

**KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI  
SMA N 1 PUNDONG  
*THE PHYSICAL CONDITIONS OF THE PARTICIPANTS OF THE  
EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL AT SMAN 1 PUNDONG***

Oleh :Yusuf Bachtiar

**Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi belum diketahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan tes fisik. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong sebanyak 31 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 6 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Komponen tes yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik ini yaitu tes daya tahan dengan kategori kurang baik 32.3%. Tes *press up* dengan kategori baik 35.5% Tes *sit up* dengan kategori Sangat Baik 58.5%. Tes kecepatan dengan kategori sangat baik 38.7%. Tes *Flexibility* dengan kategori cukup 41.9%. Tes *Agility* dengan kategori baik 29.0%. Tes *Power* dengan kategori sangat kurang baik 32.3%.

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

**Abstract**

*The research background is that the levels of the physical conditions of the participants of the extracurricular volleyball at SMAN 1 Pundong, Bantul, have not been investigated. This study aims to find out the levels of their physical conditions. This was a quantitative descriptive study. The data were collected using physical tests. The research population comprised all 31 extracurricular volleyball participants at SMAN 1 Pundong. The data analysis technique was descriptive statistics using percentages. The results of the study show that regarding the levels of the physical conditions of the participants of the extracurricular volleyball at SMAN 1 Pundong, Bantul, 6 participants (19.4%) are in the very good category, 8 participants (25.8%) in the good category, 9 participants (29.0%) in the moderate category, 4 participants (12.9%) in the poor category, and 4 participants (12.9%) in the very poor category. The test component that affects the results of the physical condition levels most is the endurance test with 32.3% in the poor category. The press up test is 35.5% in the good category. The sit up test is 58.5% in the very good category. The speed test is 38.7% in the very good category. The flexibility test is 41.9% in the moderate category. The agility test is 29.0% in the good category. The power test is 32.3% in the very poor category.*

**Keywords:** *levels of physical conditions, volleyball, SMA Negeri 1 Pundong*

## PENDAHULUAN

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

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

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

Salah satu bentuk kegiatan olahraga yang ada di Pendidikan yang dapat menaungi latihan latihan ketrampilan di atas adalah ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli

merupakan kegiatan beregu/ tim, yang mampu mengembangkan bentuk latihan fisik, kerja sama, dan komunikasi. Harapan dari kegiatan ekstrakurikuler bola voli selama ini adalah tingkat kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti kegiatan ini bagus. Dengan kemampuan fisik yang bagus maka kemampuan yang lain akan dapat berkembang dengan bagus.

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

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

POPDA, PORDA, dan atlet tingkat Nasional.

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

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas peneliti ingin meneliti seberapa baik tingkat kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Penelitian ini akan mengungkap seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Ada 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah: Kekuatan (*strength*), Daya Tahan, Kekuatan otot, Kecepatan, Daya lentur, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Ketepatan, dan Reaksi.

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: Umur, Jenis Kelamin, Genetik, Kegiatan Fisik, dan Kebiasaan merokok. Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut: Makanan dan Gizi, Faktor Tidur dan Istirahat, Faktor Kebiasaan Hidup Sehat, Faktor Lingkungan, Faktor Latihan dan Olahraga

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

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

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

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

### **Populasi Penelitian**

Menurut Sutrisno Hadi (2016:190), populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Menurut Saifuddin Azwar (2016; 77), populasi penelitian sebagai kelompok subyek yang

hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Berdasarkan pendapat di atas populasi penelitian adalah seluruh penduduk yang ada dan karakteristiknya ingin kita ketahui. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong sebanyak 31 anak.

**Prosedur**

Agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan adalah tes fisik.

