah porsi latihan di rumah masing-masing. Dan dibiasakannya pola hidup sehat serta asupan gizi pada setiap atlet. Karena melalui pola hidup sehat dan asupan gizi yang baik juga mempengaruhi untuk menunjang keadaan fisik yang prima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Kondisi fisik atlet putra dan putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020. Untuk kondisifisik putra D.I.Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 25% (1 atlet), kategori “cukup”sebesar 25% (1 atlet), “kurang” sebesar 50% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250, kondisi fisik atlet putra Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta masuk kategori“**cukup**”. Hal yang sama dengan kondisi fisik putra untuk Kondisi fisik atlet putri Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta masuk dalam kategori “**Cukup**”. Kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 50% (2 atlet), kategori “cukup”sebesar 25% (1 atlet), “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimpliksai yaitu:

1. Atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020

- 3 D.I.Yogyakarta untuk dilakukan secara menyeluruh dan berkala.
- 4 Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu faktor psikologis.
2. Penelitian ini masih terbatas pada atlet Bolavoli Pasir Puslatda PON XX tahun 2020 D.I.Yogyakarta.

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, N. (2007). Panduan olahraga bola voli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Aminudin, A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2020). Contribution leg muscle strength, dynamic balance and hip joint flexibility to the accuracy of football shooting. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 3(2), 912-918.
- Arsyii, Nurun. "EVALUASI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR PUTRI PUSLATDA JAWA TIMUR." *Jurnal Prestasi Olahraga* 3.4 (2020).
- Azwar, S. (2016). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training: Fourth Edition*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization : Theory and Methodology of Training. 5th Edition*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Damara, B. (2016). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY. Yogyakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Giriwijoyo, S., & Didik Z. S. (2012). *Ilmu faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*.
- Hariono, A. (2010: 14). The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete. *Jurnal*. Yogyakarta: FIK UNY
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hartanto, Dwi. "Pengaruh Metode Pembelajaran dan Koordinasi Mata–Tangan terhadap Kemampuan Shothing Bola Basket pada Mahasiswa Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 3.2 (2016): 122-130.

- Hasan Alwi. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hasibuan, Muchtar Hendra, and Sofyan Hanif. "KETERAMPILAN SHOOTING SEPAKBOLA STUDI KORELASIONAL PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, PERCAYA DIRI DENGAN KETERAMPILAN SHOOTING PERMAINAN SEPAKBOLA PADA KLUB SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA TAHUN 2013." PASCASARJANA STATE UNIVERSITY OFJAKARTA (2014): 45.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Kusriyani. (2004). Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik. Diakses dari <http://pakguruolahraga.blogspot.com/2013/06/faktor-yang-mempengaruhi-kondisi-fisik.html>. pada tanggal 15 november 2020, Jam 12.30 WIB.
- Kuswati. (2009). Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada Perguruan Inukai DIY. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lusianti, S., & Putra, R. P. (2021). Analisis performa agility dan endurance atlet senam aerobik pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 285-290.
- Mochamad Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education, Healty and Sport*.
- Rusli Lutan. (2000). Dasar- dasar Kepelatihan. Dirjen Pendidikan Dasar dan Mengah. Depdikbud.
- S.Rushall, B., & S.Pyke, F. (1990). Training for Sports and Fitness. South Melbourne: The Macmillan Company of Australia PT YLTD.
- Sarjono. (1977). Conditioning. Yogyakarta: UNY
- Sudijono, A. (2015). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Frafimbdo Persada.
- Sugiyono. (2006). Statistik untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.

- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno HP. (1992). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahraaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara. *Tili, Maria; Giatsis, George (2011). The height of the men's winners FIVB Beach Volleyball in relation to specialization and court dimensions (pdf). Journal of Human Sport & Exercise. 6 (3): 504–510.*
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 899/UN34.16/PT.01.04/2022

30 Maret 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.

Jl. Kenari No.14, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55165

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Imtaq Anshori Shihab
NIM	: 14601241140
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR PUSLATDA PON XX DIY
Waktu Penelitian	: Sabtu, 14 November 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1

Dipindai dengan CamScanner

30/03/2022 13:47

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Koni DIY



KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



Nomor. : 212 /Um/IV/2022
Lamp. : -
Hal. : Surat Jawaban Penelitian

Yogyakarta, 6 April 2022

Kepada Yth:
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
di. Tempat

Dengan hormat
Salam olahraga !,

Menindak lanjuti surat saudara Nomor: 899/UN34.16/PT.01.04/2022 tertanggal 30 Maret 2022 perihal Izin Penelitian.

