



UNIVERSITAS SYIAH KUALA

UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

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

ABSTRACT

iv

ABSTRAK

Munandar, Imam Arif. 2012. Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Binaan PPLD Aceh Tahun 2016. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

(1) Drs. Alfian Rinaldy, M.Pd (2) Masri, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Kondisi fisik dominan, atlet bola voli

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 PPLP 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.