**Instrumen Penelitian**

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

**Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan tes yang berupa tes fisik.

Proses pengambilan data dalam penelitian ini peneliti memberikan serangkaian tes fisik yang harus dijalani responden yang akan diteliti. Adapun tata cara pengumpulan data yaitu peneliti mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian setelah itu peneliti datang di SMA N 1 Pundong untuk melakukan pengumpulan dengan membawa peralatan yang sudah disiapkan. Setelah bertemu dengan responden pada saat waktu latihan. Peneliti langsung melaksanakan

serangkaian tes fisik kepada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Setelah peneliti memperoleh data, peneliti lalu melakukan pengentrian dan pengolahan data.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data statistik deskriptif dengan persentase Rumus untuk mencari persentase tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Pundong adalah:

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

(Suharsimi Arikunto, 2002: 246)

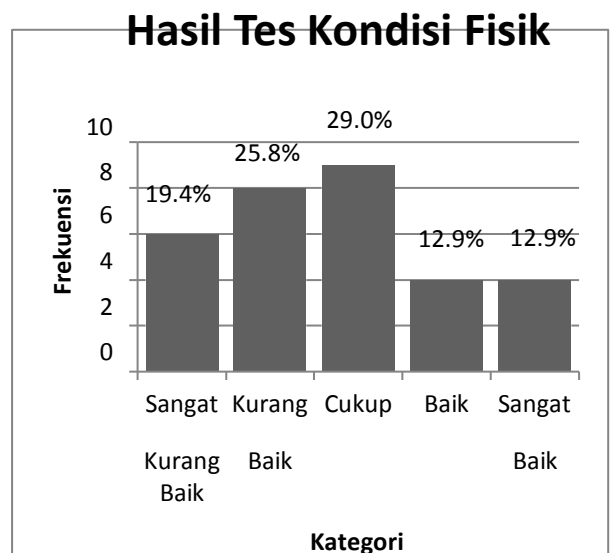
Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
- f = Frekuensi atau jumlah subyek
- N = Jumlah subjek keseluruhan

**HASIL PENELITIAN**

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

Gambar 2 :Diagram Batang, Tingkat Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



Berdasarkan Gambar 2 Tingkat

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

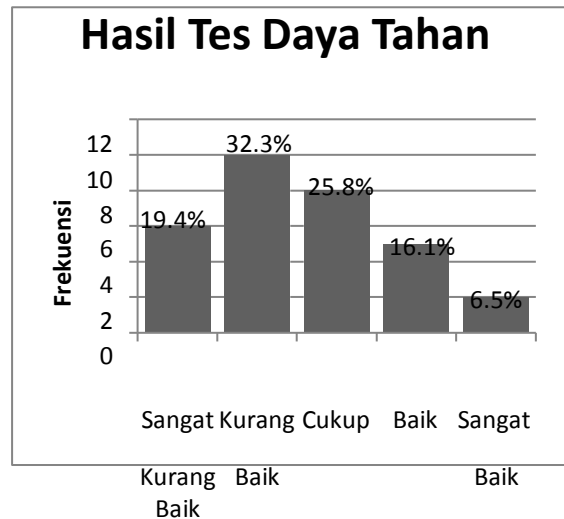
Tingkat kondisi fisik peserta eksterakurikuler bola voli tersebut

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

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

Hasil tes daya tahan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

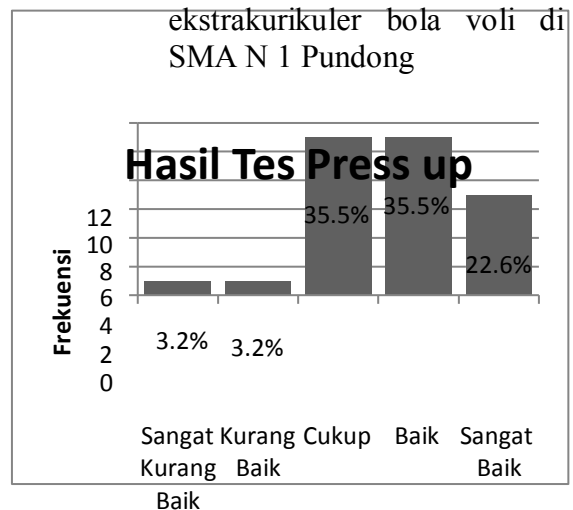
Gambar 3 : Diagram Batang, hasil tes daya tahan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



Berdasarkan gambar 3, hasil tes daya tahan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 2 orang (6.5%) , baik ada 5 orang (16.1%), kategori cukup ada 8 orang (25.8%), kategori kurang baik ada 10 orang (32.3%), dan 6 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (19.4%).

Hasil tes *press up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 4 di bawah ini.

