

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
MASA PANDEMI COVID-19 DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
NEGERI 1 SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)*



Oleh:

**ABDILLAH HAMZAH
NIM.17086175**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli
Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Menengah Kejuruan
Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Abdillah Hamzah

Nim : 17086175

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 1961123001988031003

Ketua Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli
Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Menengah
Kejuruan Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman
Barat

Nama : Abdillah Hamzah

Nim : 17086175

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Dra. Erianti, M.Pd 1.

1. 

1. Sekretaris : Sepriadi, S.Si, M.Pd

2. 

2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas yang telah dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2021

Yang membuat pernyataan



Abdillah Hamzah
NIM.17086175

ABSTRAK

Abdillah Hamzah. 2021: Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ektrakurikuler Bola Voli Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik sensus*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 orang siswa laki-laki. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik fisik siswa yang meliputi tes daya tahan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan kelentukan. Untuk seluruh yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data ditemukan hasil penelitian kemampuan kondisi fisik dari 15 orang siswa mengikuti kegiatan Ektrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, dan 3 orang (20%) kategori baik. Untuk kategori sedang ada 5 orang (33,33%) dan kategori kurang yaitu 6 orang (40%). Artinya masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan kondisi fisik dengan baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Volli Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Aur”**

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ayahanda Mustadir dan Ibunda Yuhalma yang memberikan motivasi baik moril atau pun materil dan keluarga besar yang tercinta yang telah memberikan do'a dan kasih sayang, serta memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi dan study.

2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang, yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Erianti, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
6. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, motivasi dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
7. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
8. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
9. Kepala sekolah, guru SMK.N.1.Sungai Aur serta staf tata usaha yang telah membantu dan memperlancar pelaksanaan penelitian.

10. Teman-teman sejawat senasib seperjuangan yaitu Nur Hidayah, S.Hum, M.Hum, Gerald, Aji, Rafky, Nurul Huda, Febrian, dan Ari yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan proposal.

11. Teman BP 2017 Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang memberikan semangat dan bantuan selama duduk di bangku perkuliahan

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah Pada kesempatan ini penulis mengharapakan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Bola Voli.....	8
Pengertian Bolavoli.....	9
Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	9
2. Ekstrakuikuler.....	11
3. Kondisi Fisik.....	13
Pengertian Kondisi Fisik	13
Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik.....	15
Komponen-komponen kondisi fisik yang di teliti	18
B. Kerangka Konseptual	44

C. Pertanyaan Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	46
B. Waktu dan Tempat Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Jenis dan Sumber Data	47
E. Instrumen Penelitian	47
F. Definisi Operasional	48
G. Teknik Pengumpulan Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Dat	60
1. Variabel Daya Tahan	60
2. Variabel Kelincahan	62
3. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	63
4. Variabel Daya Ledak Otot Lengan	65
5. Variabel Kelentukan	67
6. Variabel Kondisi Fisik	68
B. Pembahasan.....	70
1. Kemampuan Kondisi Fisik Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. From Penghitungan Bleep Tes.....	51
2. Tabel 2. Penilaian VO2 Maks	52
3. Tabel 3 Distribusi Hasil Data Daya Tahan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur.....	60
4. Tabel 4. Distribusi Hasil Data Kelincahan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur.....	62
5. Tabel 5. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler.....	62
6. Tabel 6 Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	65
7. Tabel 7. Distribusi Hasil Data Kelentukan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur.....	67
8. Tabel 8. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Kerangka Konseptual	40
2. Gambar 2. Bentuk Tes Ilianos Agility Run	53
3. Gambar 3. Bentuk Tes Vertical Jump	54
4. Gambar 4. Bentuk Tes Two Medicine Bull Put	56
5. Gambar 5. Bentuk Tes Flexiometer Tes	55
6. Gambar 6. Histogram Hasil Data Daya Tahan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	61
7. Gambar 7. Histogram Hasil Data Kelincahan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	63
8. Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	64
9. Gambar 9. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	63
10. Gambar 10. Histogram Kelentukan Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	68
11. Gambar 11. Histogram Kondisi Fisik Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur	70

