



EVALUASI KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET BOLA VOLI BINAAN PPLPD ACEH TAHUN 2016

Imam Arif Munandar*, Alfian Rinaldy, Masri

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: imamarif.1593@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul: “Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016”. Kondisi fisik pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dominan pada Atlet bola voli binaan PPLPD Aceh Tahun 2016.

Jenis penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli binaan PPLPD Aceh yang berjumlah 10 orang (total sampling). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara: (1) Lari 12 menit untuk mengukur daya tahan jantung paru. (2) *Sit up* untuk mengukur daya tahan otot perut. (3) *Push up* untuk mengukur daya tahan otot bahu. (4) *Medicine ball push* untuk mengukur power otot lengan. (5) *Vertical Jump* untuk mengukur power otot tungkai. (6) *Sit and Reach* untuk mengukur kelentukan. (7) Lari cepat 6 detik untuk mengukur kecepatan. (8) *Shuttle run* untuk mengukur kelincahan.

Berdasarkan hasil analisa data, dapat disimpulkan bahwa: (1) rata-rata hasil tes lari 12 menit sebesar 2,432 km (katagori baik), dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 4 orang atlet (40%) katagori baik dan sebanyak 6 orang atlet (60%) katagori sedang. (2) rata-rata hasil tes *tes sit-up* sebesar 49 kali (katagori kurang) dengan rincian sebagai berikut: 5 orang atlet (50%) katagori baik dan 5 orang atlet (50%) katagori kurang. (3) rata-rata hasil tes *push-up* sebesar 41 kali (katagori sedang) dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 4 orang atlet (40%) katagori baik dan sebanyak 6 orang atlet (60%) katagori sedang. (4). Rata-rata tes *medicine ball push* sebesar 5,44 meter (katagori baik) dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 1 orang atlet (10%) katagori sangat baik, 5 orang atlet (50%) katagori baik, 2 orang atlet (20%) katagori sedang dan 2 orang atlet (20%) katagori kurang. (5) rata-rata hasil tes *vertical jump* sebesar 70 cm (katagori baik sekali) dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 4 orang atlet (40%) katagori sangat baik dan 6 orang atlet (60%) dalam katagori baik. (6) rata-rata tes *sit and reach* sebesar 21,1 cm (katagori baik). Dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 7 orang atlet (70%) katagori baik sekali dan 3 orang atlet (30%) katagori baik. (7) rata-rata *shuttle run tes* sebesar 16,34 detik (katagori sedang). Sedang dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 3 orang atlet (30%) katagori baik dan 7 orang atlet (70%) katagori sedang. (8). Rata-rata tes lari 6 detik sebesar 47 meter (katagori sedang). dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 5 orang atlet (50%) katagori sangat baik, 5 orang atlet (50%) katagori sedang. Hasil tersebut diperoleh dari tes kemampuan kondisi fisik dominan atlet binaan PPLPD Aceh Tahun 2016.

Kata kunci : Kondisi fisik dominan, atlet bola voli



PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di Indonesia semakin berkembang secara pesat. Hal ini diakibatkan dengan banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga kondisi fisik pun semakin optimal. Disamping itu, ada kelompok masyarakat melakukan aktivitas olahraga untuk mencapai peningkatan kesehatan tubuh. Masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga tujuannya untuk kesehatan, untuk peningkatan kualitas kebugaran jasmani. Selain itu, ada juga sekelompok masyarakat melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam mencapai tujuan tersebut berbagai macam cabang olahraga di Indonesia mulai melakukan pengembangan baik disegi teknik, fisik dan strategi pembinaan. Berbagai macam kegiatan olahraga yang telah berkembang di masyarakat Indonesia saat ini seperti cabang olahraga bola kaki, bola voli, bola basket, bulu Tangkis(badminton), bela diri, tenis meja dll. Bola voli adalah salah satu cabang olahraga bola besar yang memiliki induk organisasi yang disebut PBVSI, saat ini bola voli telah dikenal dan berkembang dengan pesat di Indonesia. Mulai dari anak, remaja sampai orang dewasa baik wanita maupun pria pada umumnya menyukai olahraga ini. Pembinaan maupun club-club bola voli sangat banyak kita temukan baik di daerah maupun ke manca Negara. Cuma yang membedakan adalah tatanan ataupun prosedur kelolanya, ada yang bersifat instansi resmi dan ada yang bersifat instansi non resmi.