KONI DIY menyambut baik akan permohonan penelitian atas nama :

Nama : **Imtaq Anshori Shihab**
NIM : 14601241140
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pasir PUSLATDA
PON XX DIY

Diharapkan Sdra. **Imtaq Anshori Shihab** dapat segera mempersiapkan segala sesuatunya untuk melakukan Penelitian

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Sekretaris Umum

An. Ketua Umum



Drs. Sigit Sapto Raharjo, MM

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,
2. Sdra. Imtaq Anshori Shihab
3. Arsip

Lampiran 4. Data Penelitian

HASIL TES FISIK													
ATLET PUSLATDA KONI DIY													
14 NOV TAHUN 2020													
NO	CABOR	NAMA ATLET	L/P	HASIL TES									
				Multi Stage		Sprint 30 M		Side Step		Shoken		Vertical Jump	
4	Bola Voli Pasir	Imtaq Ansori Sihab	L	51,1		4,22		8,5		8,6		80	
		Gilang Ramadhan	L	55,1		4,46		10		12,4		78	
		Ilham Akbar	L	54		4,13		11		8,6		75	
		Ilham Cahya Saputra	L	54,3		3,85		11		10,15		66	
NO	CABOR	NAMA ATLET	L/P	HASIL TES									
				Multi Stage		Sprint 30 M		Side Step		Shoken		Vertical Jump	
4	Bola Voli Pasir	Yokebed Purari Eka Setyaning	P	41,5		4,46		11		8,4		50	
		Sari Hartati	P	45,8		3,95		11		10,25		61	
		Fransisca Geofana Ayu Arintha	P	36,8		5,52		9		5,9		39	
		Maria Dwiningtyas	P	41,5		4,7		12		8,57		53	

Lampiran 5. Data Penelitian Berdasarkan T Skor

HASIL TES FISIK														
ATLET PUSLATDA KONI DIY														
14 NOV TAHUN 2020														
NO	CABOR	NAMA ATLET	L/P	HASIL TES										
				Multi Stage		Sprint 30 M		Side Step		Shoken		Vertical Jump		JUMLAH T SCORE
				N	T SCORE	N	T SCORE	N	T SCORE	N	T SCORE	N	T SCORE	
	Bola Voli Pasir	Imtaq Ansori Sihab	L	51,1	35,54	4,22	52,18	8,5	36,25	8,6	42,56	80	58,49	225,9
		Gilang Ramadhan	L	55,1	58,45	4,46	61,71	10	48,94	12,4	63,7	78	55,25	258,29
		Ilham Akbar	L	54	52,15	4,13	48,61	11	57,41	8,6	42,56	75	50,4	233,97
		Ilham Cahya Saputra	L	54,3	53,87	3,85	37,5	11	57,41	10,15	51,18	66	35,85	220,59
NO	CABOR	NAMA ATLET	L/P	HASIL TES										
				Multi Stage		Sprint 30 M		Side Step		Shoken		Vertical Jump		JUMLAH T SCORE
				N	T SCORE	N	T SCORE	N	T SCORE	N	T SCORE	N	T SCORE	
	Bola Voli Pasir	Yokebed Purari Eka Se	P	41,5	50,27	4,46	46,98	11	51,99	8,4	50,67	50	49,18	210,24
		Sari Hartati	P	45,8	61,97	3,95	39,19	11	51,99	10,25	60,99	61	61,26	245,49
		Fransisca Geofana Ayu	P	36,8	37,49	5,52	63,18	9	36,09	5,9	36,73	39	37,1	154,82
		Maria Dwiningtyas	P	41,5	50,27	4,7	50,65	12	59,93	8,57	51,62	53	52,47	225,59

