

**PROFIL KONDISI FISIK TIM PORPROV BOLA VOLI PUTRA
KABUPATEN POLEWALI MANDAR**

Tugas Akhir Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

**Muh. Mahfudz. Hr
Nim. 18602241017**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

**PROFIL KONDISI FISIK TIM PORPROV BOLA VOLI PUTRA
KABUPATEN POLEWALI MANDAR**

Oleh :
Muh. Mahfudz Hr
NIM 18602241017

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat profil kondisi fisik dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar. Kondisi fisik yang diteliti dibatasi pada daya tahan, kekuatan otot lengan atas, kekuatan otot perut, kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tim Porprov bola voli putra kabupaten Polewali Mandar yang terdiri dari 14 orang atlet. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu, daya tahan diukur dengan *bleep test*, kekuatan otot lengan atas dengan menggunakan *push up*, kekuatan otot perut menggunakan *sit up*, kelincahan dengan menggunakan *shuttle run*, fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, dan *power* dengan menggunakan *vertical jump*.

Hasil penelitian menunjukkan profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar adalah: 0 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase adalah 0 %, 1 atlet dalam kategori baik sehingga persentase 8%, 9 atlet dalam kategori cukup sehingga persentase 64 %, 4 atlet dalam kategori kurang sehingga persentase 28%, dan 0 atlet dalam kategori sangat kurang sehingga persentase 0 %.

Kata Kunci : profil, kondisi fisik dan bola voli

**PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF THE MEN'S VOLLEYBALL PORPROV
TEAM OF POLEWALI MANDAR REGENCY**

Abstract

This research aims to determine the profile level of the physical condition of the men's volleyball Porprov Team athletes from Polewali Mandar Regency. The physical conditions studied were limited to endurance, upper arm muscle strength, abdominal muscle strength, agility, flexibility and leg muscle power.

The research method used the descriptive quantitative approach. The research population was the athletes from the men's volleyball Porprov team from Polewali Mandar Regency, consisted of 14 athletes. The research sampling technique was the total sampling. The research instruments were for endurance measured by using a bleep test, for the upper arm muscle strength was measured by using push ups, abdominal muscle strength was measured by using sit ups, agility was measured by using shuttle runs, flexibility was measured by using sit and reach, and power was measured by using vertical jumps.

The results show that the profile of the physical condition of the men's volleyball Porprov team of Polewali Mandar Regency is as follows: 0 athlete is in the very good category or at 0%, 1 athlete is in the good category or at 8%, 9 athletes are in the moderate category or at 64%, 4 athletes are in the poor category or at 28%, and 0 athlete is in the very poor category or at 0%.

Keywords: profile, physical condition and volleyball



Yogyakarta, 3 Februari 2023
Disetujui
Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 19631228 199002 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muh. Mahfudz. Hr

NIM :18602241017

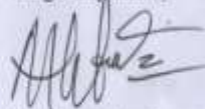
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali
Mandar

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.

Polewali Mandar, 24 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Muh. Mahfudz. Hr
NIM. 18602241017

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PROFIL KONDISI FISIK TIM PORPROV BOLA VOLI PUTRA
KABUPATEN POLEWALI MANDAR**

Disusun Oleh:

Muh. Mahfudz Hr
Nim. 18602241017

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 24 Januari 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
Nip. 19631228199021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si.
Nip. 19631228199021002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK TIM PORPROV BOLA VOLI PUTRA
KABUPATEN POLEWALI MANDAR**

Disusun Oleh :

Muh. Mahfudz.Hr

Nim. 18602241017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

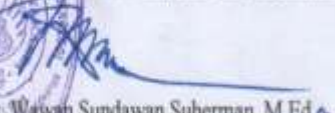
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 24 Januari 2023

Tim Penguji

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si Ketua Penguji		3/2 2023
Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or Sekretaris		2/2 2023
Danang Wicaksono, S.Pd., KorM.Or Penguji		1/2 2023

Yogyakarta, 3 Februari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed
Nip. 196407071988121001

MOTTO

“ Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka bersiaplah menanggung perihnya kebodohan.” (imam syafi’i)

“kesabaran itu ada dua macam, yakni sabar atas sesuatu yang tidak kau inginkan dan sabar menahan diri dari sesuatu yang kau inginkan” (ali bin abi thalib)

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. atas segala karunianya disertai doa restu orang tua dan dukungan dari orang-orang tercinta, akhirnya Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan berbahagia karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak husain dan Ibu St. Rawida selaku orang tua tercinta. Bapak dan Ibu telah mendedikasikan seluruh hidup untuk saya dan kakak-kakak saya dengan penuh perjuangan. Kedua orang tua telah memberikan dukungan dan *support* yang sangat maksimal sehingga karya ini dapat di diselesaikan.
2. Kakak saya Subhan. Hr dan Ikram. Hr, yang selalu memberi semangat dan dorongan untuk segera menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.
3. Kepada seluruh keluarga besar yang selalu mendoakan dan memberi dukungan yang tak terhingga.
4. Sahabat-sahabatku yang selalu setia menemani dan memberikan bantuan serta masukan sehingga memberi kemudahan bagi saya dalam proses penyusunan Skripsi ini.
5. Teman-teman Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar sebagai objek dalam penelitian ini.
6. Rekan- rekan kelas Pko B angkatan 2018 terkhusus cabang bola voli.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia-nya, sehingga pada kesempatan ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar” yang dapat diselesaikan sesuai harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

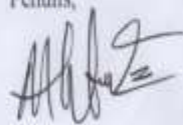
1. Bapak Dr. Fauzi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua penguji, Sekretaris, dan Penguji yang telah memberikan koreksi dan perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pengurus tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Imran Setiawan, selaku kepala pelatih tim Porprov bola voli Kabupaten Polewali Mandar yang telah banyak memberikan masukan sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
6. Teman- teman Pko B 2018 yang banyak memberi semangat dalam penulisa

tugas akhir skripsi ini.

7. Sahabatku Restu Saputra teman yang selalu setia menemani dan memberikan banyak masukan dari awal sampai akhir dari proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Akhirnya, saya berharap semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas dapat menjadi amal jariyah yang bermanfaat dan kelak mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT dan skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 24 Januari 2023
Penulis,



Muh. Mahfudz, Hr
18602241017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Komponen Fisik Umum	9
2. Komponen Fisik Bola Voli	11
3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	15
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Fisik	17
5. Hakikat Permainan Bola Voli	20
6. Karakteristik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar	23

B.	Penelitian Yang Relevan	24
C.	Kerangka Berpikir	26
D.	Pertanyaan Penelitian	29
BAB III	METODE PENELITIAN	31
A.	Desain Penelitian.....	31
A.	Tempat dan Lokasi Penelitian	32
B.	Subjek Penelitian.....	32
C.	Definisi Operasional Variabel.....	32
D.	Instrumen Penelitian.....	33
1.	Tes Daya Tahan (Bleep Test)	34
2.	Tes Kekuatan	35
3.	Tes Kelincahan (Shuttle Run).....	37
4.	Kelentukan (Sit And Reach).....	39
5.	Tes Power (Vertical Jump)	40
E.	Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A.	Deskripsi Lokasi, Waktu Dan Subyek Penelitian	43
B.	Deskripsi Data Penelitian	43
1.	Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Secara Umum.....	44
2.	Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Komponen- Komponen Fisik	45
C.	Pembahasan.....	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	62
A.	Kesimpulan.....	62
B.	Implikasi.....	62
C.	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Komponen Biomotor Untuk Berbagai Cabang Olahraga.....	12
Tabel 2. Intensitas Latihan Otot.....	18
Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar.....	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar.....	45
Tabel 5. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Faktor Daya Tahan.....	46
Tabel 6. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kekuatan Lengan Atas.....	47
Tabel 7. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Berdasarkan Kekuatan Otot Perut.....	48
Tabel 8. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kelincahan.....	49
Tabel 9. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kelentukan.....	50
Tabel 10. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Faktor <i>Power</i>	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kemampuan Biomotor.....	10
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 3. Pelaksanaan Metode Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	35
Gambar 4. Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i>	36
Gambar 5. Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	37
Gambar 6. Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i>	39
Gambar 7. Pelaksanaan Tes <i>Sit And Reach</i>	40
Gambar 8. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola voli Putra Kabuapten Polewali Mandar	69
Lampiran 2. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar.....	70
Lampiran 3. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Daya Tahan.....	71
Lampiran 4. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kekuatan Otot Perut.....	72
Lampiran 5. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kekuatan Otot Purut.....	73
Lamapiran 6. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kelincahan.....	74
Lampiran 7. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kelentukan.....	75
Lampiran 8. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan <i>Power</i>	76
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 10. Daftar Hadir Penelitian.....	78
Lampiran 11. Dokumentasi Hasil Penelitian.....	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan jenis permainan beregu yang yang membutuhkan kerjasama tim, selain itu permainan bola voli juga tidak terlepas dari kemampuan individu yang dituntut memiliki kemampuan secara teknikal, mental disertai kemampuan fisik yang seoptimal mungkin. Kemampuan fisik harus menjadi perhatian utama karena fisik menjadi pondasi dasar dalam bermain. Atlet bola voli membutuhkan kebugaran untuk menyokong teknik bermain. Menurut nuril ahmadi (2007: 19) kebugaran penting karena dapat berpengaruh terhadap atlet dalam melaksanakan perannya di dalam lapangan, seorang atlet bola voli membutuhkan konsentrasi yang baik, memiliki daya tahan yang baik, serta dituntut tetap prima agar tidak mudah diserang penyakit, semua hal tersebut akan berdampak terhadap tim karena dalam permainan beregu setiap individu pemain harus memberikan kontribusi terhadap tim.

Setiap olahraga kompetitif membutuhkan kemampuan dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan suatu keadaan atau kemampuan tubuh dalam hal melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik akan menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga, semakin baik kondisi fisik yang dimiliki maka kemampuan kinerja tubuh dalam berolahraga juga semakin baik sehingga diharapkan capaian prestasi yang diraih akan lebih maksimal.

Kondisi fisik atlet bola voli perlu dibangun dan ditingkatkan seoptimal mungkin. Proses latihan yang baik akan menunjukkan peningkatan performa

secara bertahap. Perlu dirancang program latihan yang berkelanjutan sehingga target dan capaian dalam latihan dapat dipantau dengan melihat progres yang ada. Tugas seorang orang pelatih adalah bagaimana mereka dapat memastikan program latihan berjalan dengan baik, diperlukan kreativitas serta pemahaman yang mendalam terkait kondisi fisik bola voli, teknik melatih fisik serta komponen fisik apa saja yang diperlukan seorang atlet bola voli.

Menurut ahmadi (2007: 65) komponen kondisi fisik yang harus ditingkatkan seorang atlet bola voli diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak (*power*), koordinasi, keseimbangan, reaksi, dan kecepatan. Dari keseluruhan komponen yang ada komponen yang sangat penting adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, *fleksibilitas*, dan kelincahan. Seluruh komponen yang ada perlu ditingkatkan, kualitas latihan akan menentukan seberapa jauh kemajuan dari atlet. Daya tahan adalah salah satu aspek paling penting karena komponen ini menjadi pondasi dasar dan akan berperan dalam setiap gerakan dan teknik dasar dalam permainan bola voli, selain itu daya tahan juga akan berpengaruh terhadap kemampuan bermain dalam waktu yang relatif lama. Sarana dan prasarana latihan adalah aspek lain sebagai penunjang dalam meningkatkan kemampuan bermain atlet bola voli, hal ini karena sarana dan prasarana berperan dalam menyokong proses latihan, semakin baik kualitas sarana dan prasarana maka kualitas latihan juga semakin baik. Dengan demikian semakin baik kualitas latihan maka kualitas bermain dari atlet bola voli juga diharapkan semakin meningkat.

Seorang atlet bola voli idealnya memiliki tingkat kondisi fisik yang optimal. Kabupaten Polewali Mandar merupakan salah satu Kabupaten yang memiliki jumlah penduduk terbanyak di Sulawesi Barat. Permainan bola voli adalah olahraga yang paling digemari masyarakat hal ini dapat dilihat dengan banyaknya pertandingan yang diadakan dan selalu menjadi tontonan yang menarik bagi masyarakat. Dilihat dari tingkat kegemaran masyarakat dan capaian prestasi yang diraih dari atlet bola voli Kabupaten Polewali Mandar belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Hal ini tidak terlepas dari banyak faktor yang belum terpenuhi dalam memajukan prestasi olahraga khususnya pada permainan bola voli. Tidak dapat dipungkiri bahwa permainan bola voli sendiri tidak terlepas dari berbagai aspek penunjang yang memiliki keterkaitan satu sama lain, berbagai aspek penunjang harus terpenuhi terlebih dahulu untuk menuju pada prestasi.

Berdasarkan hasil observasi secara langsung, ditemukan kondisi latihan yang belum ideal menjadi salah satu faktor mengapa permainan bola voli di Kabupaten Polewali Mandar tidak memiliki kemajuan yang signifikan, umumnya atlet latihan dengan tidak ter pola serta kurang kontrol pelatih. Kondisi klub yang belum tertata dengan baik belum mampu memfasilitasi secara penuh atlet dalam latihan sehingga mereka latihan dimana saja selagi ada lapangan dan bola yang bisa digunakan. Proses latihan semacam ini tentunya sangat tidak ideal sehingga peningkatan kualitas bermain dari atlet tidak semaksimal yang diharapkan.

