

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI  
SMAN 1 KABUPATEN TANJUNGANOM NGANJUK TAHUN  
PELAJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



**OLEH:**

**INDRA PRIANGGA PUTRA**

**NPM: 17.1.01.09.0129**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UN PGRI KEDIRI  
2024**

Skripsi oleh:

**INDRA PRIANGGA PUTRA**

NPM: 17.101.09.0129

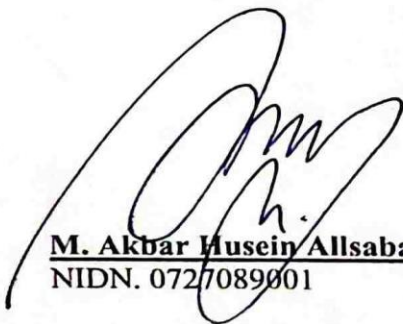
Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMAN 1  
KABUPATEN TANJUNGANOM NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS  
FIKS UN PGRI Kediri

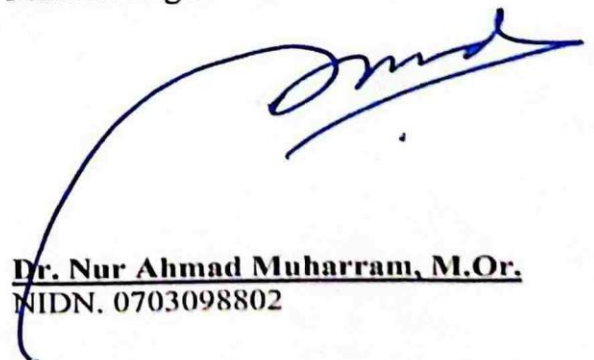
Tanggal: Juli 2024

Pembimbing I,



**M. Akbar Husein Allsabah, M.Or**  
NIDN. 0727089001

Pembimbing II



**Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**  
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

**INDRA PRIANGGA PUTRA**

NPM: 17.101.09.0129

Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI  
SMAN 1 TANJUNGANOM KABUPATEN NGANJUK TAHUN  
PELAJARAN 2023/2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Program Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 11 Juli 2024

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Indra Priangga Putra  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, tanggal Lahir : Nganjuk, 17 April 1997  
NPM : 17.1.01.09.0129  
Fak/Prodi : FIKS / Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini.

Kediri, 11 Juli 2024

Yang menyatakan



**Indra Priangga Putra**  
NPM. 17.1.01.09.0129

**MOTTO :**

" Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras.

Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan.

Tidak ada kemudahan tanpa doa."

### **Abstrak**

**Indra Priangga Putra. 17.1.01.09.0129. “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2023/2024”, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2024.**

**Kata kunci :** Bola voli, Ekstrakurikuler, kondisi fisik, siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan penelitian berupa survei tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah seluruh populasi dengan jumlah 15 atlet dengan jenis kelamin putra. Penelitian ini dilatar belakangi masih belum lengkapnya data mengenai profil kondisi fisik Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Kabupaten Tanjunganom Nganjuk sebagai acuan pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan atlet. Permasalahan penelitian ini yaitu (1) Bagaimanakah kondisi fisik siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 item tes kondisi fisik. Data hasil tes kondisi fisik dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini adalah Prosentase tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori sedang 6 siswa dengan presentasi (40%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 1 atlet dengan persentase yaitu 7%, kategori baik ada 4 atlet yaitu sebesar 27%, kategori kurang ada 3 atlet dengan persentase 20%, serta kategori sangat kurang ada 1 atlet dengan persentase 7%.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur Kami panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2023/2024” ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada prodi Pendidikan Jasman, kesehatan, dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS yang selalu memberi motivasi kepada mahasiswa.
3. Kaprodi Penjaskes, Bapak Weda, M.Pd. yang selalu memberikandukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak M. Akbar Husein Allsabab, M.Or selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
5. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
6. Kedua orang tua yang selalu memberi support dan motivasi.
7. Teman-teman prodi PENJASKESREK Angkatan 2017 yang selalu memberi kan dukungannya.



8. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Kediri, 11 Juli 2023



**Indra Priangga Putra**  
NPM : 17.1.01.09.0129



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### **BAB I : PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Permasalahan .....	6
C. Batasan Permasalahan .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8

### **BAB II: KAJIAN Teori**

A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Bolavoli .....	9
2. Kondisi Fisik .....	12
3. Manfaat Kondisi Fisik .....	31
4. Latihan Kondisi Fisik.....	32
5. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli.....	34
6. Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Tanjunganom.....	35

B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berfikir .....	40
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	42
C. Tempat, dan Waktu Penelitian .....	43
D. Populasi, dan Sampel Penelitian .....	44
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	57
B. Pembahasan.....	67
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	70
B. Implikasi.....	70
C. Saran .....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN .....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Waktu Penelitian .....	44
3.2. Kategori Tes Kondisi Fisik.....	55
3.3 Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik.....	56
4.1. Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kondisi Fisik.....	58
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan .....	59
4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Perut .....	60
4.4 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung.....	61
4.5 Hasil Analisis Deskriptif <i>Power</i> Otot Tungkai .....	62
4.6 Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan 30 meter.....	63
4.7 Hasil Analisis Deskriptif Kelincahan .....	65
4.8 Hasil Analisis Deskriptif Kapasitas Aerobik.....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 <i>Push-Up</i> .....	48
3.2. Lari 30 meter .....	48
3.3. Area <i>Shuttle-Run</i> .....	51
3.4. Tes <i>Bleep</i> .....	54
4.1 Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kondisi Fisik Atlet.....	58
4.2 Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kekuatan Otot Tangan.....	59
4.3 Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kekuatan Otot Tangan.....	60
4.4 Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kekuatan Otot Punggung.....	61
4.5 Hasil Analisis <i>Deskriptif Power</i> Otot Tungkai .....	62
4.6 Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kecepatan.....	64
4.7 Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kelincahan .....	65
4.8 Hasil Analisis <i>Deskriptif</i> Kapasitas Aerobik.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat izin Penelitian.....	78
2. Surat Penerimaan Penelitian.....	79
3. Data Penelitian.....	80
4. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	83

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seiring dengan prestasi bola voli Indonesia saat ini, komunitas juga telah berkembang. Kesuksesan ini dicapai setelah menjadi siswa profesional melalui proses yang panjang yang melibatkan latihan awal. Infrastruktur yang disediakan oleh pemerintah memainkan peran penting dalam pencapaian prestasi bola voli ini. Sejarah panjang bola voli Indonesia juga memengaruhi popularitasnya. Siswa bola voli Indonesia yang dapat bermain di kompetisi nasional dan internasional telah ada sejak PBVSI didirikan. Dengan demikian, sejarah dan perkembangan bola voli Indonesia memainkan peran penting dalam keberhasilan siswanya yang berkompetisi di tingkat internasional.

Faktor penting dalam keberhasilan bola voli Indonesia adalah proses yang berkelanjutan yang secara bertahap meningkatkan kualitasnya. Ini dimulai dengan pendidikan dasar, khususnya untuk menumbuhkan minat masyarakat terhadap olahraga tertentu, seperti bola voli. Selain itu, keberhasilan siswa bola voli bergantung pada pembinaan yang diberikan kepada mereka, mulai dari tingkat amatir hingga profesional. Sangat penting untuk memprioritaskan pembinaan dan pengembangan prestasi bola voli secara menyeluruh karena Indonesia adalah negara kepulauan yang luas dengan penduduk yang tersebar luas. Untuk memastikan bahwa program pembinaan mencapai tujuan, juga penting untuk menggunakan pendekatan akademis yang tepat.