Namun jika berbicara tentang prestasi tim bola voli Indonesia baik di tingkat Asia Tenggara maupun tingkat Asia, Indonesia belum mampu berbuat banyak seperti yang kita harapkan. Berbagai cara telah ditempuh untuk mengusahakan agar prestasi bola voli Indonesia lebih meningkat dan berprestasi. Baik dengan cara mengadakan penataran pelatih didalam negeri maupun diluar negeri melalui training center dan berbagai program lainnya. Dalam undang-undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 13 disebutkan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Kondisi fisik merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan segala aktivitas. Menurut Lutan dkk. (1998:115), mengatakan bahwa komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah: 1). Daya tahan jantung pernafasan peredaran darah, 2). Kekuatan, 3). Daya tahan otot, 4). Kecepatan, 5). Agilitas, 6). Power. Unsur-unsur komponen kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Baik dan buruk nya kualitas kondisi fisik sangat tergantung pada pola latihannya. Sehingga melalui tahapan latihan-latihan yang teratur komponen fisik tersebut dapat ditingkatkan sehingga prestasi yang diharapkan pun akan tercapai.

Seperti yang telah dikemukakan oleh Nurhasan (1988:233) “adapun komponen kondisi fisik dominan pada cabang olahraga bola voli yaitu: Daya Tahan, Kekuatan, Daya Ledak, Kelincahan, Kecepatan, dan Kelentukan”. Seperti kita tau bahwa setiap cabang olahraga berbeda kemampuan kondisi fisik dominan yang dimilikinya misal pada cabang olahraga panahan, komponen ketetapan (*accuration*) adalah hal yang paling dominan dibandingkan dengan komponen daya tahan (*endurance*) dan kelincahan (*agility*).

Dalam cabang olahraga Bola Voli komponen tersebut adalah hal yang sangat penting dan harus dilakukan secara kontinyu dan semakin hari program pembentukan



fisik harus bertambah sesuai skala yang diterapkan. Sehingga kualitas fisik tersebut dapat memacu prestasi atlet sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis sangat berkeinginan untuk meneliti tentang komponen kondisi fisik dominan yang dimiliki oleh atlet dari team binaan PPLPD Aceh cabang olahraga Bola Voli tersebut. Selanjutnya peneliti merumuskan sebuah judul penelitian yaitu **“Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016”**

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berorientasi pada latar belakang masalah dan landasan teoritis di atas, maka pendekatan dan jenis penelitian ini dapat di golong kan dalam penelitian *deskriptif*.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 yang berjumlah 10 orang. Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli binaan PPLPD Aceh yang berjumlah 10 orang.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif sesuai dengan yang dikemukakan Arikunto (1991:63) bahwa: “Penelitian *deskriptif* mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan dan proses-proses yang sedang berlangsung serta pengaruh dari *fenomena*”. Penelitian ini untuk mengetahui adanya sebab akibat yang ditimbulkan melalui pengumpulan data dan pengolahan data yang didasari oleh hasil *test* yang dilakukan. Penelitian *deskriptif* berusaha memberikan data dengan sistematis dan cermat fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu..