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Lampiran 1. Data Mentah Penelitian Sebelum Validitas Tentang Tnjauan Kondisi Fisik Siswa Ektrakulikuler Bola Voli Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Smk Negeri Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat 74
2. Lampiran 2. Tabel Tes Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Smk Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat 77
3. Lampiran 3. Pengolahan Data Kondisi Fisik Pemain Bola voli SMK Negeri 1 Sungai aur, Kabupaten Pasaman Barat 83
4. Lampiran 4. Surat Izin Penelitian..... 84
5. Lampiran 5. Surat Balasan Penelitan Dari Dinas Pendidikan..... 85
6. Lampiran 6. Surat Balasan Penelitan Dari SMK Negeri 1 Sungsi Aur 86
7. Lampiran 7. Penyerahan Surat Penelitian 87
8. Lampiran 8. Dokumentasi Tes Daya Tahan (Bleep test) 88
9. Lampiran 9. Dokumentasi Tes Kelincahan (Illionis Agility Run) 89
10. Lampiran 10. Dokumentasi Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump) 90
11. Lampiran 11. Dokumentasi Tes Daya Ledak Otot Lengan (Two Medicine Bull Put) 92
12. Lampiran 12. Dokumentasi Tes Kelentukan (Flexiometer Test) 101

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajarmelalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang di lakukan secarasistematis dan terencana. Hal itu juga dijelaskan dalam UUD RI No. 3 Tahun 2005 yang berbunyi

“Olahraga pendidikan jasmani adalah olahraga yng dilaksanakan sebagai bagaian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Pendidikan memegang peran penting dalam mencerdaskan sumber daya manusia di suatu bangsa, hal tersebut tercantum dalam UUD 1945 No. 20 tahun 2003 alenia ke empat yang berbunyi:“Tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki pengetahuan, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, memiliki budi pekerti luhur, mandiri, kepribadian yang mantap dan bertanggung jawab kepada bangsa. Dunia pendidikan jasmani olahraga harus memperhatikan kondisi fisik dan struktur dalam berolahraga.

Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di minati masyarakat luas saat ini. Dalam perkembangannya, bolavoli semakin dapat diterima dan

digemari oleh semua lapisan masyarakat banyak, hal ini terjadi karena permainan bolavoli merupakan olahraga yang cukup menarik. Sebagaimana hal tersebut dapat diperhatikan dari kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat yang menetapkan permainan bolavoli sebagai salah satu cabang ekstrakurikuler yang di kembangkan untuk meningkatkan minat bakat siswa.

Untuk meningkatkan kondisi fisik permainan bolavoli SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat, melakukan program latihan kondisi fisik untuk meningkatkan daya tahan maupun unsur yang lain nya, tetapi disisi lain siswa masih jauh dari fisik yang memungkinkan untuk bertahan dalam lamanya permainan bolavoli di karenakan latihan fisik yang jarang kurang maksimal.

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dapat di jelaskan bahwa untuk hal yang utama adalah masih jauh nya kemampuan fisik pemain bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat di karenakan latihan yg kurang maksimal dan tingkat kemampuan siswa masih dalam tahap pengembangan baik dari segi daya tahan, kelincahan, daya ledak, kelentukan dan komponen kondisi fisik lainnya.

Menurut Suryosubroto; 2009, ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum, disebut kegiatan ekstrakurikuler. Pada masa Pandemi Covid-19 di SMK Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli

tetap dilakukan dengan menetapkan protokol kesehatan. Ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat berdiri sejak tahun 2015 . Ekstrakurikuler bolavoli tetap di kembangkan, karena banyak siswa SMK Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Psaman Barat memiliki motivasi dan bersemangat dalam melakukan latihan dan dilatih oleh guru penjaskes. Tujuan dari ekstrakurikuler ini ialah mengaktifkan kegiatan pada sore hari dan melahirkan banyak generasi-generasi baru setiap tahunnya yang mau berlatih dan menunjukkan prestasinya. Adapun prestasi yang telah di dapat oleh ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat mengikuti kejuaraan seperti PORSENI, dan mengikuti kejuaraan O2SN.