Kualitas pelatih akan menentukan kualitas atlet. Minimnya pelatih yang profesional menjadi faktor lain yang menghambat kemajuan prestasi bola voli di Kabupaten Polewali Mandar. Idealnya seorang pelatih harus mampu merancang

program latihan, mampu mengontrol suasana latihan serta mampu menciptakan suasana latihan yang kondusif. Tetapi pada kenyataannya belum semua pelatih mampu menyusun program latihan yang baik bahkan materi latihan yang diberikan pun terbilang kaku serta kurang *inovatif* dan belum menunjukkan kemajuan. Peran pelatih sangat penting untuk olahraga kompetitif, tampah seorang pelatih yang mumpuni maka peluang meraih gelar juara sangat kecil.

Gambaran kondisi klub dan kompetisi yang ada di Kabupaten Polewali Mandar secara garis besar belum tertata dengan baik. Pengawasan PBVSI Polewali Mandar belum terlihat aktif secara penuh dalam memantau jalannya setiap pertandingan, sehingga masih sering dijumpai kendala teknis dan non teknis. Regulasi yang belum jelas terkait klub menjadi polemik yang paling besar, hal ini bisa dilihat dengan hanya beberapa klub saja yang resmi terdaftar di PBVSI Kabupaten. Persoalan lebih lanjut karena kondisi klub yang belum tertata adalah berdampak pada saat pertandingan dimana pemain dengan mudahnya berganti dan pindah klub. Secara umum pertandingan yang ada memiliki tingkat kompetitif yang tinggi karena regulasi yang belum jelas menjadikan klub dengan mudah mendatangkan pemain bayaran sehingga setiap pertandingan terbilang cukup sengit.

Salah satu ajang kompetisi paling bergengsi di daerah adalah Porprov yang diadakan setiap 3 tahun oleh koni Provinsi Sulawesi Barat bekerja sama dengan Pemerintah Daerah, permainan bola voli merupakan olahraga yang memiliki antusias tinggi dari masyarakat. Agenda ini menjadi perhelatan yang sangat kompetitif bagi masing-masing kabupaten yang ada di SULBAR untuk

memperebutkan gelar juara, setiap Kabupaten mempersiapkan tim bola voli dengan sebaik mungkin dan diharapkan keluar sebagai juara. Polewali Mandar sebagai Kabupaten yang memiliki ambisi paling besar untuk juara, dari awal sudah melakukan persiapan dengan melaksanakan tahapan seleksi sejak agustus 2021, sedangkan agenda Porprov sedianya dilaksanakan november 2022. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan dengan mewawancarai salah seorang pelatih bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar yaitu bapak Imran Setiawan pada hari jumat tanggal 9 januari 2022, beliau mengatakan bahwa Polewali Mandar merupakan Kabupaten yang cukup diperhitungkan karena sejauh ini capaian prestasi cukup konsisten dan menunjukkan kemajuan yang cukup signifikan. Adapun pencapaian yang pernah diraih dari tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar adalah diantaranya; juara 3 pada Porprov ke-1 sulbar tahun 2007, juara 2 pada Porprov ke-2 tahun 2015, dan juara 2 pada Porprov ke- 3 tahun 2018.

Latihan persiapan tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar telah dilakukan setelah selesainya tahapan seleksi namun masih memiliki berbagai kendala diantaranya adalah sarana dan prasarana penunjang latihan yang belum sepenuhnya memadai. Bola yang tersedia cukup minim yaitu sebanyak 12 buah, jumlah ini terbilang sangat sedikit sehingga belum sepenuhnya mencukupi kebutuhan latihan. Kondisi lapangan yang tidak kondusif apabila hujan turut menghambat proses latihan, dimana lapangan yang tersedia hanya lapangan *outdoor*. Belum diketahui secara jelas kondisi fisik dari masing-masing atlet porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar, dan dengan

diketuainya profil kondisi fisik dari pemain pelatih akan mudah merancang program latihan sehingga program yang ada dapat berjalan dengan maksimal. Berdasarkan uraian sebelumnya maka penulis ingin meneliti profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar. Serta penulis ingin mengungkap secara jelas kondisi fisik atlet bola voli Porprov Kabupaten Polewali Mandar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka diperoleh identifikasi permasalahan yang dialami oleh tim Porprov bola voli Putra Kabupaten Polewali Mandar, diantaranya adalah :

1. Pencapaian prestasi tim bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar belum menunjukkan hasil yang maksimal.
2. Sarana dan prasarana latihan tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar masih belum memadai.
3. Kurangnya pelatih yang profesional.
4. Belum diketahui secara jelas tingkat kondisi fisik tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti untuk mencegah perluasan penafsiran sehingga lebih terarah dan tepat sasaran. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah mengungkap secara jelas profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah sebelumnya, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah :

1. Seberapa baik tingkat daya tahan dari atlet tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar ?
2. Seberapa baik kekuatan otot lengan atas dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar?
3. Seberapa baik kekuatan otot perut dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar ?
4. Seberapa baik tingkat kelincahan dari atlet tim porprov bola voli putra kabupaten polewali mandar ?
5. Seberapa baik tingkat kelentukan dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar ?
6. Seberapa baik tingkat *power* otot tungkai dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar ?

A. Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya, maka tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah mengungkap secara jelas tingkat kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar.

E. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan gambaran secara jelas terkait kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar.
2. Secara praktis
 - a. Bagi pelatih, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam melakukan evaluasi terhadap tim karena hasil penelitian akan tergambar secara jelas seberapa baik tingkat kondisi fisik dari atlet. Dengan demikian pelatih akan lebih mudah dalam menyusun program latihan selanjutnya.
 - b. Bagi atlet, penelitian ini bisa menjadi bahan motivasi agar lebih giat berlatih untuk meningkatkan kemampuan serta menutupi kekurangan yang ada.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

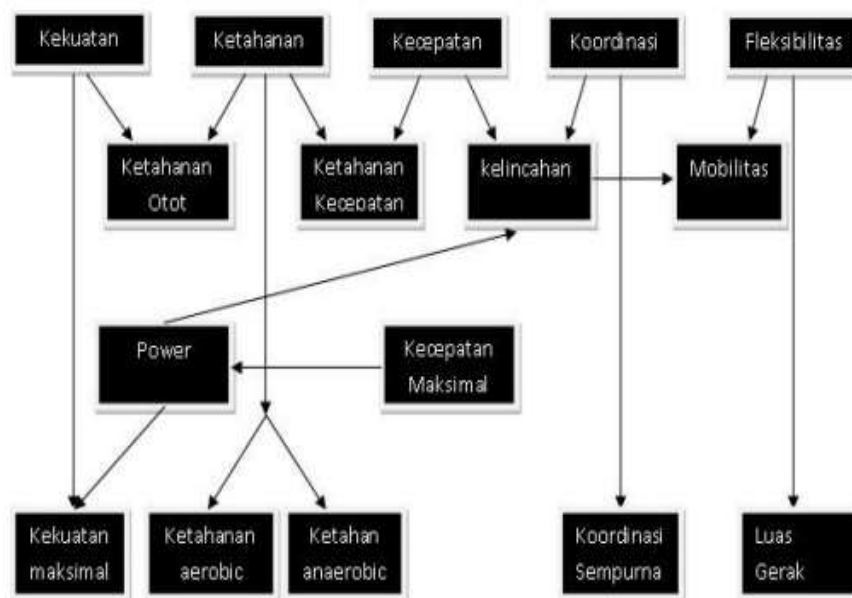
1. Komponen Fisik Umum

Komponen- komponen fisik menurut Hidayat Syarif (2014: 53) antara lain: energi tahan, energi, kelenturan, kelincahan (*agility*), kekuatan, *power*, energi tahan otot, kecepatan, kecepatan respon serta koordinasi”. Komponen fisik merupakan totalitas unsur-unsur yang ada pada seorang yang mendukung manusia dalam melaksanakan bermacam kegiatan dan aktivitas fisik. Menurut Sajoto (2002: 57), unsur komponen kondisi fisik meliputi :

- a. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru- paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien.
 - b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- b. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- d. Daya lentur (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- e. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi, dari satu posisi ke posisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak.
- f. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang melakukan berbagai macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- g. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.

- h. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran.
- i. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya.

Menurut sudaryanto (2010: 82) komponen biomotor merupakan totalitas dari keadaan fisik olahragawan. Komponen dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Komponen inilah yang nantinya melahirkan komponen yang lain, perpaduan dari sebagian komponen baru tersebut antara lain: *power* merupakan perpaduan dari kekuatan dengan kecepatan, sedangkan kelincahan merupakan perpaduan dari kecepatan dan koordinasi. Keterkaitan antar komponen tersebut dapat dilihat pada bagan berikut ini.



Gambar 1. Bagan Kemampuan Biomotor
(Sumber: Bempa Dikutip Sukadiyanto, 2010 :83)

Menyimpulkan dari beberapa pendapat diatas bahwa komponen-komponen fisik adalah gabungan dari unsur-unsur yang satu sama lain membentuk kesatuan serta tidak bisa dipisahkan satu sama lain sebab saling berkaitan. Unsur- unsur tersebut adalah; kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), serta reaksi (*reaction*).

2. Komponen Fisik Bola Voli

Komponen fisik merupakan kesatuan unsur-unsur yang mendukung sistem tubuh dalam bergerak. Kondisi fisik membentuk satu kesatuan yang utuh dari komponen- komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik berbentuk peningkatannya ataupun pemeliharannya. Menurut Danang pujo broto (2016: 175) komponen fisik bola voli meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), serta koordinasi (*coordination*). Seluruh komponen fisik bola voli wajib ditingkatkan untuk mencapai kemajuan prestasi atlet (Sajoto, 2010: 23). Dalam setiap olahraga mempunyai indikator serta komponen-komponen yang dominan sesuai dengan tuntutan serta pola gerak yang akan dimainkan, demikian halnya dengan permainan bola voli mempunyai komponen-komponen tertentu.

Menurut Muhajir (2008: 53) komponen kondisi fisik pada atlet bola voli adalah energi berupa kemampuan daya tahan yang meliputi kekuatan, *power*, kecepatan dan kelentukan. Menurut pate yang dilansir dalam Djoko Pekik Irianto

(2002: 50) mengemukakan jika komponen daya tahan yang diperlukan pemain bola voli adalah kekuatan, daya tahan, *power*, kardiorespirasi serta kelentukan. Komponen daya tahan dan *power* merupakan komponen yang paling penting. Berikut ini disajikan tabel komponen fisik dari beberapa cabang olahraga.

Tabel 1. Komponen Biomotor Untuk Berbagai Cabang Olahraga

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

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 50)

Adapun teknik pembacaan tabel yaitu: tabel dengan angka 1 artinya sangat penting, tabel dengan angka 2 artinya penting dan tabel dengan angka 3 artinya kurang penting. Berdasarkan uraian dari berbagai pendapat ahli diatas dapat dikemukakan bahwa unsur komponen fisik dalam cabang olahraga bola voli diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak atau (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*). Komponen- komponen diatas semuanya memiliki peran penting dalam bermain bola voli, akan tetapi daya tahan dan *power* adalah dua komponen yang paling dibutuhkan.

Adapun komponen fisik yang diangkat dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Daya Tahan

Daya tahan ditinjau dari kerja otot merupakan kesanggupan kerja otot

ataupun sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sebaliknya daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan kerja organ- organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Menurut pompa (1994: 288- 289) terdapat 2 tipe energi daya tahan, yang pertama adalah daya tahan bersifat universal, dan yang kedua daya tahan yang bersifat spesial. Ditinjau dari lama kerja ataupun jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: 1) daya tahan jangka panjang, 2) daya tahan jangka menengah, 3) daya tahan jangka pendek, 4) daya tahan otot, serta 5) daya tahan kecepatan.

b. Kekuatan

Kekuatan menurut Ismaryati (2009: 111), merupakan suatu tenaga dari hasil kontraksi otot yang dicapai pada suatu usaha maksimum. Pendapat lain dikemukakan Sajoto (2002: 16) komponen kekuatan ialah kesanggupan tubuh seorang dalam menerima beban bekerja dengan menggunakan kinerja otot. Menurut muhammad Fajar Malik (2020: 20) dalam permainan bola voli kekuatan otot ini dibutuhkan untuk menanggulangi beban bermain, serta kekuatan diaplikasikan untuk membangun *power*. Dengan kata lain kekuatan ialah keahlian seorang dalam memusatkan tenaga secara penuh guna menunjang usaha dalam menciptakan *power*.

c. Fleksibilitas

Menurut Nala, (2011: 16) fleksibilitas adalah sesuatu keahlian tubuh dalam mengulur otomatis secara penuh yang erat kaitannya dengan keahlian gerak sekelompok otot besar disertai kapasitas kinerjanya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Menurut wismanto (2011: 19) fleksibilitas adalah

kesanggupan jaringan otot dalam melaksanakan gerak secara luas sehingga otot bisa dengan mudah bergerak optimal tanpa adanya hambatan serta nyeri. Dapat dikatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan melakukan uluran otot dengan seluas mungkin tanpa adanya perasaan nyeri. Dalam permainan bola voli fleksibilitas bekerja untuk mengoptimalkan kerja otot, salah satu fungsi fleksibilitas adalah mampu melakukan ayunan lengan yang luas saat melakukan gerakan lompat *smash*.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah sesuatu kesanggupan dalam mengubah arah gerak secara otomatis serta dengan kecepatan yang maksimal. Menurut Toho Cholik Mutohir serta Ali Maksum (2007: 56) berpendapat bahwa kelincahan sanggup menciptakan pergantian arah dalam waktu yang relatif singkat. Kelincahan sebagai gerakan tubuh yang spontan dan mampu berubah arah secara cepat inilah yang berperan penting dalam melakukan berbagai gerakan dalam permainan bola voli, diantaranya adalah melakukan gerakan akselerasi dan melakukan gerakan *smash* dengan ketinggian bola yang cenderung tidak tetap.

e. *Power*

Menurut Widiastuti (2011: 100) daya ledak atau *power* merupakan sesuatu keahlian dari kapasitas kerja tubuh yang sangat penting untuk setiap cabang olahraga. *Power* merupakan hasil turun dari kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) yang berperan dalam memaksimalkan kerja secara optimal dalam durasi waktu yang relatif pendek (Syafuruddin, 2013: 74). Kemampuan *power* akan menentukan hasil berupa energi gerak, semakin baik fungsi kekuatan

dan kecepatan yang dimiliki maka semakin baik *power* yang akan dihasilkan.