Adapun teknik pengukuran dalam penelitian ini adalah pengukuran lapangan dengan menggunakan item tes sebagai berikut:

- Untuk mengukur Daya Tahan (Endurance) digunakan Tes Lari 12 Menit.
- Untuk mengukur Kekuatan (Strenght) digunakan Tes *Push Up* dan *Sit Up*.
- Untuk mengukur Daya Ledak (Power) digunakan Tes *Vertical Jump* dan *Ball Medicine Tes*.
- Untuk mengukur Kelincahan (Agility) digunakan *Shuttle Run Test*.
- Untuk mengukur Kelentukan (Flexibility) digunakan *Sit and Reach Test*.
- Untuk mengukur Kecepatan (Speed) digunakan Tes Lari Cepat 6 Detik.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan rumus menghitung sebagai berikut:

- Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)
- Menghitung Presentase
- Waktu dan tempat penelitian



5. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu merupakan seluruh rangkaian saat ketika proses, perbuatan, atau keadaan berada atau berlangsung dan tempat merupakan lokasi dimana suatu aktifitas di lakukan. Pelaksanaan pengumpulan data penelitian ini diadakan pada hari kamis 27 Desember 2016 yang bertempat di Pusat Binaan PPLP Aceh (Lhoong Raya)..

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil pelaksanaan penelitian pengukuran yang terdiri dari delapan item tes yaitu Tes *Push Up*, *Sit Up*, *Sit And Reach Test*, *Vertical Jump Test*, *Shuttle Run Tes*, Tes lari cepat 6 menit dan Tes Daya Tahan dengan tes lari 12 menit, maka telah di peroleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut di tabulasi dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Tes *Push Up*, *Sit Up*, *Sit And Reach Test*, *Vertical Jump Test*, *Shuttle Run Tes*, Tes Lari Cepat 6 menit dan Tes Daya Tahan dengan Tes Lari 12 menit pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh.

No	Item Tes	Nilai	Kategori
1	Push-Up	41(kali)	Sedang
2	Sit-Up	49 (Kali)	Kurang
3	Sit and Reach	21,1 (cm)	Baik Sekali
4	Shuttle Run	16,34 (detik)	Sedang
5	Vertical Jump	70 (cm)	Baik Sekali
6	Medicine Ball Push	5,44 (meter)	Baik
7	Lari Cepat 6 Detik	47 (meter)	Sedang
8	Lari 12 Menit	2,432 (km)	Baik

2. Analisis Data Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil tes Tes *Push Up*, *Sit Up*, *Sit And Reach Test*, *Vertical Jump Test*, *Shuttle Run Tes*, Tes Lari Cepat 6 menit dan Tes Daya Tahan dengan Tes Lari 12 menit pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh.sebagaimana terdapat pada tabel 1. Maka dapat dihitung nilai rata-rata dan presentase sebagai berikut:

2.1 Perhitungan Nilai Rata-rata

Nilai rata-rata merupakan tiap bilangan yang dapat dipakai sebagai wakil dari rentetan nilai rata-rata.Wujudnya hanya satu bilangan saja, namun dengan satu bilangan itu akan dapat tercermin gambaran secara umum mengenai kumpulan atau deretan bahan keterangan yang berupa angka atau bilangan itu, jumlah dari keseluruhan angka yang ada, dibagi dengan banyaknya angka bilangan tersebut, sebagaimana terdapat pada tabel 1, Maka nilai rata-rata sebagai berikut:

Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata *push up* pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 41 kali.

Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata *sit up* pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 49 kali



Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata *sit and reach test* pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 21,1 cm.

Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata *shuttle run test* pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 16,34 detik

Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata *medicine ball push test* pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 5,44 meter

Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata *vertical jumptest* pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 70 cm.

Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata tes lari cepat 6 detik pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 47 meter.

Berdasarkan perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata tes lari 12 menit pada Atlet Bola Voli Binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 adalah 2,432 km.

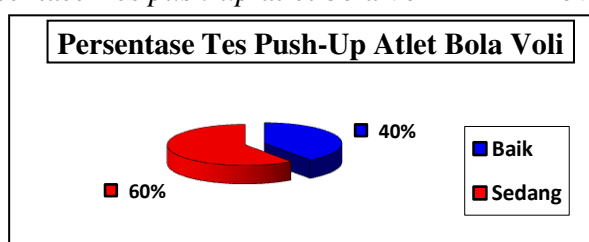
2.2 Perhitungan Rata-Rata dan Presentase

Tabel 2. Katagori persentase tes *push-up* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh tahun 2016.