Berdasarkan informasi dan observasi penulis di lapangan ternyata belum sama di SMK Negeri 1 Sungai Aur pada tahun sebelumnya belum pernah meraih prestasi maksimal hanya beberapa kali pertandingan sudah kalah. Menurut informasi yang diperoleh dari guru PJOK, hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor diantaranya faktor komponen teknik dalam bolavoli yang belum menguasai teknik dengan baik, kondisi fisik yang masih rendah di sebabkan. kurang kontiniu dan terstrukturmya latihan kondisi fisik siswadi SMK Negeri 1 Sungai Aur maka pelatih dan guru PJOK harus meningkatkan latihan kondisi fisik dengan baik , hal ini disebabkan terlalu banyaknya siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sehingga tidak maksimal melakukan latihan dengan baik, dengan program yang terbatas dan terhentinya beberapa lama yang disebabkan oleh peraturan pemerintah yang tidak boleh adanya tatap muka di sekolah.

Faktor lain disebabkan oleh kendala sebagai pelatih dalam melaksanakan latihan, sehingga latihan terbatas, siswa yang melakukan latihan fisik karena pembelajaran daring dalam siswa itu menyebabkan keterbatasan siswa dalam menguasai teknik dan taktik permainan bolavoli, di samping itu kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring maka siswa yang melakukan aktifitas fisik, hal ini menyebabkan mereka yang latihan olahraga seperti permainan bolavoli secara bersama, sehingga menyebabkan semangat latihan menjadi bimbang.

Berdasarkan uraian di atas, berbagai informasi yang telah di dapat dari guru penjaskes di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengetahui faktor manayang menyebabkan siswa belum berprestasi dalam permainan bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat, penulis berharap melakukan penelitian akan mendapatkan informasi yang nyata, fakta mana yang dominan menyebabkan siswa berprestasi

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik masih rendah
2. Kemampuan teknik dalam bolavoli masih rendah
3. Kemampuan taktik yang belum mereka kuasai
4. Mental bermain yang masih rendah.
5. Latihan yang dilakukan belum maksimal.
6. Waktu latihan yang sangat terbatas disebabkan oleh covid-19

7. Keterbatasan pelatih dalam memilih latihan disebabkan oleh pembelajaran daring.
8. Sarana dan prasarana yang belum maksimal

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat kondisi fisik siswa yang meliputi:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya ledak otot lengan
5. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dapat dirumuskan masalah yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana kelincahan yang dimiliki pemain bolavoli siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?

5. Bagaimana kelentukan yang dimiliki pemain bolavoli siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Berpedoman kepada rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Mengetahui kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain bolavoli putra di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?
2. Mengetahui kelincahan yang dimiliki pemain bolavoli siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?
3. Mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?
4. Mengetahui kemampuan daya ledak otot lengan siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?
5. Mengetahui kelentukan yang dimiliki pemain bolavoli siswa di SMK Negeri 1 Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat?

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

2. Untuk kepala sekolah agar memperhatikan sarana dan prasaran yang belum lengkap.
3. Bagi siswa, bertambahnya pengetahuan mengenai meningkatkan latihan kondisi fisik yang baik dan maksimal.
4. Bagi siswa, bertambahnya pengetahuan tentang meningkatkan kondisi fisik dalam permainan bola voli.
5. Untuk guru pendidikan jasmani sebagai gambaran pentingnya mengembangkan ekstrakurikuler di sekolah SMK Negeri 1 Sungai Aur.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Kesimpulan tentang kemampuan kondisi fisik dari 15 orang siswa mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, dan 3 orang (20%) kategori baik. Untuk kategori sedang ada 5 orang (33,33%) dan kategori kurang yaitu 6 orang (40%). Artinya masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan kondisi fisik dengan baik.