Dari beberapa pendapat sebelumnya dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen fisik dalam permainan bola voli yang paling penting diantaranya : daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan dan *power*.

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Wardan (1998: 12) ada beberapa aspek yang bisa pengaruhi kondisi fisik, antara lain merupakan: 1) aspek latihan, 2) aspek istirahat, 3) aspek kebiasaan hidup sehat, 4) aspek lingkungan, dan 5) aspek makanan serta gizi. Ada pula uraian lebih rinci terkait aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

a. Aspek Latihan

Aspek latihan disini merupakan latihan olahraga berupa pengulangan dari sebagian gerak tertentu, secara sistematis serta tertib teratur dengan tujuan memelihara ataupun meningkatkan keahlian seorang, dalam mencapai prestasi yang optimal. Menurut Harsono (1988: 101). Latihan adalah suatu proses pengulangan yang dilakukan secara sistematis.

b. Aspek Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melaksanakan aktifitas latihan, hal ini karena pemakaian energi berlebih untuk aktivitas yang bersangkutan. Oleh karenanya diperlukan istirahat untuk mengembalikan stamina.

c. Aspek Pola Hidup Sehat

Apabila menginginkan kondisi fisik tetap terjaga, maka atlet harus menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya adalah meliputi: 1) Makan, makanan yang bersih dan mengandung gizi yang baik (empat

sehat lima sempurna), dan 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi, mandi yang teratur, kebersihan gigi, kebersihan rambut, kebersihan kuku dan pakaian yang bersih.

d. Aspek Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial, mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan pekerjaan daerah tempat tinggal dan sebagainya

e. Aspek Makanan Dan Gizi

Manusia sejak dalam kandungan sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup untuk pertumbuhan. Dalam proses pembinaan kondisi fisik, tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi, yang mengandung unsur-unsur: protein, lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin dan air. Menurut Djoko Pekirianto, (2004 : 9) beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik diantaranya sebagai berikut :

- 1) Umur. Kebugaran jasmani dan kondisi fisik erat kaitannya dengan umur, hal ini karena pada periode usia tertentu fungsi organ mengalami peningkatan dan penurunan secara alamiah. Laju penurunan kondisi fisik dapat diperlambat dengan menjaga kebugaran tubuh.
- 2) Jenis kelamin. Perbedaan jenis kelamin berdampak pada kemampuan kondisi fisik. Hal ini disebabkan karena pubertas. Pada usia anak-anak antara pria dan wanita memiliki kondisi fisik yang sama, tetapi setelah memasuki masa pubertas laju kondisi fisik wanita lebih lambat karena peningkatan kadar lemak lebih tinggi.
- 3) Genetik. Faktor genetik merupakan sifat bawaan yang bersifat permanen dan diperoleh sejak lahir.
- 4) Aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap semua komponen kebugaran tubuh, jenis dan aktivitas latihan yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kondisi fisik dengan mengurangi kadar lemak yang ada di dalam

tubuh. Kebiasaan merokok sangat berdampak terhadap daya tahan kardiovaskuler. Kondisi fisik merupakan tingkat derajat fisik atau sejauh mana kemampuan fisik yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Perlu adanya usaha untuk menjaga serta upaya meningkatkan agar kondisi fisik tetap stabil. Kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik yang bersumber dari dalam diri atlet berupa faktor genetik dan kebiasaan dapat juga dipengaruhi oleh faktor luar berupa faktor lingkungan.

4. Cara Meningkatkan Kebugaran Fisik

a. Meningkatkan Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan kerja maksimal dengan memaksimalkan konsumsi oksigen yang dinyatakan dalam satuan liter/menit. Adapun istilah lain dari daya tahan aerobik adalah kapasitas aerobik maksimal atau konsumsi oksigen maksimal, yang biasa disingkat dengan *vo2 max*.

Metode yang umumnya digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik antara lain; 1) *continuous training* diantaranya adalah *jogging*, lari lintas alam, lari jarak jauh. 2) *interval training* diantaranya adalah lari interval 6x 400m atau 3x800m, 3) *circuit training* diantaranya adalah yang menggunakan sistem pos-pos, dengan masing-masing setiap pos memiliki gerakan yang berbeda, biasanya terdiri dari 8 sampai 12 pos.

b. Meningkatkan Kekuatan Otot Dan daya Tahan Otot

Kekuatan otot merupakan kesanggupan otot dalam memaksimalkan tenaga secara optimal pada suatu usaha. Adapun daya tahan otot merupakan kesanggupan otot dalam berkontraksi secara maksimal dalam durasi waktu yang relatif lama (bompa, 2000: 53).

Langkah untuk meningkatkan efektivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot adalah dengan latihan beban, hal ini karena latihan beban (*weight training*)

merupakan cara yang paling baik untuk meningkatkan kekuatan serta daya tahan otot. Adapun beban latihan dapat dikategorikan menjadi dua yaitu : 1) Beban dalam, merupakan beban *internal* yang bersumber dari berat badan sendiri, contohnya adalah latihan *push up*, *sit up*, *back up*, dan juga *squad* tanpa menggunakan alat pembebanan. 2) Beban luar, merupakan beban *eksternal* yang bersumber dari luar berupa alat yang dirancang khusus untuk kebutuhan latihan. Misal mesin beban (*gym machine*), dan mesin bebas (*free machine*) seperti *barbel*, *dumbel*.

Adapun rambu-rambu untuk latihan kekuatan dan daya tahan otot sebagai menurut sharkey (2003) dan baechle (1997), berikut.

Tabel 2. Intensitas Latihan Kebugaran Otot

Tujuan latihan	%RM	Repetisi	Set	Istirahat antar set
Kekuatan otot	80-100	1-8	3-5	2-5 menit
Daya tahan otot	< 70	12-20	2-3	20-30 detik

c. Meningkatkan Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak atau *power* merupakan suatu kesanggupan otot dalam mengarahkan energi dengan kecepatan tinggi. Kecepatan tinggi yang dimaksud bisa diartikan sebagai kemampuan kerja otot dalam berkontraksi secara maksimum. Daya ledak erat kaitannya dengan kekuatan dan kecepatan, semakin besar dan cepat kontraksi gerak otot maka *power* yang dihasilkan juga semakin besar.

Menurut bempa (1999: 61) *power* sebagai hasil kombinasi dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Kemampuan *power* perlu untuk

ditingkatkan, karena *power* berperan terhadap kinerja otot tungkai dalam melakukan lompatan secara eksplosif yang dinyatakan dalam satuan *kg-meter/second*.

Daya ledak atau *power* bisa ditingkatkan dengan beberapa metode latihan diantaranya adalah : 1) memaksimalkan latihan kekuatan tanpa mengabaikan latihan kecepatan, 2) memaksimalkan latihan kecepatan tanpa mengabaikan latihan kekuatan, 3) memaksimalkan latihan kekuatan dan kecepatan secara bersamaan.

d. Meningkatkan Kecepatan

Kecepatan merupakan kesanggupan tubuh melakukan gerak akselerasi dalam waktu yang relatif singkat. Kecepatan merupakan respon tubuh terhadap rangsangan berupa reaksi gerak pertama. Kecepatan dibagi menjadi tiga jenis, antara lain; kecepatan sprint (*sprinting speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*) dan kecepatan bergerak (*reaction of movement*).

Kecepatan perlu ditingkatkan untuk mengoptimalkan kinerja dalam bermain. Langkah yang ditempuh untuk meningkatkan kecepatan diantaranya: 1) kecepatan lari bisa ditingkatkan dengan latihan lari cepat 10 sampai 30 meter, 2) kecepatan bergerak ditingkatkan melalui latihan *smash* dengan arah tinggi bola yang berubah-ubah, dan 3) kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan latihan bergerak sesuai tanda dan aba-aba dari pelatih.

e. Meningkatkan Kelentukan

Kelentukan merupakan suatu kesanggupan otot dan persendian dalam melakukan gerak secara luas pada ruang gerak yang maksimum. Seseorang yang

memiliki kelenturan yang baik maka hal ini akan menambah tingkat efisiensi dalam melakukan gerakan.

Adapun metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas diantaranya: 1) meningkatkan latihan peregangan secara statis, 2) meningkatkan peregangan secara dinamis, 3) meningkatkan latihan peregangan pasif, dan 4) melakukan latihan peregangan kontraksi-relaksasi.

5. Hakikat Permainan Bola Voli

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang berada di dalam lapangan. Permainan bola voli dimainkan berdasarkan teknik-teknik dasar dan prinsip dalam permainan bola voli sendiri. Untuk bermain dengan baik perlu setiap pemain untuk menguasai teknik-teknik dasar, seseorang membutuhkan latihan yang cukup lama apabila ingin menguasai teknik dasar dengan baik. Menurut Nuril Ahmadi, (2007: 19) permainan bola voli merupakan jenis permainan yang kompleks serta tidak mudah untuk dimainkan, karena dalam permainan bola voli membutuhkan koordinasi untuk semua gerakan yang ada.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dengan tujuan akhir tim harus menghasilkan 25 poin lebih dulu dari tim lawan. Permainan ini dimulai dari servis, dan masing-masing tim berusaha mematikan bola voli di area permainan lawan. Langkah yang paling efektif dalam mematikan permainan lawan adalah dengan melakukan servis sesulit mungkin sehingga berpotensi menyulitkan lawan bahkan mematikan. Disisi lain tim lawan juga harus melakukan penerimaan

servis yang bagus sebagai modal awal membangun serangan, *passing* yang baik selanjutnya dikelola *tosser* menjadi umpan yang berkualitas kepada *spiker* untuk melakukan serangan yang dapat berupa smash atau pun tipuan ke area permainan yang penjagaannya lemah.

b. Fasilitas Dan Alat

Masing-masing cabang olahraga memiliki jenis fasilitas serta alat bermain, demikian juga dengan bermain bola voli. Fasilitas serta alat digunakan dalam menunjang permainan sehingga tujuan bermain dapat dicapai. Adapun fasilitas dan alat yang digunakan dalam permainan bola voli diantaranya, adalah sebagai berikut :

1) Bola

Bola adalah alat u t a m a d a n paling penting dalam permainan bola voli. Menurut somantri dan sujana (2009 :8) bola yang dipakai dalam permainan bola voli harus sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan FIVB. Bola standar yang digunakan dalam permainan bola voli adalah:

- a) Bola harus memiliki lingkaran 67 sampai 69 cm, dengan massa 260 sampai 280 gram.
- b) Tekanan bola berkisar antara 0.30 hingga 0.325 kg/cm. (4.26 sampai 4.1 psi, 294,3 – 328.82 mbar atau hpa).

2) Lapangan Bola Voli

Lapangan bola voli memiliki bentuk persegi panjang serta memiliki ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Menurut Somantri dan Sujana (2009: 5) permainan bola voli berbentuk persegi panjang, dengan ukuran panjang 18

meter dan lebar 9 meter. Terdapat garis serang dalam permainan bola voli, yang merupakan garis batas atau penanda wilayah penyerang.

3) Net

Net merupakan sebuah jaring yang terbuat dari bahan nilon dengan ketentuan jaring harus berwarna hitam atau berwarna gelap serta bagian bibir net berwarna putih. Net merupakan pembatas yang membagi dua area lapangan. Menurut somantri dan sujana (2009: 7) net memiliki ketinggian 2.43 meter digunakan untuk pertandingan putra. Sedangkan net dengan ketinggian 2.24 meter digunakan untuk pertandingan putri.

4) Peralatan Lainnya

merupakan perlengkapan menunjang ataupun pelengkap pemain, peralatan ini berupa atribut pendukung sehingga memudahkan seseorang dalam bermain. Peralatan tersebut diantaranya adalah *jersey* atau seragam tim, sepatu, kaos kaki. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan perbola volian maka beberapa peraturan terbaru mengharuskan pemain untuk memakai seragam tertentu.

c. Teknik Permainan Bola Voli

Menurut Mikanda Rahmani (2014: 115) teknik dasar dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- 1) Passing, adalah salah satu teknik dasar untuk permainan bola voli. Passing dibedakan menjadi dua jenis masing-masing adalah passing bawah dan passing atas. Passing merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam jalannya pertandingan. Passing adalah teknik dasar yang sangat pentingnya dikuasai, dan passing menjadi teknik dasar pertama yang harus dipelajari untuk atlet pemula baik passing bawah maupun passing atas. Setiap pemain dituntut menguasai kedua teknik dasar tersebut, utamanya bagi seorang libero wajib memiliki passing bawah yang baik dan bagi seorang tosser harus memiliki passing atas yang baik.