Katagori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	0	0 %
Baik	4	40 %
Sedang	6	60 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	10	100 %

Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes *push-up* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 41 berada dalam katagori Sedang, sedangkan persentase *push-up* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 4 orang (40%) dalam katagori baik, dan 6 orang (60%) dalam katagori sedang. Persentase *push-up* diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Diagram 1. Persentase Tes *push-up* atlet bola voli PPLD Provinsi Aceh Tahun 2016



2.2.1 Pembahasan Rata-rata dan Persentase Hasil Tes *Sit-Up*

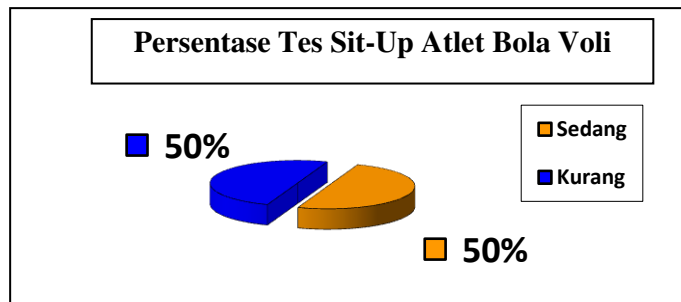
Tabel 3. Kategori persentase tes *sit-up* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.

Katagori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Sedang	5	50 %
Kurang	5	50 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	10	100 %



Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes *sit-up* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 49 berada dalam katagori kurang, sedangkan persentase *sit-up* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 5 orang (50%) dalam katagori baik, dan 5 orang (50%) dalam katagori kurang. Persentase *sit-up* diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Diagram 2. Persentase Tes *sit-up* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016



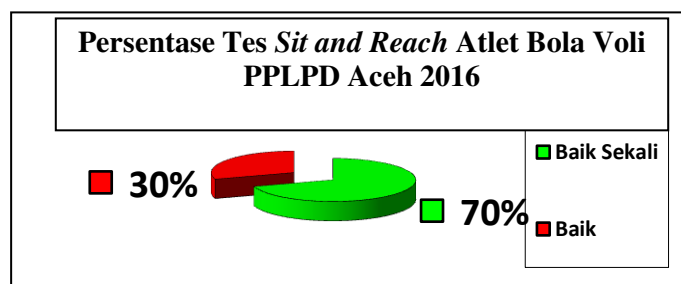
.2.2.2 Pembahasan Rata-rata dan Persentase Hasil Tes *Sit and Reach Test*

Tabel 4 Kategori persentase tes *sit and reach* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.

Katagori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	7	70 %
Baik	3	30 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	10	100 %

Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes *sit and reach* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 21,1 berada dalam katagori baik sekali, sedangkan persentase *sit and reach* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 7 orang (70%) dalam katagori baik sekali, dan 3 orang (30%) dalam katagori baik. Persentase *sit and reach* diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Diagram 3. Persentase Tes *sit and reach* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.



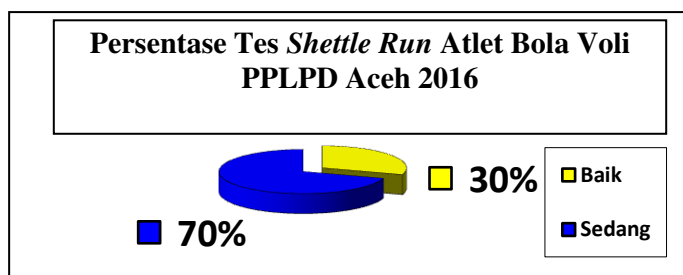


2.2.3 Pembahasan Rata-rata dan Persentase Hasil Tes *Shuttle Run*

Tabel 5 Kategori persentase tes *shuttle run* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.