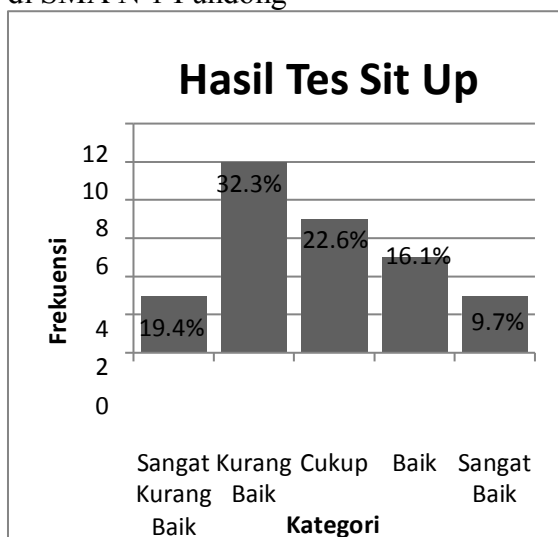
Gambar 4 :Diagram Batang, hasil tes *press up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



Berdasarkan Gambar 4, hasil tes *press up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 7 orang (22.6%), baik ada 11 orang (35.5%), kategori cukup ada 11 orang (35.5%), kategori kurang baik ada 1 orang (3.2%), dan 1 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (3.2%).

Hasil tes *sit up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 5 di bawah ini.

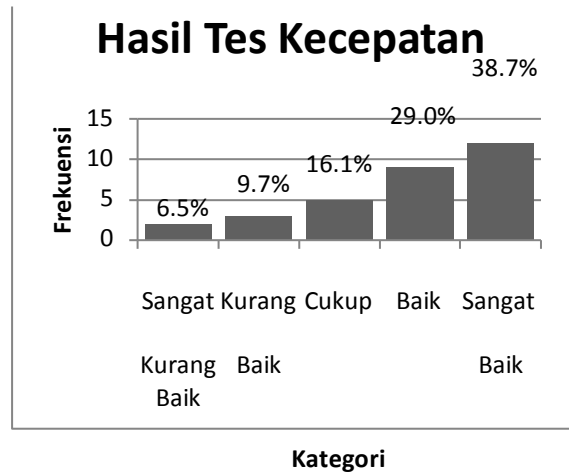
Gambar 5 :Diagram Batang, hasil tes *sit up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



Berdasarkan Gambar 5, hasil tes *sit up* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 18 orang (58.5%), baik ada 4 orang (12.9%), kategori cukup ada 6 orang (19.4%), kategori kurang baik ada 1 orang (3.2%), dan 2 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6.5%).

Hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 6 di bawah ini.

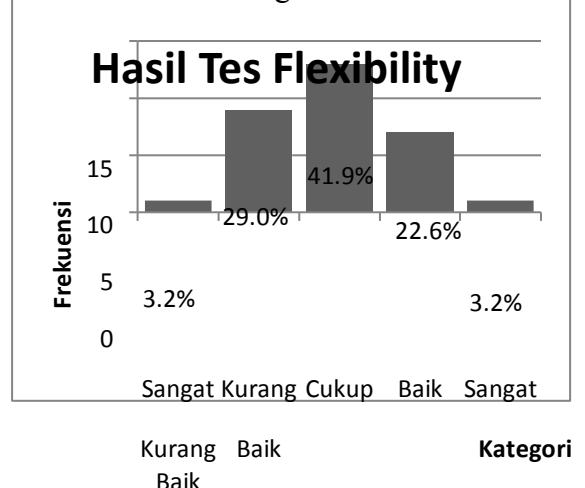
Gambar 6 :Diagram Batang, hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



Berdasarkan Gambar 6, hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 12 orang (38.7%), baik ada 9 orang (29.0%), kategori cukup ada 5 orang (16.1%), kategori kurang baik ada 3 orang (9.7%), dan 2 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6.5%).

Hasil tes *Flexibility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 7 di bawah ini.

Gambar 7 :Diagram Batang, hasil tes *flexibility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong

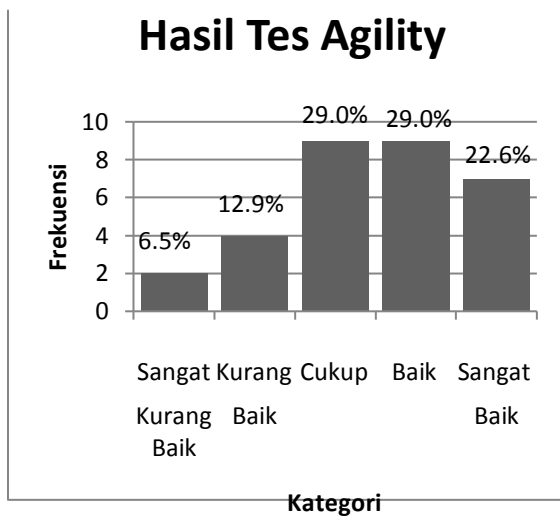


Baik

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

Hasil tes *Agility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 8 di bawah ini.

