TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRI KLUB BOLA VOLI JATIDIRI SEMARANG TAHUN 2009-2010

Skripsi

disajikan sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Jurusan Kepelatihan Olahraga

Oleh

Erlina Budiningsih

6301404122

PERPUSTAKAAN
UNNES

JURUSAN ILMU KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

SARI

Erlina Budiningsih, 2010.Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub Bola Voli "JATIDIRI" Semarang Tahun 2010.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik atlet putri klub bola voli "JATIDIRI" Semarang tahun 2009-2010. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet putri klub bola voli jatidiri semarangdan sejauh mana dari kondisi kondisi fisik yang kurang dari atlet putri klub bola voli "JATIDIRI" Semarang. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan informasi pada pelatih dan Pembina tentang tingkat kondisi fisik, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pembinaan dan peningkatan program latihan selanjutnya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putri klub bola voli "JATIDIRI" yang berjumlah 24 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Hasil analisis yang diperoleh bahwa data tes kekuatan otot genggam menggunakan alat *hand dynamometer* menunjukkan nilai sedang, tes kekuatan otot tungkai dengan alat tes *leg dynamometer* menunjukkan nilai sedang, tes kekuatan otot punggung menggunakan *back dynamometer* menunjukkan nilai baik, tes daya tahan otot lengan dengan tes *push-up* menunjukkan nilai baik, tes daya tahan otot perut dengan tes *sit-up* menunjukkan nilai kurang, tes *power* otot lengan dengan menggunakan alat tes *medicine ball* menunjukkan nilai sedangm, tes *power* otot tungkai dengan menggunakan alat tes *jump DF* menunjukkan nilai cukup, tes *flexibilitas* dengan menggunakan alat tes *flexometer* menunjukkan nilai kurang sekali, tes kecepatan dengan lari 6 detik menunjukkan nilai sedang, dan tes $VO_{2\,max}$ dengan menggunakan *Multi Stage Fitness Test* menunjukkan nilai sedang. Berdasarkan hasil ke sepuluh kategori atau nilai tes komponen fisik di atas dapat diambil rata-rata yaitu sedang untuk tingkat kondisi fisik atlet putri klub bola voli "JATIDIRI" Semarang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil tes kondisi fisik atlet putri klub bola voli "JATIDIRI" Semarang termasuk dalam kriteria sedang. Ke aktifan latihan juga turut mendukung untuk hasil kondisi fisik yang baik. Mengacu dari hasil tes tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu selain pelatih teknik, perlu adanya pelatih fisik khusus untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain yang lebih baik lagi. Serta perlu diberikan alternatif-alternatif baru untuk merangsang agar para atlet rajin mengikuti latihan-latihan sesuai yang telah dijadwalkan, agar dapat meraih prestasi yang diharapkan.