Kategori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	0	0 %
Baik	3	30 %
Sedang	7	70 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	10	100 %

Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes *shuttle run* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 16,34 berada dalam kategori sedang, sedangkan persentase *shuttle run* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 3 orang (30%) dalam kategori baik, dan 7 orang (70%) dalam kategori sedang. Persentase *shuttle run* diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut: Diagram 4. Persentase Tes *shuttle run* atlet bola voli PPLD Provinsi Aceh Tahun 2016.



2.2.4 Pembahasan Rata-rata dan Persentase Hasil Tes *Medicine Ball Push*

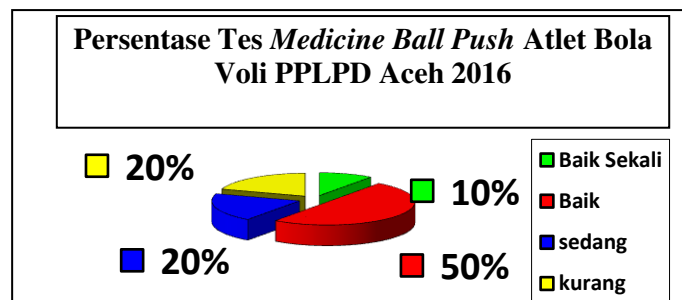
Tabel 6 Kategori persentase tes *medicine ball push* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.

Kategori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	1	10 %
Baik	5	50 %
Sedang	2	20 %
Kurang	2	20 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	10	100 %

Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes *medicine ball push* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 5,44 berada dalam kategori baik, sedangkan persentase *medicine ball push* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 1 orang (10%) dalam kategori sangat baik, 5 orang (50%) dalam kategori baik, 2 orang (20%) dalam kategori sedang dan 2 orang (20%) dalam kategori kurang. Persentase *medicine ball push* diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Diagram 5. Persentase Tes *Medicine Ball Push* atlet bola voli PPLD Provinsi Aceh Tahun 2016.



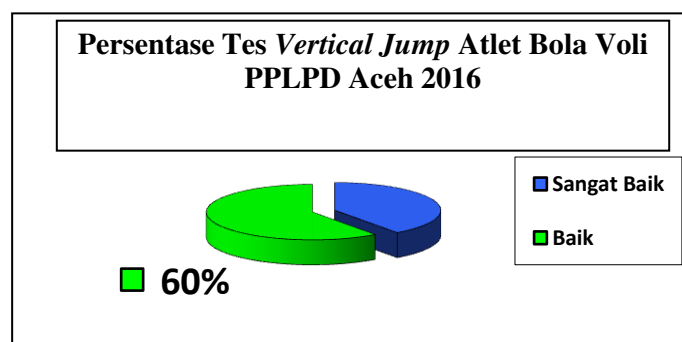
2.2.5 Pembahasan Rata-rata dan Persentase Hasil Tes *Vertical Jump*

Tabel 7 Kategori persentase tes *vertical jump* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.

Kategori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	4	40 %
Baik	6	60 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	100	100 %

Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes *vertical jump* atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 70 cm berada dalam katagori baik sekali, sedangkan persentase *vertical jump* pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 4 orang (40%) dalam katagori sangat baik, 6 orang (60%) dalam katagori baik. Persentase *vertical jump* diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Diagram 6. Persentase Tes *vertical jump* atlet bola voli PPLD Provinsi Aceh Tahun 2016.





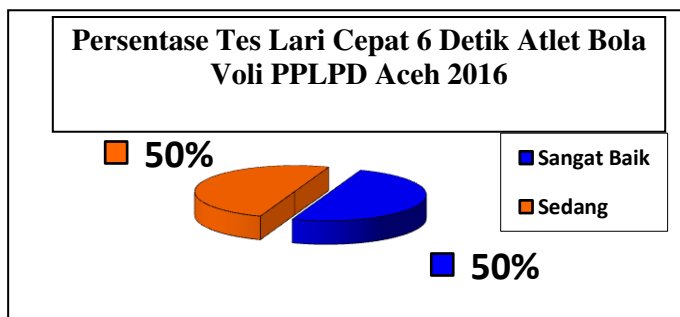
2.2.6 Pembahasan Rata-rata dan Persentase Hasil Lari Cepat 6 Detik

Tabel 8 Kategori persentase tes lari cepat 6 detik pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.