Lampiran 6. Deskriptif Statistik Berdasarkan T Skor

Statistics

Kondisi fisik atlet Putra

		Kondisi Fisik Atlet Putra	Kondisi Fisik Atlet Putri
N	Valid	4	4
	Missing	0	0
Mean		250,0025	250,0050
Median		243,4700	257,0150
Mode		225,02 ^a	210,59 ^a
Std. Deviation		27,53444	28,41560
Minimum		225,02	210,59
Maximum		288,05	275,40
Sum		1000,01	1000,02

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi fisik atlet Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	225,02	1	25,0	25,0	25,0
	235,81	1	25,0	25,0	50,0
	251,13	1	25,0	25,0	75,0
	288,05	1	25,0	25,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Kondisi fisik atlet Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	210,59	1	25,0	25,0	25,0
	249,09	1	25,0	25,0	50,0
	264,94	1	25,0	25,0	75,0
	275,40	1	25,0	25,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Lampiran 7. Deskriptif Statistik Atlet Putra

ATLET PUTRA

		Statistics				
		Multi Stage	Sprint 30 m	Slide Step	Shoken	Vertical Jump
N	Valid	4	4	4	4	4
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		53,6250	4,1650	10,1250	9,9375	74,7500
Median		54,1500	4,1750	10,5000	9,3750	76,5000
Mode		51,10 ^a	3,85 ^a	11,00	8,60	66,00 ^a
Std. Deviation		1,74619	,25199	1,18145	1,79693	6,18466
Minimum		51,10	3,85	8,50	8,60	66,00
Maximum		55,10	4,46	11,00	12,40	80,00
Sum		214,50	16,66	40,50	39,75	299,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		Multi Stage			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51,10	1	25,0	25,0	25,0
	54,00	1	25,0	25,0	50,0
	54,30	1	25,0	25,0	75,0
	55,10	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

		Sprint 30 m			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,85	1	25,0	25,0	25,0
	4,13	1	25,0	25,0	50,0
	4,22	1	25,0	25,0	75,0
	4,46	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Slide Step

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,50	1	25,0	25,0	25,0
	10,00	1	25,0	25,0	50,0
	11,00	2	50,0	50,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Shoken

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,60	2	50,0	50,0	50,0
	10,15	1	25,0	25,0	75,0
	12,40	1	25,0	25,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Vertical Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	66,00	1	25,0	25,0	25,0
	75,00	1	25,0	25,0	50,0
	78,00	1	25,0	25,0	75,0
	80,00	1	25,0	25,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Atlet Putri

		Statistics				
		Multi Stage	Sprint 30 m	Slide Step	Shoken	Vertical Jump
N	Valid	4	4	4	4	4
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		41,4000	4,6575	10,7500	8,2800	50,7500
Median		41,5000	4,5800	11,0000	8,4850	51,5000
Mode		41,50	3,95 ^a	11,00	5,90 ^a	39,00 ^a
Std. Deviation		3,67605	,65454	1,25831	1,79293	9,10586
Minimum		36,80	3,95	9,00	5,90	39,00
Maximum		45,80	5,52	12,00	10,25	61,00
Sum		165,60	18,63	43,00	33,12	203,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		Multi Stage			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36,80	1	25,0	25,0	25,0
	41,50	2	50,0	50,0	75,0
	45,80	1	25,0	25,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

		Sprint 30 m			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,95	1	25,0	25,0	25,0
	4,46	1	25,0	25,0	50,0
	4,70	1	25,0	25,0	75,0
	5,52	1	25,0	25,0	100,0
Total		4	100,0	100,0	

Slide Step

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	1	25,0	25,0	25,0
	11,00	2	50,0	50,0	75,0
	12,00	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Shoken

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,90	1	25,0	25,0	25,0
	8,40	1	25,0	25,0	50,0
	8,57	1	25,0	25,0	75,0
	10,25	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Vertical Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39,00	1	25,0	25,0	25,0
	50,00	1	25,0	25,0	50,0
	53,00	1	25,0	25,0	75,0
	61,00	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Tes