- 2) *Servi*, merupakan permulaan awal untuk memulai permainan dan menjadi serangan pertama sehingga servis harus dilakukan sebaik mungkin. Sebagai modal awal mematikan permainan lawan maka teknik ini penting dikuasai seluruh pemain yang ada dalam tim, kecuali libero yang berposisi sebagai pemain belakang yang tidak melakukan *servis*. *Servis* semakin baik kualitas servis yang dilakukan maka semakin tingkat kesulitan bagi tim lawan dalam menerima servis tersebut juga semakin tinggi.
- 3) *Block*, Teknik *block* merupakan bendungan terhadap serangan dari tim lawan, tehnik ini adalah benteng utama untuk menghalau berbagai serangan dan merupakan benteng pertahanan yang paling efektif. *Block* yang baik akan memberikan kesulitan untuk tim lawan dan bahkan dari block yang efektif dapat menghasilkan poin untuk tim. Semua pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik *block* yang baik kecuali pemain berposisi sebagai libero yang hanya bermain di belakang garis serang, dan pemain yang berposisi sebagai pemain tengah atau *quicker* adalah yang harus memiliki kualitas block yang lebih baik dari masing-masing posisi.
- 4) *Smash*, merupakan teknik memukul bola melewati net dengan menggunakan ayunan lengan dan dipukul terarah. Teknik ini umumnya digunakan untuk menyerang dan mematikan permainan lawan dengan cara melesatkan bola ke arah yang sulit untuk dijangkau. Pukulan ini biasanya dilakukan disertai dengan lompatan yang setinggi tingginya. *Smash* merupakan teknik dasar yang paling efektif dalam mematikan permainan tim lawan, apabila teknik ini dikuasai dengan baik akan menjadi modal besar untuk memenangkan permainan juga disertai dengan penguasaan teknik yang lain. Pemain yang berposisi sebagai pemain *open spike* dan *quick* harus menguasai teknik smash sebaik mungkin. Dalam permainan bola voli ke empat teknik dasar tersebut adalah hal yang sangat penting, dimana; 1) *servis* digunakan sebagai serangan awal untuk mematikan permainan lawan, 2) *passing* digunakan sebagai dasar untuk memulai dan mengatur penyerangan, 3) *block* digunakan untuk bertahan terhadap smash dan serangan lawan, dan 4) *smash* sebagai serangan utama untuk mematikan permainan lawan.

6. Karakteristik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar

Tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar adalah gabungan dari atlet-atlet bola voli putra terbaik Kabupaten Polewali Mandar yang telah melalui tahapan seleksi yang ketat, seleksi dilakukan melalui beberapa tahapan yang mana seleksi ini meliputi kemampuan teknik, taktik serta mental bermain. Pemain bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berusia maksimal 22 tahun. Pemain terpilih berdasarkan hasil seleksi dijadikan sebagai tim yang akan mewakili Kabupaten Polewali Mandar menuju porprov ke- 4 Sulawesi Barat. Tim hasil terdiri dari 14 orang dengan spesifikasi posisi masing-masing terdiri; 4 orang

berposisi sebagai *opposite*, 4 orang sebagai *quicker*, 2 orang sebagai *outside*, 2 orang libero, dan 2 orang *setter*.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang serupa dibutuhkan untuk mendukung kajian teoretik. Beberapa penelitian yang sejenis diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh icha Bimawati Astikasari (2014) yang berjudul “profil kondisi fisik pemain bola voli junior putri Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dari pemain bola voli junior putri Daerah Istimewah Yogyakarta. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli junior putri Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 12 responden. Teknik pengambilan sampelnya adalah tes dan pengukuran dengan menggunakan total sampling yaitu seluruh pemain bola voli junior putri Daerah Istimewah Yogyakarta yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah: 1) *grip strength test* untuk mengukur kekuatan tangan, 2) tes *sit-up* untuk mengukur kekuatan otot perut, 3) *back and leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot punggung dan kekuatan otot tungkai. Pada penelitian ini veribel yang diteliti adalah merupakan komponen yang dianggap paling dominan dalam permainan bola voli, yaitu kekuatan dan *power*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fajar Malik (2020) yang berjudul “profil kondisi fisik pemain bola voli Porprov putra Kabupaten Klaten”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli Porprov

putra Kabupaten Klaten yang masuk dalam 16 pemain. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Kemudian objek pada penelitian ini adalah tim Porprov bola voli Putra Klaten yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan diantaranya adalah: 1). *Bleep test* untuk mengukur daya tahan, 2) lempar tangkap bola untuk mengukur koordinasi gerak, 3). *Sit and reach* untuk mengukur fleksibilitas, 4). *Vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, 5) *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan. Berdasarkan tabel, diperoleh profil kondisi fisik pemain bola voli porprov putra kabupaten klaten sebanyak 1 pemain (6,25%) dalam kategori baik sekali, 5 pemain (31,25%) dalam kategori baik, 5 pemain (31,25%) dalam kategori cukup, 3 pemain (18,75%) dalam kategori kurang, dan 2 pemain (12,25%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 5 pemain.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Maizan (2020) berjudul “Profil kondisi fisik atlet bola voli Padang Adios Club”. Tujuan yang hendak dicapai untuk adalah mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola voli Padang Adios Club jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan januari 2020. Populasi adalah seluruh atlet bola voli Padang Adios Club berjumlah 20 putra dan 18 putri, sehingga berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampelnya adalah purposive sampling, yaitu sebanyak 14 putra dan 12 putri, sehingga jumlah sampel sebanyak 26 orang. Instrumen yang digunakan diantaranya adalah: 1) *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot kaki,

2) satu tangan *medicine ball put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 3) *agility test* untuk mengukur kelincahan, 4) untuk mengukur daya tahan aerobik, dan 5) uji fleksometer untuk mengukur kelenturan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan yaitu tingkat daya ledak otot tungkai putra dari 14 orang sampel, 9 orang pada kategori kurang sekali, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 11 orang juga pada kategori kurang sekali. Tingkat daya ledak otot lengan putra dari 14 orang sampel, 12 orang pada kategori baik sekali, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 7 orang dalam kategori cukup. Tingkat kelincahan putra dari 14 orang sampel, 12 orang pada kategori kurang, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 12 orang pada kategori kurang. Tingkat daya tahan aerobik putra dari 14 orang sampel, 8 orang pada kategori cukup, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 7 orang pada kategori sedang. Tingkat kelenturan putra dari 14 orang sampel, 9 orang pada kategori baik, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 5 orang kategori cukup.

C. Kerangka Berpikir

Permainan bola voli adalah permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, pemain tidak hanya dituntut menguasai teknik, taktik bermain, mental yang baik juga harus memiliki kondisi fisik yang prima. Komponen biomotor merupakan kemampuan setiap individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Komponen fisik pada setiap individu berkaitan erat dengan pola

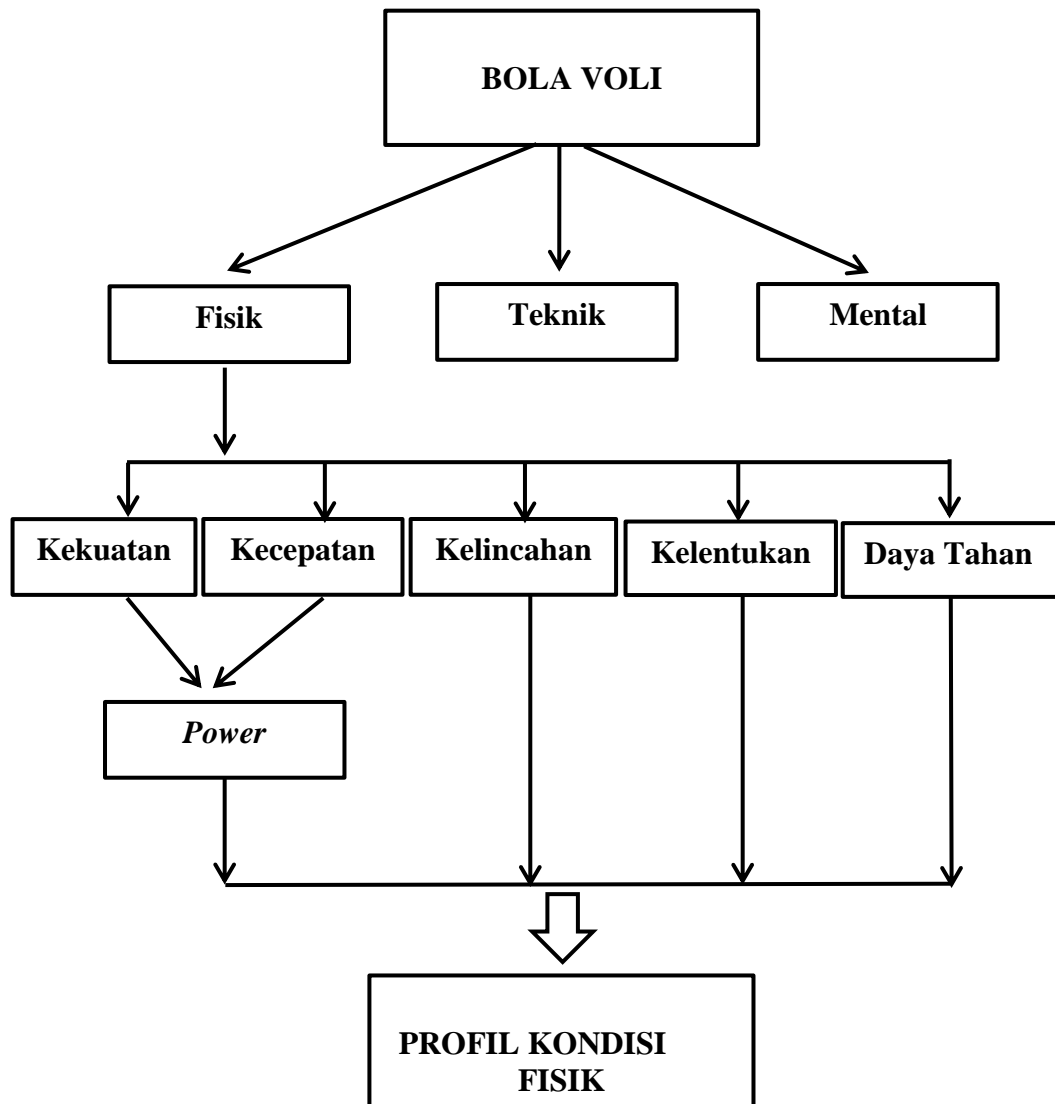
dan perilaku, khususnya menyangkut latihan dan pemeliharaan. Fisik yang baik diperoleh dari proses latihan dengan berbagai jenis model latihan. Komponen-komponen fisik yang ada dalam permainan bola voli diantaranya adalah kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, dari berbagai komponen tersebut semuanya penting untuk ditingkatkan. Permainan bola voli merupakan olahraga yang aktif dan melakukan berbagai gerakan secara cepat dan menggunakan *power*, maka atlet bola voli semestinya memiliki kondisi fisik yang baik agar tetap optimal dalam latihan dan maksimal dalam pertandingan sehingga prestasi yang diraih bisa setinggi - tingginya.

Komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli diantaranya adalah, daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), dan *power*. Setiap gerakan dalam permainan membutuhkan salah satu atau sebagian dari komponen-komponen yang ada. Dalam melakukan gerakan *smash* seorang membutuhkan lompatan setinggi mungkin dan memiliki *power* yang keras, komponen yang berperan dalam gerakan ini diantaranya adalah *power* tungkai yang terbentuk dari kecepatan reaksi saat melakukan awalan lompatan, kemudian membutuhkan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan, kelentukan berpengaruh terhadap lentingan badan sehingga berpengaruh terhadap kerasnya pukulan. Gerakan *block* membutuhkan komponen *power* tungkai untuk menunjang lompatan, kemudian membutuhkan kekuatan otot lengan untuk membendung serangan lawan. Gerakan *servis* membutuhkan kekuatan otot lengan disertai kecepatan memukul bola, *passing* bawah dan *passing* atas membutuhkan kekuatan lengan. Kemudian unsur daya

tahan berpengaruh terhadap intensitas permainan yang berkaitan dengan ritme dan durasi permainan.

Daya tahan dan *power* merupakan dua komponen yang paling utama yang dibutuhkan dalam permainan bola voli karna kedua unsur ini hampir dibutuhkan dalam setiap gerakan. Daya tahan digunakan saat bermain dengan melakukan berbagai gerakan dan dengan intensitas waktu yang relatif lama serta menguras stamina, seperti gerakan *smash*, *block*, *servis*, *passing* atas dan *passing* bawah, kemudian untuk *power* dibutuhkan saat melakukan gerakan *smash* yang mana *smash* merupakan gerakan yang menjadi kunci serangan untuk memenangkan suatu permainan.

Komponen kondisi fisik menjadi indikator utama dalam pencapaian prestasi. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi fisik dalam permainan bola voli berperan utama dalam penampilan, semakin baik tingkat kondisi fisik yang dimiliki performa di lapangan juga semakin baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat kondisi fisik seorang atlet bola voli maka kemungkinan prestasi yang diraih juga dapat seoptimal mungkin. Selanjutnya untuk memahami lebih jauh maka kerangka berpikir bisa ditelaah dengan menggunakan bagan sebagai berikut.



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Seberapa baik tingkat daya tahan dari atlet tim Porprov bola voli putra

Kabupaten Polewali Mandar?

2. Seberapa baik kekuatan otot lengan bagian atas dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar?
3. Seberapa baik kekuatan otot perut dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar?
4. Seberapa baik kekuatan kelincuhan dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar?
5. Seberapa baik tingkat *fleksibilitas* dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar ?
6. Seberapa baik *power* otot tungkai dari tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar ?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 19) metode penelitian merupakan suatu metode dengan melakukan riset secara ilmiah untuk memperoleh informasi yang mendalam berdasarkan identitas keilmuan yang rasional yang bersifat empiris dan sistematis berdasarkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Sedangkan Menurut Sukardi (2003: 157) metode berupaya menginterpretasikan suatu objek keilmuan sesuai dengan apa adanya. Metode penelitian ini menggunakan studi deskriptif kuantitatif tentang profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra kabupaten polewali mandar.