Kategori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	0	0 %
Baik	5	50 %
Sedang	5	50 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	100	100 %

Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes lari cepat 6 detik atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 47 berada dalam kategori sedang, sedangkan persentase lari cepat 6 detik pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 5 orang (50%) dalam kategori sangat baik, 5 orang (50%) dalam kategori sedang. Persentase tes lari cepat 6 detik diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Diagram 7. Persentase Tes lari cepat 6 detik atlet bola voli PPLD Provinsi Aceh Tahun 2016.



2.2.7 Pembahasan Rata-rata dan Persentase Hasil Lari 12 Menit

Berdasarkan hasil tes lari 12 menit sebagaimana terdapat pada tabel 9 di atas, selanjutnya dapat ditentukan nilai rata-rata sebagai berikut:

Rata-rata nilai tes lari 12 menit:

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{24,327}{10} \\ &= 2,432\end{aligned}$$

Kategori Baik:

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100\% \\ &= \frac{4}{10} \times 100\% \\ &= 40\%\end{aligned}$$



Kategori Sedang:

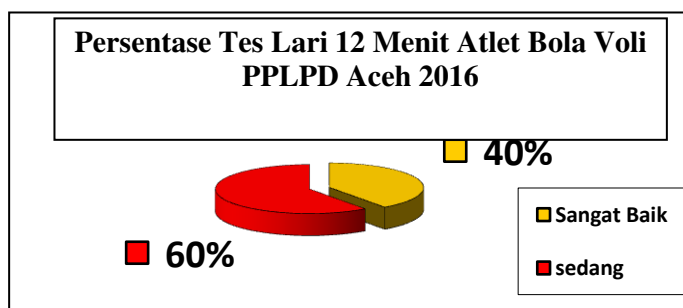
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$
$$= \frac{6}{10} \times 100\%$$
$$= 60\%$$

Tabel 9 Kategori persentase tes lari 12 menit pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh Tahun 2016.

Kategori	Frekuensi Opsi	Persentase Opsi
Baik Sekali	0	0 %
Baik	4	40 %
Sedang	6	60 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah	100	100 %

Hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa tes lari 12 menit atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh adalah 2,432 berada dalam katagori baik, sedangkan persentase lar 12 menit pada atlet bola voli PPLPD Provinsi Aceh pada tabel di atas menunjukkan bahwa 4 orang (40%) dalam katagori sangat baik, 6 orang (60%) dalam katagori sedang. Persentase tes lari 12 menit diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Diagram 8. Persentase Tes lari 12 menit atlet bola voli PPLD Provinsi Aceh Tahun 2016.



Dengan demikian berdasarkan analisa data penelitian di atas dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik dominan atlit bola voli PPLPD Provinsi Aceh tahun 2016 dalam katagori baik.

PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes kondisi fisik dominan pada atlet bola voli binaan PPLD Aceh Tahun 2016 maka telah diperoleh hasil sebagaimana yang terpaparkan dalam analisis data yang disajikan dalam hasil penelitian yang menyebutkan bahwa dapat dikategorikan sebagai berikut:



- 1.1 Rata-rata daya tahan jantung paru pada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 dengan hasil tes lari 12 menit sebesar 2,432 Km dalam katagori baik dengan rincian sebagai berikut; sebanyak 4 orang atlet (40%) berada pada katagori baik dan sebanyak 6 orang atlet (60%) berada pada katagori sedang.
- 1.2 Rata-rata daya tahan otot perut pada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 dengan hasil tes sit up sebesar 49 dalam katagori kurang dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 5 orang atlet (50%) berada pada katagori baik. Dan sebanyak 5 orang atlet (50%) berada pada katagori kurang.
- 1.3 Rata-rata daya tahan otot bahu pada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh tahun 2016 dengan hasil tes push-up sebesar 41 kali dalam katagori sedang dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 4 orang atlet (40%) dalam katagori baik dan sebanyak 6 orang atlet (60%) berada dalam katagori sedang.
- 1.4 Rata-rata power otot lengan pada atlet binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 dengan hasil tes medicine ball push sebesar 5,44 meter dalam katagori baik dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 1 orang atlet (10%) sangat baik dan sebanyak 5 orang atlet (50%) berada pada katagori baik dan sebanyak 2 orang atlet (20%) berada pada katagori sedang dan sebanyak 2 orang atlet (20%) berada pada katagori kurang.
- 1.5 Rata-rata power otot tungkai pada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh Tahun 2016 dengan hasil tes vertical jump sebesar 70 cm dalam katagori baik sekali dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 4 orang atlet (40%) berada dalam katagori sangat baik dan 6 orang atlet (60%) berada dalam keadaan baik.
- 1.6 Rata-rata kelincahan pada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh tahun 2016 dengan hasil tes *shuttle run* sebesar 16,34 detik dalam katagori sedang dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 3 orang atlet (30%) berada pada katagori baik dan 7 orang atlet (70%) berada pada katagori sedang.
- 1.7 Rata-rata kelenturan pada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh tahun 2016 dengan hasil tes sit and reach sebesar 21,1 cm dalam katagori baik dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 7 orang atlet (70%) berada pada katagori baik sekali dan 3 orang atlet (30%) berada pada katagori baik.
- 1.8 Rata-rata kecepatan pada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh tahun dengan hasil tes lari cepat 6 detik sebesar 47 meter dalam katagori sedang dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 5 orang atlet (50%) dalam katagori sangat baik, 5 orang atlet (50%) dalam katagori sedang.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- 2.1 Kepada pengurus dan pembina olahraga bola voli agar memperhatikan kualitas kondisi fisik atletnya, agar bisa bersaing dengan intansi olahraga lainya yang juga melakukan pembinaan jangka panjang. Karena kondisi fisik menjadi landasan utama untuk memacu prestasi.
- 2.2 Kepada atlet bola voli binaan PPLPD Aceh diharapkan berlatih dengan giat lagi dan terus kerja keras untuk meraih prestasi di tingkat regional, nasional dan internasional. Sehingga bisa membanggakan Aceh, dan kemudian tingkatkan lah



kualitas *Endurance, Streengh, Agility, Flexibility, Power dan Speed* mengingat komponen tersebut mempunyai peranan penting.

- 2.3 Kepada pelatih diharapkan terus memacu prestasi atlet voli PPLPD Aceh dengan memperhatikan kualitas fisik, teknik dan asupan gizi pada pemain. Agar tim bola voli PPLPD Aceh dapat menjadi pusat binaan bola voli ternama di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1991. ***Manajemen Penelitian***. Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sajoto. 1988. ***Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga***. Jakarta: Depdikbud.
- Margono. 1999. ***Metodologi penelitian pendidikan***. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Nurhasan. 1988. ***Tes dan Pengukuran Olahraga***. Bandung: Depdikbud Universitas Terbuka.
- FKIP. 2016. ***Pedoman Penulisan Skripsi***. Banda Aceh: FKIP Unsyiah.
- Lutan, R, dkk. 1992. ***Manusia dan Olahraga***. Bandung: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Sudijono. 1989. ***Statistik Deskriptif dalam Ilmu Pendidikan***. Jakarta: Rineka Cipta.
- <https://Ranggaadiputra27.wordpress.com/2014/10/09/makalah-kondisi-fisik-latihan-kecepatan/>., diakses pada 10 Agustus 2016