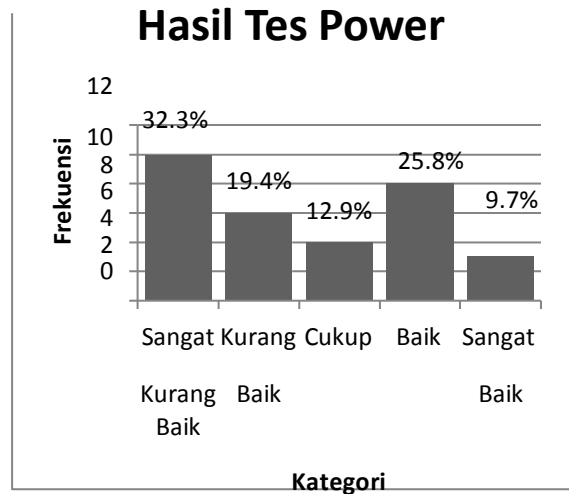
Gambar 8 : Diagram Batang, hasil tes *Agility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong



Berdasarkan Gambar 8, hasil tes *Agility* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 7 orang (22.6%) , baik ada 9 orang (29.0%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 2 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6.5%).

Hasil tes *Power* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 9 di bawah ini.

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



Berdasarkan Gambar 9, hasil tes *Power* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang

termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 3 orang (9.7%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 4 orang (12.9%), kategori kurang baik ada 6 orang (19.4%), dan 10 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (32.3%).

## PEMBAHASAN

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



Hasil tes daya tahan menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test) menunjukkan hasil yang kurang bagus karena dominasi dengan hasil cukup dan sangat kurang baik 50% lebih. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya latihan daya tahan kardiovaskular yang dilakukan. Karena latihan ini paling membosankan dan sangat lelah maka atlet jarang melakukan latihan ini. Daya tahan ini sangat penting untuk kedepannya, semakin baik daya tahan yang dimiliki maka kualitas atlet akan semakin bagus. Ada beberapa atlet yang memiliki tingkat daya tahan kardiovaskular baik dan sangat baik, hal ini disebabkan latihan daya tahan dilakukan secara rutin dan baik serta kondisi atlet tersebut pada saat melakukan tes ini sedang prima. Pelatih harus melakukan latihan lagi untuk melatih daya tahan kardiovaskular atlet bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.

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

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

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

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

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik

peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 6 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik

ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Secara rinci dapat disimpulkan dari beberapa komponen yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik tersebut yaitu tes daya tahan dengan kategori kurang baik ada 10 orang (32.3%). Hasil tes *press up* dengan kategori baik ada 11 orang (35.5%) dan kategori cukup ada 11 orang (35.5%). Hasil tes *sit up* dengan kategori sangat baik ada 18 orang (58.5%). Hasil tes kecepatan dengan kategori sangat baik ada 12 orang (38.7%). Hasil tes *Flexibility* dengan kategori cukup ada 13 orang (41.9%). Hasil tes *Agility* dengan kategori baik ada 9 orang (29.0%) dan kategori cukup ada 9 orang (29.0%). Hasil tes *Power* dengan kategori sangat kurang baik ada 10 orang (32.3%).

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu pelatih perlu memberikan latihan daya tahan kardiovaskular dan kemampuan otot perut terhadap atlet putri maupun putra. Pelatih putri harus memberikan latihan kekuatan daya ladak/ *power* yang lebih terhadap atlet putri. Sekolah harus melakukan tes kondisi fisik ini minimal 1 tahun sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.Suharsimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Azwar.Saifuddin.(2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas.(2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*.Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi.Sutrisno.(2016). *Statistik*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.
- Mochamad Sajoto. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono.(2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Widoyoko. Eko Putro. (2012). *Tekhnik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.