Menurut Sugiyono (2015: 14) metode riset dengan menggunakan deskriptif kuantitatif bisa diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang bisa diterapkan pada jenis penelitian populasi atau sampel tertentu, umumnya teknik pengambilan sampel dilakukan dengan acak, proses pengumpulan data ditarik menggunakan instrumen penelitian, selanjutnya data dianalisis data untuk menguji hipotesis yang bersifat kuantitatif atau statistik. Penelitian deskriptif berupaya menggambarkan suatu informasi secara sistematis, akurat bersifat fakta, serta menggambarkan suatu hasil riset terkait karakteristik populasi atau bidang tertentu. Penelitian ini berusaha menggambarkan secara kondisional (Saifuddin Azwar, 2016: 7).

Dari beberapa *statement* sebelumnya bisa ditarik kesimpulan bahwa metode penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang menggambarkan

suatu hasil penelitian berdasarkan analisis informasi dari populasi dan sampel secara rinci berdasarkan kondisi yang sebenarnya.

B. Tempat dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli *sport center* Kabupaten Polewali Mandar yang beralamat di Manding, Kelurahan Madatte, Kecamatan Polewali, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Waktu dan proses penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Februari sampai dengan bulan April 2022.

C. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 135) populasi merupakan bagian dari wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dan objek riset yang ditetapkan oleh peneliti untuk diamati dan kemudian ditarik kesimpulannya berdasarkan kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Sedangkan menurut Saifuddin Azwar (2016: 77) populasi penelitian adalah kelompok subjek yang hendak diungkap generalisasi hasil penelitiannya.

Berdasarkan pernyataan diatas maka disimpulkan bahwa populasi penelitian merupakan keseluruhan dari penduduk yang ada yang memiliki karakteristik atau kecenderungan dan kesamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar.

D. Defenisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tentang Profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar. Profil kondisi fisik merupakan gambaran komponen-komponen fisik dari tim

Porprov bola voli Putra Kabupaten Polewali Mandar. Komponen-komponen yang dimaksud diantaranya adalah; daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan *power*. Semakin baik kondisi fisik yang dimiliki maka atlet akan lebih mudah dalam proses latihan karna kapasitas energi yang dimiliki cukup untuk menunjang proses latihan, dalam melaksanakan arahan latihan yang diberikan pelatih. Kemudian tes kondisi fisik yang dilakukan akan mengungkapkan seberapa baik tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar. Metode tes yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik adalah dengan menggunakan instrumen tes berupa; tes daya tahan, tes kekuatan, tes kelincahan, tes fleksibilitas, dan tes *power* .

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 305) dalam instrumen penelitian kuantitatif terdapat beberapa cara yang bisa ditempuh untuk melakukan penelitian diantaranya dapat berupa tes, pedoman observasi, pedoman wawancara, dan juga kuesioner. Menurut Iko Putro Widoyoko (2016: 51) instrumen dalam penelitian dijadikan sebagai alat yang digunakan oleh peneliti untuk membantu proses pengumpulan data, melalui proses pengukuran. Sedangkan menurut Arikunto (2006: 110) pada umumnya teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif menggunakan survei, baik yang bersifat individu maupun dalam satuan unit dengan rentang waktu yang bersamaan, selanjutnya peneliti menggunakan instrumen berupa tes untuk melakukan proses pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar yang berjumlah 14 orang. Selanjutnya instrumen penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah pengukuran dan pengesanan secara langsung dan berurutan dalam waktu yang bersamaan sehingga data yang diperoleh akurat dan dapat di pertanggung jawabkan. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Tes Daya Tahan (*Bleep Test*)

Instrumen tes yang dapat digunakan untuk mengukur daya tahan adalah *multistage fitness test*. Menurut Mackenzie brian (2005: 28) tujuan dari tes adalah untuk mengukur kapasitas daya tahan. Instrumen penelitian ini memiliki validitas sebesar 0,915 dan reliabilitas sebesar 0,868 (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007: 76).

a) Alat dan perlengkapan tes :

- 1) lintasan sepanjang 20 meter.
- 2) *spiker* dan irama *multistage fitness test*.
- 3) alat tulis.
- 4) formulir tes untuk level dan tingkatan *multistage fitness test*.
- 5) kerucut sebagai alat penanda

b) Petunjuk pelaksanaan tes :

- 1) memasang kun dengan jarak 20 meter.
- 2) atlet berdiri dibelakang kun dan bersiap lari.
- 3) *tape recorder* diputar dan atlet mulai berlari mengikuti irama *tape recorder*.
- 4) atlet yang melakukan tes ini tidak boleh terlambat dua kali, apabila atlet dua kali terlambat maka dianggap gugur pada level tersebut

- 5) setiap atlet melakukan satu kali tes dan dicatat atlet berhenti pada levelke berapa.



Gambar 3. Pelaksanaan Metode *Bleep Test*
Sumber : (Sumber: Depdiknas, 2010: 18)

2. Tes Kekuatan

a. *Push Up*

Tujuan dari tes *push up* adalah untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian atas (Brian Mackenzie, 2005: 137). Instrumen *push up* memiliki nilai validitas sebesar 0,613 dan reliabilitas sebesar 0,841 (Bonaventura Trias, 2011).

1) Alat dan perlengkapan tes :

- a) Permukaan datar
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes
- d) Alat tulis

2) Petunjuk pelaksanaan tes :

- a) Berbaring di atas matras, telapak tangan di depan dada dan dibuka selebar bahu, seperti yang terlihat pada gambar.
- b) Kaki lurus ke belakang
- c) Lengan di dorong ke atas dan posisi badan tegak lurus, kemudian

badan

- d) Kembali ke posisi awal dengan membentuk sudut 90 derajat,
- e) *Push-up* dilakukan secara terus menerus.
- f) jika *push up* yang dilakukan tidak sesuai dengan petunjuk nomor a, b dan c maka gerakan tidak dihitung.
- g) Waktu untuk melakukan push up 60 detik.



Gambar 4. Pelaksanaan Tes *Push Up*
Sumber : (Sumber: Depdiknas, 2010: 18)

b. *Sit Up Test*

Menurut Brian Mackenzie (2005: 117) tujuan yang hendak dicapai dalam tes *push up* adalah untuk mengukur kemampuan otot perut. Menurut (Muhammad Ridwan & Roma Irawan, 2018) nilai validitas dari instrumen *sit up* sebesar 0,866 dan reliabilitas sebesar 0,557.

- 1) Alat dan perlengkapan tes:
 - a) Permukaan datar.
 - b) *stopwatch*.
 - c) Formulir tes
 - d) Alat tulis

- e) Partner melakukan tes.
- 2) Petunjuk pelaksanaan tes :
- a) Berbaring di atas bidang datar dengan posisi lutut ditekuk, dan tangan ditempatkan di depan dada.
 - b) Partner tes memegang ujung kaki untuk menjaga keseimbangan
 - c) Bersiap untuk melakukan tes.
 - d) Posisi badan harus membentuk sudut 90 derajat kemudian kembali ke posisi awal, jika atlet tidak melakukan gerakan yang benar maka tidak dihitung.
 - e) Gerakan dilakukan secara terus menerus.
 - f) tes ini dilakukan selama 60 detik.



Gambar 5. Pelaksanaan Tes *Sit Up*
Sumber : Nafiun.Com

3. Tes Kelincahan (*Shuttle Run*)

Shuttle run merupakan salah satu bentuk tes kelincahan dengan mengukur gerakan lurus berubah arah yang dilakukan secepat mungkin dengan pola berlari secara bolak-balik (Marjana Dkk., 2014). Instrumen tes *shuttle run* memiliki nilai validitas untuk laki- laki sebesar 0,822 dan reliabilitas 0,93 (Widiantoro, 2016: 37). Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam tes *shuttle run*

adalah untuk mengukur kelincahan.

Adapun tata cara dan norma dalam pelaksanaan tes *shuttle run* adalah sebagai berikut :

a. Alat dan perlengkapan tes:

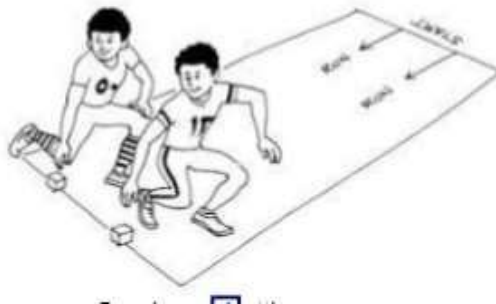
Balok harus berukuran 10 x 5 x 5 centimeter

- 1) Kerucut
- 2) *Stopwatch*
- 3) Formulir tes
- 4) Alat tulis
- 5) Permukaan anti selip datar dengan dua garis selebar 10 meter atau sesuai dengan jarak yang ditentukan.

b. Petugas menyiapkan alat dan perlengkapan tes

c. Pelaksanaan

- 1) Posisi atlet berada dibelakang garis start, petugas memberi aba-aba “ya” untuk memulai
- 2) Atlet berlari ke arah kerucut mengambil balok, kemudian lari kembali ke garis start, kemudian balok diletakkan di belakang garis. Gerakan dilakukan secara terus dilakukan sebanyak 4 kali balikan.
- 3) Penilaian dihitung sampai dengan ketelitian 0,1 atau 0,01 detik dengan jarak 40 meter.



Gambar 6. Pelaksanaan Tes *Shuttle Run*
 Sumber : Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu (2020 : 32)

4. Kelentukan (*Sit And Reach*)

Menurut Brian Mackenzie (2005 :76) tujuan dari tes kelentukan adalah untuk mengukur tingkat fleksibilitas. Nilai validitas dari instrumen *sit and reach* memiliki adalah sebesar 0,990 dan reliabilitas adalah sebesar 0,995 (Taufiq Arif, 2015).

a. Alat dan perlengkapan tes :

- 1) Meja fleksibilitas
- 2) Formulir tes
- 3) Alat tulis
- 4) Partner tes

b. Petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Pertama, atlet duduk di lantai dengan sepatu dilepas, posisi kaki lurus dan sejajar dengan meja.
- 2) Menjangkau ke depan sejauh mungkin.
- 3) Raihan terjauh dari ujung jari mewakili skor.
- 4) Karena meja *sit and reach* memiliki ketinggian 15 cm, maka

seseorang yang mencapai nilai 10 cm melewati jari kaki maka mendapat skor nilai 25 cm.



Gambar 7. Pelaksanaan Tes *Sit And Reach*
Sumber: (Brian Mackenzie, 2005: 76)

5. Tes Power (*Vertical Jump*)

Tujuan yang hendak dicapai dari tes *vertical jump* adalah untuk mengetahui tingkat *power* otot tungkai. Adapun nilai validitas dari instrumen *vertical jump* adalah sebesar 0,999 dan nilai reliabilitas adalah sebesar 0,997 (Asep Fuziyono, 2013).

a. Alat dan perlengkapan tes :

- 1) Papan raihan yang memiliki skala centimeter, berwarna gelap, dan memiliki ukuran 30 x 200 cm.
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus
- 4) Formulir tes
- 5) Alat tulis
- 6) Pengamat dan pencatat.

b. Petunjuk pelaksanaan tes :

- 1) Papan dipasang pada dinding atau tiang yang rata, jarak antara lantai

dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

- 2) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

c. Gerakan

- 1) Peserta tes terlebih dahulu melumuri tangan dengan kapur
- 2) Peserta bersiap dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- 3) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin dengan menepuk papan dengan pada dinding sehingga menimbulkan bekas.
- 4) Loncatan dilakukan sebanyak 3 kali berturut-turut dan dicatat hasilnya.
- 5) nilai loncatan adalah raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan berdiri dicatat.
- 6) Hasil raihan terbaik yang dipilih



Gambar 8. Pelaksanaan Tes *Vertical Jump*
Sumber : Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu (2020 :32)

E. Teknik Analisis Data

Instrumen penelitian yang baik memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang baik sehingga hasil riset mampu mencerminkan data yang akurat, berisi informasi aktual dapat dipercaya serta dapat dipertanggungjawabkan kesahihannya. Kualitas data yang dihasilkan juga memiliki mutu yang baik.

Adapun rumus untuk mencari besaran persentase dari profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar sebagai berikut :

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

(Suharsimi Arikunto, 2002 : 246)

Keterangan :

P = persentase yang dicari

f = frekuensi atau jumlah subjek

N = jumlah subjek keseluruhan

Data yang diperoleh dari hasil penelitian selanjutnya kategorisasi dilakukan kategorisasi berdasarkan masing-masing item tes. Adapun bentuk kategorisasi menurut rumus penilaian acuan norma dibagi menjadi lima kategori yaitu: 1) Sangat baik, 2) baik, 3) sedang, 4) kurang, 5) sangat kurang.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Polewali Mandar. Proses pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret yang bertempat di lapangan bola voli *Sport Center* Kabupaten Polewali Mandar. Pelaksanaan tes meliputi beberapa komponen kondisi fisik pada permainan bola voli, adapun komponen tersebut diantaranya adalah; daya tahan, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, dan *power*. Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar dengan jumlah responden sebanyak 14 orang.

B. Deskripsi Data Penelitian

Proses pengambilan data tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar dilaksanakan dengan menggunakan lima item tes yang dilaksanakan secara berurutan pada hari yang sama. Adapun instrumen penelitian yang digunakan diantaranya adalah: 1) *bleep test* untuk pengukuran daya tahan, 2) *push up* untuk pengukuran kekuatan tubuh bagian atas, 3) *sit up* untuk pengukuran kekuatan otot perut, 4) *shuttle run* untuk pengukuran kelincahan, 4) *sit and reach* untuk pengukuran fleksibilitas, dan 5) *vertical jump* untuk pengukuran tes *power*.

Adapun deskripsi hasil tes secara menyeluruh pada masing- masing item tes adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar.