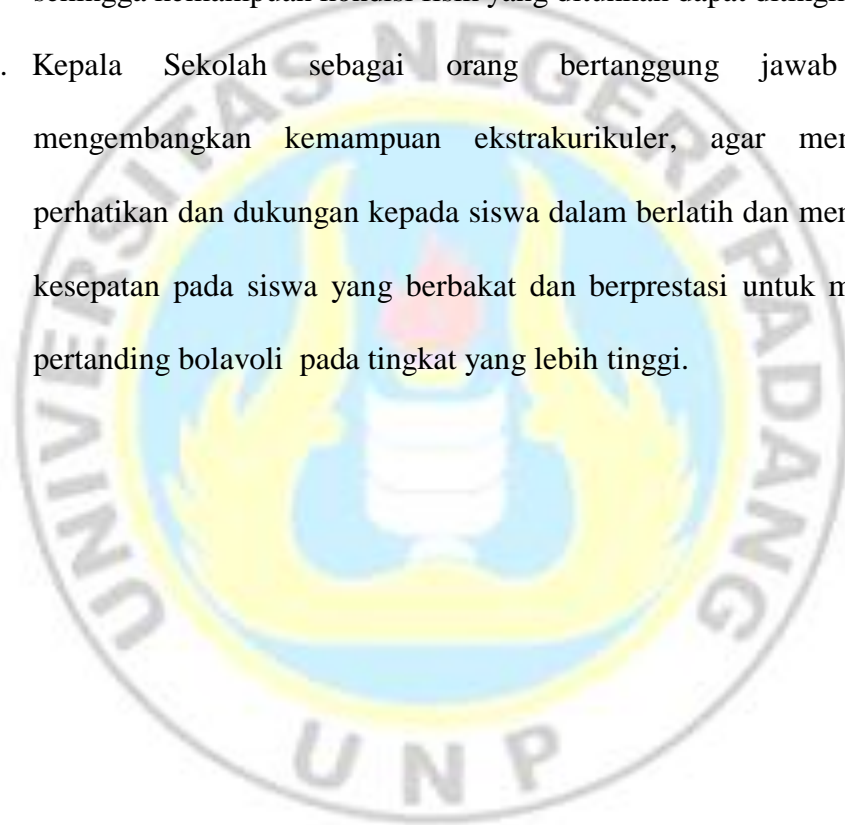
B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes sebagai pembina/pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Sungai Aur agar:
 - a. Membuat program latihan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli, misalnya komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan seperti daya tahan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan lengan serta kelentukan.
 - b. Mewajibkan kepada setiap siswa, sebelum melakukan latihan teknik ataupun bermain harus terlebih dahulu latihan kondisi fisik dan dikontrol dan diawasi langsung di lapangan.

2. Siswa agar:

- a. Lebih disiplin dalam berlatih kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli sebelum berlatih teknik atau bermain.
- b. Membiasakan diri dengan latihan kondisi fisik seperti jongging atau lari, bersepeda, berenang, latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan lengan, latihan kelincahan dan kelentukan, sehingga kemampuan kondisi fisik yang dituhkan dapat ditingkatkan.
- c. Kepala Sekolah sebagai orang bertanggung jawab dalam mengembangkan kemampuan ekstrakurikuler, agar memberikan perhatian dan dukungan kepada siswa dalam berlatih dan memberikan kesempatan pada siswa yang berbakat dan berprestasi untuk mengikuti pertandingan bolavoli pada tingkat yang lebih tinggi.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A & Bafirman. (2008). Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Arsil.2000. Pembinaan kondisi fisik.padang:FIK UNP.
- Bafirman.2008.Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik.Padang:FIK UNP
- BSNP. 2006. Permendiknas RI No.22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Costill, (1993 : 23). Motor Learning and Control for Practisioners. USA: Library of Congres Cataloging in Publication Data.
- Deni. 2019. Survei Penerapan Model-Model dan Modifikasi Permainan dalam Pembelajaran Penjasorkes SD Negeri di Kecamatan Gunung Pati Semarang. Semarang: UNNES
- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI. Jakarta:Terbitan Depdiknas.
- Depdiknas.(2003).Undang-undangDasarRepublikIndonesiaNo.20
- Depdiknas. 2003. Undang-undang RI No. 20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Depdiknas.Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: UNY
- Deporter B & Hernacki M. 2016. Quantum Learning. Bandung: Mizan Pustaka
- Erianti. 2004. Buku ajar Bolavoli Padang: FIK UNP.
- Erianti (2019). Buku Ajar Bolavoli Edisi ke II . Padang. Sukabina Press.
- Harsono. (1986 : 27). Kepelatihan Olahraga Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Makalah disajikan dalam Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga. : Bandung
- Ismaryati, dkk. (2018). Tes dan Pengukuran Olahraga. Sukarta: Penerbit dan Pencetak UNS (UNS Pres).
- Ismaryati. 2006. Tes dan Penggukuran olahraga. Surakarta:sebelas Maret