No	Inisial	Bleep	Kekuatan		Shuttle	Sit and reach	Vert.
			Push	Sit			
1	A.iwn	45,2	33	24	17,1	22	60
2	Awn	47,1	41	27	17,1	21	68
3	Ard	39,2	30	24	19,9	18	63
4	Smr	43,6	48	30	15,8	18	59
5	Awr	49,7	31	32	16,3	20	59
6	Hdw	45,2	39	35	14,9	14	55
7	Mfd	45,9	37	25	16,4	15	51
8	Hsd	42,1	34	25	17,7	14	52
9	Shd	39,9	41	36	16,9	19	64
10	A.tfk	47,1	36	25	17,7	13	68
11	Fdl	42,4	27	27	18,3	13	44
12	Iwn	32,6	30	28	17,6	17	50
13	Yrl	38,9	25	21	16,2	11	43
14	Ewn	39,5	36	26	15,9	15	50

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka berikut ini akan disajikan pendeskripsian data secara menyeluruh. Adapun data yang telah diperoleh di deskripsi berdasarkan masing-masing item tes yang disajikan sebagai berikut.

1. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Secara Umum

Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh berdasarkan hasil uji dari seluruh item tes mendeskripsikan profil kondisi fisik atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar, yang akan disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar.

Kelas interval	Kategori	Frek.	Frekuensi Relatif
25-30	Sangat baik	0	0 %
19-24	Baik	1	8%
13-18	Cukup	9	64%
7-12	Kurang	4	28%
1-6	Sangat kurang	0	0%
Total			100%

Berdasarkan tabel diatas, secara umum profil kondisi fisik atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar terdapat 0 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase 0 %, 1 atlet dalam kategori baik sehingga persentase 8 %, 9 atlet dalam kategori cukup sehingga persentase 64 %, 4 atlet dalam kondisi kurang sehingga persentase 28 %, dan 0 atlet dalam kondisi kurang sekali sehingga persentase 0%.

2. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Komponen- Komponen Fisik
 - a. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Daya Tahan

Profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan daya tahan. Hasil penelitian menunjukkan persentase minimum sebesar 32,6 dan nilai maksimum 49,7. Berdasarkan rumus kategorisasi yang ditentukan, maka analisis profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan daya tahan adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Faktor Daya Tahan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 53$	Baik sekali	0	0%
2	$52 \leq x < 43$	Baik	7	50%
3	$42 \leq x < 34$	Cukup	6	42%
4	$33 \leq x < 25$	Kurang	1	8%
5	$X < 25$	Kurang sekali	0	0%
Total			14	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor daya tahan sebanyak 0 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase 0 %, 7 atlet dalam kategori baik sehingga diperoleh persentase 50 %, 6 atlet dalam kategori cukup sehingga persentase 42 %, 1 atlet dalam kategori kurang sehingga diperoleh persentase 8 %, dan 0 atlet dalam kategori kurang sekali sehingga persentase 0 %.

b. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Kekuatan

1) Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan *Push Up*.

Profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan tes *push up*, dari hasil penelitian menunjukkan nilai minimum yang diperoleh adalah sebesar 25 dan nilai maksimum yang diperoleh 48. Berdasarkan rumus kategorisasi yang telah ditentukan, hasil analisis profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan *push up* adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Tabel Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kekuatan Lengan Atas

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 54$	Baik sekali	0	0%
2	$53 \leq x < 50$	Baik	0	0%
3	$49 \leq x \leq 43$	Cukup	1	8%
4	$42 \leq x \leq 36$	Kurang	7	50%
5	$X \leq 31$	Kurang sekali	6	42%
Total			14	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel diatas, maka diperoleh profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor *push up* sebanyak 0 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase 0 %, 1 atlet dalam kategori baik sehingga persentase 8 %, 7 atlet dalam kategori cukup sehingga persentase 50 %, 6 atlet dalam kategori kurang sehingga persentase 42 %, dan 5 atlet dalam kategori kurang sekali sehingga persentase 35%.

2) Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan *Sit Up*.

Profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan tes *sit up*, dari hasil penelitian menunjukkan nilai minimum yang diperoleh sebesar 25, dan nilai maksimum yang diperoleh 48. Berdasarkan rumus kategorisasi yang telah ditentukan, hasil analisis profil kondisi fisik tim porprov bola voli berdasarkan faktor *sit up* adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali mandar Berdasarkan Kekuatan Otot Perut

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 70$	Baik sekali	0	10%
2	$369 \leq x < 54$	Baik	0	0%
3	$53 \leq x < 38$	Cukup	0	0%
4	$37 \leq x < 22$	Kurang	13	92%
5	$X < 21$	Kurang sekali	1	8%
Total			14	100%

Berdasarkan nilai kategorisasi pada tabel diatas, diperoleh profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor *sit up* sebanyak 0 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase 0 %, 0 atlet dalam kategori baik sehingga persentase 0%, 0 atlet dalam kategori cukup sehingga persentase 0 %, 13 atlet dalam kategori kurang sehingga persentase 92 %, dan 1 atlet dalam kategori kurang sekali sehingga persentase 8%.

c. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Kelincahan

Profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan hasil tes kelincahan. Dari hasil penelitian menunjukkan nilai minimum 19,9 yang diperoleh sebesar 14, dan nilai maksimum yang diperoleh sebesar. Berdasarkan rumus kategorisasi yang telah ditentukan, hasil analisis tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan tes kelincahan dengan *shuttle run* sebagai berikut :

Tabel 8. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Tes Kelincahan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X < 12.10$	Baik sekali	0	0%
2	$12.10 > x < 13.53$	Baik	0	0%
3	$13.53 > x < 14.94$	Cukup	1	8%
4	$14.96 > x < 16.39$	Kurang	6	42%
5	$X > 16.40$	Kurang sekali	7	50%
Total			14	100%

Berdasarkan nilai kategorisasi pada tabel diatas, diperoleh profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor kelincahan, sebanyak 0 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase 0%, 0 atlet dalam kategori baik sehingga persentase 0 %, 1 atlet dalam kategori cukup sehingga persentase 8 %, 6 atlet dalam kategori kurang sehingga persentase 42 %, dan 7 atlet dalam kategori kurang sekali sehingga persentase 50 %.

d. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Kelentukan

Profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan fleksibilitas. Dari hasil penelitian menunjukkan nilai minimum yang diperoleh sebesar 11 dan nilai maksimum 22. Berdasarkan rumus kategorisasi yang telah ditentukan, hasil analisis profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan fleksibilitas atau *sit and reach* adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Analisis Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Kelentukan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X > 19.6$	Baik sekali	3	21%
2	$19.5 < x > 17.6$	Baik	3	21%
3	$17.5 < x > 15.1$	Cukup	1	8%
4	$15.0 < x > 13.0$	Kurang	7	50%
5	$X < 10.0$	Kurang sekali	0	0%
Total			14	100%

Berdasarkan nilai kategorisasi pada tabel diatas, maka diperoleh profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor fleksibilitas sebanyak 3 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase 21%, 3 atlet dalam kategori baik sehingga persentase 21%, 1 atlet dalam kategori cukup sehingga persentase 8 %, 7 atlet dalam kategori kurang sehingga persentase 50%, dan 0 atlet dalam kategori kurang sekali sehingga persentase 0 %.

e. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan *Power*

Profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra kabupaten polewali mandar berdasarkan *power*. Dari hasil penelitian menunjukkan nilai minimum yang diperoleh sebesar 43 dan nilai maksimum yang diperoleh 68. Berdasarkan rumus kategorisasi yang telah ditentukan, hasil analisis profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra kabupaten polewali mandar berdasarkan *power* dengan menggunakan tes *vertical jump* adalah sebagai berikut :

Tabel 10. Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewali Mandar Berdasarkan Faktor *Power*

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X > 70$	Baik sekali	0	0%
2	$69 < x > 62$	Baik	4	28%
3	$61 < x > 53$	Cukup	4	28%
4	$52 < x > 46$	Kurang	4	28%
5	$X < 32$	Kurang sekali	2	16%
Total			14	100%

Berdasarkan nilai kategorisasi pada tabel diatas, maka diperoleh profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor *power* sebanyak 0 atlet dalam kategori baik sekali sehingga persentase 0%, 4 atlet dalam kategori baik sehingga persentase 28%, 4 dalam kategori cukup sehingga persentase 28%, 4 atlet dalam kategori kurang sehingga persentase 28%, dan 2 atlet dalam kategori kurang sekali sehingga persentase 16%.

C. Pembahasan

Permainan bola voli merupakan jenis permainan yang membutuhkan komponen fisik baik. Menurut Maizan (2020: 13) atlet bola voli sangat membutuhkan kondisi fisik yang optimal karena kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Selain itu kemampuan fisik yang baik akan berpengaruh terhadap kualitas mental pemain, sebaliknya jika kondisi fisik pemain kurang bagus kepercayaan dirinya akan lebih kecil karena merasa kemampuannya kurang. Dari unsur teknik, taktik,

dan mental dalam permainan bola voli merupakan unsur yang sangat penting dan saling terkait antara satu dengan yang lain untuk menciptakan permainan yang berkualitas.

Kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan beban kerja berat merupakan fungsi kerja dari kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik akan mengoptimalkan kerja dari organ tubuh dan memaksimalkan fungsi otot dalam aktivitas olahraga. Teknik-teknik yang telah dipelajari dalam proses latihan mengalami kemajuan disertai kepercayaan diri ikut meningkat. Sebagai contoh seorang atlet bola voli tidak akan memiliki kesanggupan dalam bermain dalam durasi waktu lama dengan intensitas bermain yang tinggi, tidak dapat melakukan teknik smash yang baik dan benar tanpa ditunjang kualitas *power* otot tungkai, kekuatan otot lengan serta fleksibilitas dari melentikan tubuh. Menurut (Syamsi dkk : 81) atlet bola voli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*)”.

Komponen- komponen fisik secara keseluruhan akan menentukan tingkat capaian prestasi yang dari seorang atlet bola voli. Karenanya pelatih harus merancang program latihan yang baik dan sesuai dengan kebutuhan latihan dalam permainan bola voli sendiri, spesifikasi teknik adalah indikator utama dalam merancang sebuah program agar efektif serta efisien. Maka seorang pemain dituntut untuk terus meningkatkan kondisi fisik karena berperan dalam melaksanakan teknik secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil pengamatan dalam pada proses observasi yang dilakukan menunjukkan atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar telah melaksanakan proses latihan menjelang Porprov ke 4 Sulawesi Barat. Dalam proses latihan yang telah dilaksanakan belum sepenuhnya berjalan dengan baik, dijumpai proses latihan belum kondusif karena terkendala beberapa hal diantaranya adalah sarana dan prasarana latihan yang belum memadai, olehnya kondisi fisik atlet mengalami penurunan.

1. Daya Tahan

Hasil perhitungan data menunjukkan bahwa profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor daya tahan dengan menggunakan instrumen *bleep test* menghasilkan sebagian besar atlet berkategori baik. Sebagian besar atlet Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar memiliki daya tahan yang lemah dikarenakan program latihan yang ada belum berjalan maksimal. Rentan waktu antara proses latihan dan pengambilan data juga hanya hanya berjarak satu bulan hal ini tentunya proses latihan belum menunjukkan hasil yang signifikan terhadap kemampuan fisik dari tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar.

Program latihan daya tahan dari tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar belum menerapkan prinsip-prinsip latihan secara penuh, prinsip yang umum dalam latihan daya tahan diantaranya adalah: prinsip durasi, interval, repetisi dan kompetitif belum mampu diterapkan. Model latihan fisik yang biasanya dilakukan adalah latihan lari dengan rute tertentu dengan tidak memiliki patokan standar lama durasi yang digunakan. Kemudian model latihan lain adalah

joging 10 sampai 15 putaran sebelum memasuki latihan inti.

Daya tahan merupakan kemampuan secara fungsional dari jantung dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam durasi waktu yang lama (Irianto, 2018: 27). Atlet yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik sanggup melaksanakan beban kerja dengan intensitas tinggi pada durasi waktu yang lama. Keterkaitannya dengan kerja tubuh saat berolahraga adalah terletak pada kapasitas aerobik yang akan lebih maksimal jika memiliki komponen fisik yang baik. Adapun menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 61) kaitan adalah antara daya tahan dan penampilan fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: 1) kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam jangka waktu yang lama, 2) kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan, terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, 3) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

Permainan bola voli merupakan jenis permainan yang memiliki *really* panjang sehingga menggunakan durasi waktu yang cukup lama. Penting bagi setiap atlet bola voli untuk meningkatkan kemampuan daya tahan karena setiap pertandingan membutuhkan lama durasi dengan intensitas yang cukup tinggi. Daya tahan akan membantu tubuh dalam mengatasi kelelahan dan memberikan durasi waktu pemulihan yang relatif lebih singkat.

Dalam meningkatkan komponen daya tahan langkah dan metode yang dilakukan harus tepat sehingga tujuan latihan sesuai yang ditargetkan. Menurut Bafirman & Wahyuni (2019: 53) metode latihan daya tahan didasarkan pada

aspek: durasi, interval, repetisi dan kompetitif, yaitu sebagai berikut:

a. Prinsip Durasi

Prinsip durasi adalah metode latihan daya tahan yang mempunyai ciri-ciri pembebasan yang membutuhkan waktu yang lama (tidak kurang dari 30 menit). Biasanya digunakan pada olahragawan tingkat menengah dan tinggi. Pada metode pembebanan dengan metode durasi ini seseorang atau atlet dituntut untuk meningkatkan kecepatan dengan harapan batas aerobik harus dicapai, batas aerobik dengan meningkatkan denyut nadi 150-170 per menit. Bentuk latihan meliputi metode alternatif dan fartlek.

b. Metode Interval

Metode interval didasarkan antara pembebanan dan istirahat. Pada saat istirahat antara pembebanan disebut interval, keadaan denyut nadi harus berada antara 120-130 per menit. Bila dibandingkan dengan metode durasi maka metode interval dapat lebih memberikan intensitas volume yang lebih tinggi pada waktu latihan.

c. Metode Repetisi

Metode repetisi latihan dilakukan dengan intensitas beban submaksimal (90-100%). volume relatif rendah sedangkan repetisi atau ulangnya tidak kurang dari 10 kali. Pada intensitas yang tinggi pulih asal harus kembali sempurna dengan 3 menit atau lebih.

d. Metode kompetitif

Metode kompetitif bisa disebut metode kontrol. Metode ini digunakan untuk pengecekan yang berhubungan dengan spesifikasi endurance (daya tahan

yang spesifik untuk setiap cabang olahraga), biasanya digunakan untuk gerakan olahraga siklik, seperti pada cabang olahraga balap sepeda, renang, atletik dan sebagainya.

2. Kekuatan

a. Kekuatan Otot Lengan Atas

Data hasil perhitungan menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan kekuatan lengan atas dengan (*push up*) sebagian besar hanya dalam kategori kurang dan sangat kurang. Kurangnya tingkat kekuatan lengan atas dari atlet bola voli tidak terlepas dari proses latihan yang dilakukan. Tidak ada latihan khusus yang spesifik berdampak terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atas, dan terlebih lagi tidak ada latihan pembebanan dengan menggunakan alat *gym* yang mestinya sudah memiliki program khusus.

Berdasarkan hasil penelitian kekuatan otot lengan atas dari tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar hanya berada pada tingkat sedang dan kurang karena terkait dengan proses latihan yang dijalankan. Hal ini karena faktor yang latihan yang tidak menyeluruh, yang dimaksud adalah setiap komponen gerak dalam suatu permainan harus dilatih dan ditingkatkan, apabila salah satu diantara komponen gerak tidak terlatih maka akan menimbulkan sisi lemah terhadap penguasaan teknik tertentu. Demikian halnya lengan atas dalam permainan bola voli, penting untuk ditingkatkan agar penguasaan teknik juga lebih baik. Dalam latihan yang diterapkan pada atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar masih kurang dalam latihan yang khusus untuk

menguatkan otot lengan atas.

Kekuatan lengan atas akan berdampak terhadap *power* pukulan saat melaksanakan *smash*. Kekuatan lengan atas sangat diperlukan dalam permainan bola voli karena tidak hanya menunjang *smash*, tetapi juga gerakan lain seperti penerimaan *passing*, dan saat melakukan servis. Perlu adanya latihan khusus dalam proses peningkatan kekuatan otot lengan atas karena kekuatan merupakan salah satu komponen yang paling penting dalam permainan bola voli. Permainan bola voli adalah permainan yang cukup kompetitif oleh karenanya penting untuk atlet dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan di setiap aspek yang menunjang penampilan.

b. Kekuatan Otot Perut

Data hasil perhitungan menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan kekuatan otot perut dengan *sit up* semua atlet dalam kategori kurang. Proses latihan dari tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar belum berjalan efektif dan tidak memiliki latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan otot perut. Latihan hanya bersifat umum yang lebih cenderung pada latihan bermain dan meningkatkan kemampuan secara teknik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kekuatan otot perut dari atlet tim Porprov bola voli Kabupaten Polewali Mandar masih berada pada kategori kurang. Kurangnya tingkat kemampuan otot perut dari atlet merupakan cerminan dari proses latihan yang masih lemah. Latihan untuk meningkatkan kemampuan otot perut biasanya dilakukan dengan latihan *sit up*, akan tetapi latihan

ini hanya dilakukan sesekali saja dan sangat jarang sehingga kemampuan otot perut juga sangat lemah. Selama proses latihan tidak pernah dalam satu sesi tertentu yang mengkhususkan untuk fokus latihan meningkatkan kekuatan otot perut. Dari hasil penelitian sangat tergambar jelas bahwa ketercapaian dari latihan kekuatan otot perut masih sangat lemah.

Kekuatan otot perut sangat penting dimiliki oleh setiap atlet bola voli karena berpengaruh terhadap kapasitas *power* dalam melakukan *smash*. Kekuatan otot perut menjadi salah satu komponen penting yang harus ditingkatkan sebagaimana kekuatan otot lengan atas. Perlu dilakukan latihan lebih untuk meningkatkan kemampuan otot perut.

c. Kelincahan

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa Profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan faktor kelincahan dengan menggunakan *shuttle run* sebagian besar dalam kategori kurang dan kurang sekali. Lemahnya tingkat kelincahan yang dimiliki atlet akan berdampak terhadap kemampuan secara teknik. Faktor utama dari lemahnya tingkat kelincahan dari atlet tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar adalah latihan yang terlalu fokus pada pengembangan teknik dan taktik pertandingan sehingga kurang memperhatikan peningkatan kondisi fisik atlet dan salah satunya adalah kelincahan.

Selama proses latihan tidak ada sesi latihan tertentu yang di khususkan untuk latihan peningkatan kelincahan, latihan yang ada hanya sekedar latihan pelengkap yang secara intensitas dan durasi latihan terbilang sangat rendah.

Latihan kelincuhan yang biasanya dilakukan adalah di awal sesi latihan utama setelah melakukan peregangan, gerakan yang dilakukan diantaranya *step*, *sprint* jarak pendek, *shuttle run* dan sejenisnya. Latihan untuk meningkatkan kelincuhan atlet dari tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar masih belum memenuhi tingkat ketercapaian latihan kelincuhan.

Kondisi ini sangat tidak ideal karena tim porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar akan berlaga di kompetisi level Provinsi. Pada permainan bola voli modern telah mengembangkan jenis dan pola bermain yang cepat sehingga atlet diharuskan untuk bergerak cepat dan lebih agresif di dalam lapangan. Untuk bergerak cepat dan memiliki agresivitas tinggi dalam bermain atlet harus memiliki kelincuhan yang baik.

Menurut Bumpa & Haff (2019: 325) kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincuhan merupakan suatu kesanggupan tubuh dalam melaksanakan gerak mengubah arah secara singkat dalam kondisi tubuh yang tetap stabil. Menurut Bafirman & Wahyuni (2019:128). Bentuk latihan kelincuhan untuk setiap cabang olahraga tentunya memiliki perbedaan masing-masing. Oleh karena itu, pelatih harus memahami dengan cermat kebutuhan dan tuntutan gerak kelincuhan pada cabang olahraga yang akan dilatihkan. Olehnya peran pelatih sangat penting dalam merancang program latihan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

d. Fleksibilitas

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik tim Porprov

bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan fleksibilitas dengan menggunakan *sit and reach* sebagian besar atlet memiliki tingkat fleksibilitas dalam kategori kurang. Kurangnya tingkat fleksibilitas dari atlet disebabkan oleh beberapa faktor, dan diantaranya adalah masih kurangnya durasi, intensitas serta volume latihan kelentukan untuk meningkatkan fleksibilitas atlet. Fleksibilitas dalam permainan bola voli adalah komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet bola voli.

Selama proses latihan berlangsung tidak ada sesi latihan khusus untuk meningkatkan kelentukan. Umumnya latihan fleksibilitas hanya sebatas latihan *stretching* yang dilaksanakan di awal dan diakhir dari sesi latihan. Anggapan tersebut adalah keliru karena latihan *strecching* diawal dan diakhir sesi latihan hanya sekedar penguluran biasa yang dan tidak menyeluruh dari otot yang digunakan saat bermain. Perlu adanya sesi latihan tersendiri untuk meningkatkan kelentukan yang tentunya sangat menunjang penampilan bermain. Fleksibilitas yang baik diantaranya akan menghasilkan *power* pukulan yang lebih maksimal saat melakukan *smash*.

e. Daya ledak (*Power*)

Data hasil perhitungan penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan kemampuan *power* dengan menggunakan *vertical jump* sebagian besar dalam kategori kurang. Atlet tim Porprov bola voli putra kabupaten polewali mandar memiliki kemampuan *vertical jump* yang masih dalam kategori sedang dan kurang disebabkan oleh faktor latihan yang belum maksimal dalam meningkatkan

kemampuan kemampuan *power vertical jump* masih rendah.

Untuk lahan *power vertical jump* sudah lumayan mendapatkan porsi latihan yang lebih dari pada komponen lain dari proses latihan yang dilakukan oleh tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar, hal ini karena selama proses latihan berlangsung yang banyak di dominasi oleh latihan teknik sehingga atlet sering latihan *smash* dan menggunakan otot tungkai. Akan tetapi latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai tidak cukup dengan hanya latihan *smash*. *Power* merupakan perpaduan dari komponen kekuatan dan kecepatan sehingga secara teori untuk meningkatkan *power* terlebih dahulu membangaun unsur kekuatan dan kecepatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan profil kondisi fisik tim porprov bola voli putra kabupaten polewali mandar adalah terdapat 0 atlet dalam kondisi baik sekali sehingga persentase 0 %, 1 atlet dalam kondisi baik sehingga persentase 8 %, 9 atlet dalam kondisi cukup sehingga persentase 64 %, 4 atlet dalam kondisi kurang sehingga persentase 28 %, dan 0 atlet dalam kondisi kurang sekali sehingga persentase 0%. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik dan cukup yang masing-masing sebanyak 9 pemain.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas implikasi maka dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Timbulnya kesadaran dari pelatih untuk memahami tentang pentingnya kondisi fisik bagi atlet, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk program latihan sehingga kondisi fisik atlet dapat ditingkatkan lagi dari baik dan cukup ke tingkatan sangat baik.
2. Timbulnya kesadaran dari atlet untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik sehingga performa saat pertandingan lebih maksimal.
3. Pelatih dan organisasi memasukkan unsur kondisi fisik ke dalam tahapan seleksi masuk tim, sehingga yang terpilih adalah atlet yang memiliki kualitas kondisi fisik yang baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai profil kondisi tim porprov bola voli putra kabupaten polewali mandar, maka penulis mengajukan beberapa saran dan masukan sebagai berikut :

1. Tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar diharapkan untuk terus berlatih yang berguna untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik, dengan menambah jadwal porsi di luar jadwal latihan.
2. Bagi pelatih, agar melakukan evaluasi program latihan utamanya berhubungan dengan latihan fisik sehingga kondisi fisik tetap dalam kondisi yang baik. Pelatih juga harus bisa menyeimbangkan program latihan teknik, taktik dan juga fisik serta mental sehingga prestasi yang diharapkan dapat diraih secara maksimal.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas profil kondisi fisik tim Porprov bola voli putra Kabupaten Polewali Mandar, dan diharapkan peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel lain sehingga lebih kompleks terkait hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muchlisin. (2005). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (Ypsim).
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persaja.
- Asep Fuziyono. (2013). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi*. Skripsi. FPOK UPI. Bandung
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Diindonesia*. Jakarta: PublikasiPendidikan.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Pt. Rineka Cipta.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Brian Mickenzie (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London : Electric Word Plc.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*.USA:Sheri dan Books.
- Bonaventura Trias Y.P. (2011) *Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepak Bola Ps. Uny Kelompok Umur 19-23 Tahun*. Jurnal Nasional Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan,Yogyakarta.
- Bompa (2000). *Total Training For Young Champion*. York University. Canada.
- Darmadi, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Danang Pujo Broto. 2016. *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta Motion, Volume Vi, No.2, September 2015.
- Depdiknas. (2010). *Pengembangan Pendidikan Budaya Dan Karakter Bangsa*.Jakarta:Kementrian Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2002).*Dasar Kepelatihan*.Yogyakarta: Fik Uny.
- Eko Putro Widoyoko. (2016). *Teknik Penyusunan Intrumen Peneltian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Harre.(1996). *Ensiklopedi*. Alih Bahasa : Asih Wardji Danuyoso. Jakarta : Arcan.
- Hidayat Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Harsono. (1982). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senarai Pustaka.
- Eko Putro Widoyoko. (2013). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ismaryati. 2009. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Uns.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Kirkendall, Gruber, Dan Johnson, (1980), *Measurement And Evaluation For Psycal Educator*. Usa: Wm.C. Brwn Company Publishers.
- Kemendiknas.2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya Dan Karakter Bangsa*.Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kuswati. (2009). *Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada Perguruan Incai Diy*.Skripsi.Yogyakarta: Fik Uny.
- Mackenzie. Brian. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London : Electric Word Plc.
- Malik, Muhammad Fajar (2020). *Profil Kondisi Fisik Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Klaten*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Mikanda, Rahmani. (2014). *Buku Super Lenkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Muhajir, 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Maizan, (2020) *Profil kondisi fisik atlet bolavoli padang adious club*, Jurnal Performa Olahraga, vol.5, pp. 12-17.
- M. Ridwan, Roma Irawan. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi*

FisikAtlet 59 Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning. Jurnal performa olahraga. vol 3(22). Performa olahraga.

- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.*
- Nossek. (1982). *Teori Umum Latihan. Lagos: Institut Nasional Olahraga Langos.*
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta : Era Pustaka Utama.*
- Nurhasan, Cholil Hasanuddin. 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*
- Reynaud, C. (2011). *Coaching Volleyball Technical And Tactica Skill. Champaign: Human Kinetics.*
- Sajoto.(2002). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Ikip Jakarta Press.*
- Saifuddin Azwar. (2016). *Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Sharkey. (2003). *Kebugaran Dan Kesehatan. Jakarata: Pt. Rineka Cipta.*
- Soemantri Dan Sudjana. (2009). *Permainan Net. Sumedang: Upi Kampus Sumedang.*
- Sudaryanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fik Uny.*
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Dan Kompetensi Dan Prakteknya. Jakarta: Bumi Aksara.*
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Pt Alfabeta*
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.*
- Suharsimi Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Pt Rineka Cipta.*
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Keplatihan Olahraga. Padang : Unp Press.*
- Syamsi, N., Yarmani, Y., & Arwin, A. (2021). *Survei kondisi fisik dan teknik dasar bola voli putra pada masa new normal di klub Sparta Rejang*

Lebong. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 79-90.

Saifuddin Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta. Pt. Indeks.

Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt Bumi Timur Jaya.

Widiantoro. (2016). *Spss For Windows*. Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian. Surakarta: Bp-Fkip Ums.

Wismanto. 2011. *Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Lebih Efektif Daripada Contract Relax Stretching Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring*. *Journal Fisioterapi Indonesia*. Volume 11 No 1. 2011.

Lampiran

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar

No	Nama	Bleep	Kekuatan		Shuttle Run	Sit And Reach	Vert.
			Push	Sit			
1	Ahmad Iswan	45,2	33	24	17,1	22	60
2	Alwan	47,1	30	27	17,1	21	68
3	Apriadi	39,2	30	24	19,9	18	63
4	Sumar	43,6	48	30	15,8	18	59
5	Anwar	49,7	31	32	16,3	20	59
6	Hendrawan	45,2	39	35	14,9	14	55
7	Mahfud	45,9	37	25	16,4	15	51
8	Hasid	42,0	34	25	17,7	14	52
9	Saharuddin	39,9	41	36	16,9	19	64
10	Ahmad Taufik	47,1	36	25	17,7	13	60
11	Faldi	42,4	27	27	18,3	13	44
12	Irwan	32,6	30	28	17,6	17	50
13	Yusril	38,9	25	21	15,2	11	43
14	Erwin	39,5	36	26	15,9	15	50

Lampiran 2. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar

No	Nama	Bleep		Push Up		Sit Up		Shuttle Run		Sit And Reach		Vertical Jump		Keterangan	
		Kat.	Nil	Kat.	Nil	Kat.	Nil	Kat.	Nil	Kat.	Nil	Kat.	Nil	Kategori	Jumlah
1	Ahmad Iswan	Baik	4	Kurang	2	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Kategori	5	Cukup	3	Cukup	17
3	Alwan	Baik	4	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Sangat Baik	5	Baik	4	Cukup	17
3	Apriadi	Cukup	3	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Sangat Baik	4	Baik	4	Cukup	15
4	Sumar	Baik	4	Cukup	3	Kurang	2	Kurang	2	Baik	4	Cukup	4	Baik	19
5	Anwar	Baik	4	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Kurang	2	Baik	5	Cukup	3	Cukup	17
6	Hendrawan	Baik	4	Kurang	2	Kurang	2	Cukup	3	Sangat Baik	2	Cukup	3	Cukup	16
7	Mahfud	Baik	4	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	2	Cukup	14
8	Hasid	Cukup	3	Kurang	2	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	12
9	Saharuddin	Cukup	3	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	4	Baik	4	Cukup	17
10	Ahmad Taufik	Baik	4	Kurang	2	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Baik	2	Cukup	3	Cukup	14
11	Faldi	Cukup	3	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Kurang	10
12	Irwan	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Sangat Kurang	1	Kurang	3	Kurang	2	Kurang	11
13	Yusril	Cukup	3	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang	1	Kurang	2	Cukup	2	Sangat Kurang	1	Kurang	10
14	Erwin	Cukup	3	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	2	Kurang	2	Cukup	13

Norma Penilaian Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar

Kelas interval	Kategori	Frek.	Frekuensi Relatif
25-30	Sangat baik	0	0 %
19-24	Baik	1	8%
13-18	Cukup	9	64%
7-12	Kurang	4	28%
1-6	Sangat kurang	0	0%
Total			100%

Lampiran 3. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Daya Tahan

No	Nama	Nilai Tes	Bleep Test		Keterangan
			Kategori	Nilai Kuantitatif	
1	Ahmad Iswan	45,2	Baik	4	Baik
3	Alwan	47,1	Baik	4	Baik
3	Apriadi	39,2	Cukup	3	Baik
4	Sumar	43,6	Baik	4	Cukup
5	Anwar	49,7	Baik	4	Baik
6	Hendrawan	45,2	Baik	4	Baik
7	Mahfud	45,9	Baik	4	Baik
8	Hasid	42,0	Cukup	3	Baik
9	Saharuddin	39,9	Cukup	3	Kurang
10	Ahmad Taufik	47,1	Baik	4	Baik
11	Faldi	42,4	Cukup	3	Cukup
12	Irwan	32,6	Kurang	2	Kurang
13	Yusril	38,9	Cukup	3	Cukup
14	Erwin	39,5	Cukup	3	Cukup

Norma Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Daya Tahan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 53$	Baik sekali	0	0%
2	$52 \leq x < 43$	Baik	7	50%
3	$42 \leq x < 34$	Cukup	6	42%
4	$33 \leq x < 25$	Kurang	1	8%
5	$X < 25$	Kurang sekali	0	0%
Total			14	100%

Lampiran 4. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola VoPutra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kekuatan Otot Bagian Atas

No	Nama	Nilai Tes	Pus Up		Keterangan
			Kategori	Nilai Kuantitatif	
1	Ahmad Iswan	33	Kurang	2	Kurang
3	Alwan	30	Sangat Kurang	2	Sangat Kurang
3	Apriadi	30	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
4	Sumar	48	Cukup	3	Cukup
5	Anwar	31	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
6	Hendrawan	39	Kurang	2	Kurang
7	Mahfud	37	Kurang	2	Kurang
8	Hasid	34	Kurang	2	Kurang
9	Saharuddin	41	Kurang	2	Kurang
10	Ahmad Taufik	36	Kurang	2	Kurang
11	Faldi	27	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
12	Irwan	30	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
13	Yusril	25	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
14	Erwin	36	Kurang	2	Kurang

Norma Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kekuatan Otot Lengan Atas

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 54$	Baik sekali	0	0%
2	$53 \leq x < 50$	Baik	0	0%
3	$49 \leq x < 43$	Cukup	1	8%
4	$42 \leq x < 36$	Kurang	7	50%
5	$35 < X > 31$	Kurang sekali	6	42%
Total			14	100%

Lampiran 5. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kekuatan Otot Perut

No	Nama	Nilai Tes	Sit Up		Keterangan
			Kategori	Nilai Kuantitatif	
1	Ahmad Iswan	24	Kurang	2	Kurang
3	Alwan	27	Kurang	2	Kurang
3	Apriadi	24	Kurang	2	Kurang
4	Sumar	30	Kurang	2	Kurang
5	Anwar	32	Kurang	2	Kurang
6	Hendrawan	35	Kurang	2	Kurang
7	Mahfud	25	Kurang	2	Kurang
8	Hasid	25	Kurang	2	Kurang
9	Saharuddin	36	Kurang	2	Kurang
10	Ahmad Taufik	25	Kurang	2	Kurang
11	Faldi	27	Kurang	2	Kurang
12	Irwan	28	Kurang	2	Kurang
13	Yusril	21	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
4	Erwin	26	Kurang	2	Kurang

Norma Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kekuatan Otot Perut

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 70$	Baik sekali	0	%
2	$69 \leq x < 54$	Baik	0	%
3	$53 \leq x < 38$	Cukup	0	%
4	$37 \leq x < 22$	Kurang	13	93%
5	$X < 21$	Kurang sekali	1	7%
Total			14	100%

Lampiran 6. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kelincahan

No	Nama	Nilai Tes	Shuttle Run		Keterangan
			Kategori	Nilai Kuantitatif	
1	Ahmad Iswan	17,1	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
3	Alwan	17,1	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
3	Apriadi	19,9	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
4	Sumar	15,8	Kurang	2	Kurang
5	Anwar	16,3	Kurang	2	Kurang
6	Hendrawan	14,9	Cukup	3	Cukup
7	Mahfud	16,4	Kurang	2	Kurang
8	Hasid	17,7	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
9	Saharuddin	16,9	Kurang	2	Kurang
10	Ahmad Taufik	17,7	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
11	Faldi	18,3	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
12	Irwan	17,6	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
13	Yusril	15,2	Kurang	2	Kurang
4	Erwin	15,9	Kurang	2	Kurang

Norma Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kelincahan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \leq 12.10$	Baik sekali	0	0%
2	$12.10 \geq x \leq 13.53$	Baik	0	0%
3	$13.53 \geq x \leq 14.94$	Cukup	1	8%
4	$14.96 \geq x \leq 16.39$	Kurang	6	42%
5	$X \geq 16.40$	Kurang sekali	7	50%
Total			14	100%

Lampiran 7. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kelentukan

No	Nama	Nilai Tes	Sit And Reach		Keterangan
			Kategori	Nilai Kuantitatif	
1	Ahmad Iswan	22	Sangat Baik	5	Sangat Baik
3	Alwan	21	Sangat Baik	5	Sangat Baik
3	Apriadi	18	Baik	4	Baik
4	Sumar	18	Baik	4	Baik
5	Anwar	20	Sangat Baik	5	Sangat Baik
6	Hendrawan	14	Kurang	2	Kurang
7	Mahfud	15	Kurang	2	Kurang
8	Hasid	14	Kurang	2	Kurang
9	Saharuddin	19	Baik	4	Baik
10	Ahmad Taufik	13	Kurang	2	Kurang
11	Faldi	13	Kurang	2	Kurang
12	Irwan	17	Cukup	3	Cukup
13	Yusril	11	Kurang	2	Kurang
14	Erwin	15	Kurang	2	Kurang

Norma Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan Kelentukan

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X \geq 19.6$	Baik sekali	3	21%
2	$19.5 \leq x \leq 17.6$	Baik	3	21%
3	$17.5 \leq x \leq 15.1$	Cukup	1	8%
4	$15.0 \leq x \leq 13.0$	Kurang	7	50%
5	$X \leq 10.0$	Kurang sekali	0	0%
Total			14	100%

Lampiran 8. Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan *Power*

No	Nama	Nilai Tes	<i>Power</i>		Keterangan
			Kategori	Nilai Kuantitatif	
1	Ahmad Iswan	60	Cukup	3	Cukup
3	Alwan	68	Baik	4	Baik
3	Apriadi	63	Baik	4	Baik
4	Sumar	59	Cukup	4	Cukup
5	Anwar	59	Cukup	3	Cukup
6	Hendrawan	55	Cukup	3	Cukup
7	Mahfud	51	Kurang	2	Kurang
8	Hasid	52	Kurang	2	Kurang
9	Saharuddin	64	Baik	4	Baik
10	Ahmad Taufik	60	Baik	3	Baik
11	Faldi	44	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
12	Irwan	50	Kurang	2	Kurang
13	Yusril	43	Sangat Kurang	1	Sangat Kurang
14	Erwin	50	Kurang	2	Kurang

Norma Distribusi Data Hasil Penelitian Tim Porprov Bola Voli Putra Kabupaten Polewai Mandar Berdasarkan *Power*

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relative
1	$X > 70$	Baik sekali	0	0%
2	$69 < x > 62$	Baik	4	28%
3	$61 < x > 53$	Cukup	4	28%
4	$52 < x > 46$	Kurang	4	29%
5	$45 < X > 38$	Kurang sekali	2	16%
Total			14	100%

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281
Telepon: (0274) 586168, ext. 360, 397, 0274-558026, Fax: 0274-512082
Laman: Unj.ac.id E-mail: nama, fil@unj.ac.id

Nomor : 851/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : 1 Izin Penelitian

23 Februari 2022

Yth. : **Desa Nene Bece** desa Barumbung kecamatan Mutakali.

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

Nama	: Muh. Mahfudz Hr.
NIM	: 18602241017
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - SI
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PROFIL KONDISI FISIK TIM PORPROV BOLA VOLI PUTRA KABUPATEN POLEWALI MANDAR
Waktu Penelitian	: 25 Februari - 25 Maret 2022

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,




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

Dr. Yudi Prasetyo, S.Ge., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Lampiran 10. Daftar Hadir Tes

DAFTAR HADIR TES

NO	NAMA PESERTA	POSISI	NOMOR HP	TTD
1	Alwasid Iwan	Opposite	081 344 80 700	<i>[Signature]</i>
2	Alwasar	Opposite	082 432 111 205	<i>[Signature]</i>
3	Apriadi	outside	082 456 75370	<i>[Signature]</i>
4	Gumar	outside	081 422 21450	<i>[Signature]</i>
5	Arwasar	outside	001 426 829 320	<i>[Signature]</i>
6	Hendrawan	outside	082 221 111 203	<i>[Signature]</i>
7	Maifud	Outside quicker	082 201 123 081	<i>[Signature]</i>
8	Harid	quicker	082 202 824470	<i>[Signature]</i>
9	Baharuddin	quicker	085 005 381 700	<i>[Signature]</i>
10	Taufik	quicker	0803 464 581 431	<i>[Signature]</i>
11	Fadli	quicker setter	0801 9138 2577	<i>[Signature]</i>
12	Iwan	Setter	0821 8133 1696	<i>[Signature]</i>
13	Yusri	Libero	0873 4262 7121	<i>[Signature]</i>
15	Etwin	Libero	0821 902 4600	<i>[Signature]</i>
16				
17				
18				
19				
20				

Lampiran 11: Dokumentasi Penelitian

1. Foto Pengarahan Sebelum Tes



2. Foto Pelaksanaan *Bleep Tes*



3. Foto Pelaksanaan Tes Push Up



4. Foto Pelaksanaan Tes *Sit Up*



5. Foto Pelaksanaan Tes *Vertical Jump*