Memajukan bola voli Indonesia sangat didukung oleh ilmu olahraga dan keahlian ahli yang memahami pembinaan siswa. Program seperti Dana National

Sports Grand Design (DBON) dan Undang-Undang Olahraga dari Kementerian Pemuda dan Olahraga juga berkontribusi pada peningkatan regulasi olahraga. Paradigma baru ini menunjukkan bahwa penerapan ilmu keolahragaan yang cermat terkait erat dengan prestasi bola voli Indonesia di tingkat internasional. Ini menegaskan bahwa faktor-faktor ini dapat mendukung kemajuan dalam prestasi olahraga. Secara keseluruhan, ilmu olahraga yang solid dan metode pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan akan membantu prestasi bola voli Indonesia.

Mengingat kesulitan geografis dan infrastruktur yang luas di Indonesia, pertanyaan tentang kapan, di mana, dan bagaimana ilmu olahraga diterapkan di sana, terutama dalam hal bola voli, sangat penting. Meskipun demikian, upaya untuk mengembangkan dan melatih siswa bola voli yang mampu bersaing secara internasional masih belum selesai.

Pengembangan ini dimulai dengan kebiasaan olahraga individu, yang menjadi dasar penting untuk pembinaan prestasi bola voli Indonesia. Seperti yang ditunjukkan oleh Prasetyo (2015:40), kebiasaan ini membentuk karakter bangsa selain meningkatkan keterampilan siswa. Kebiasaan berolahraga dan kedisiplinan adalah dasar yang baik untuk membangun rasa percaya diri dan identitas dalam olahraga, yang sangat penting untuk mencapai prestasi.

Infrastruktur yang memadai dan program pelatihan yang terorganisir harus dibuat untuk mendukung pengembangan ilmu olahraga. Hal ini mencakup meningkatkan infrastruktur dan sumber daya yang tersedia untuk pembinaan dan pengembangan siswa di seluruh Indonesia. Diharapkan bahwa dengan memperkuat metode ini, Indonesia akan dapat mencetak lebih banyak siswa bola



voli yang mampu berprestasi di tingkat internasional, menunjukkan potensi olahraga yang lebih besar di Indonesia.

Keberhasilan dalam olahraga tertentu, seperti bola voli, bergantung pada sarana dan prasarana yang memadai. Kapasitas infrastruktur yang tersedia untuk pembibitan dan instruksional sangat penting. Bola voli telah berkembang pesat di Indonesia, dan sekarang setiap desa memiliki ruang olahraga yang dapat digunakan untuk pengajaran dan pembinaan bola voli.

Infrastruktur yang memadai ini memainkan peran penting dalam pembentukan tim bola voli yang melibatkan berbagai usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Dengan ilmu dan fasilitas yang mendukung, tidak mengherankan bahwa bola voli Indonesia memiliki potensi untuk berprestasi secara internasional.

Ditunjukkan oleh komitmen mereka untuk memajukan olahraga, termasuk bola voli, di seluruh negeri, pemerintah, baik pusat maupun daerah, telah berperan aktif dalam menyediakan fasilitas ini. Dengan terus meningkatnya infrastruktur dan fasilitas, Indonesia dapat terus menjadi pemimpin dalam olahraga ini, memberikan dampak positif yang lebih besar di tingkat internasional.

Untuk meningkatkan prestasi tim bola voli di tingkat regional, pemahaman tentang ilmu olahraga telah diintegrasikan secara efektif ke dalam sistem pelatihan. Hal ini terbukti dengan manajemen yang baik, instruktur yang berlisensi, dan program pelatihan yang terorganisir. Sistem pelatihan bola voli yang berhasil menunjukkan bahwa ilmu olahraga diterapkan selama pengasuhan dan pembinaan siswa.

Untuk memaksimalkan prestasi siswa bola voli, metode pelatihan ini terus dikembangkan berdasarkan ilmu olahraga. Salah satu aplikasi penting ilmu olahraga dalam pembinaan bola voli adalah evaluasi kondisi fisik siswa. Ujian parameter kondisi fisik digunakan sebagai metrik untuk mengevaluasi kemampuan fisik siswa, memberikan dasar yang jelas untuk menilai kemajuan mereka selama proses pelatihan. Ini juga membantu melacak kemajuan siswa dan kesiapan mereka untuk kompetisi. Kondisi fisik siswa bola voli dapat ditingkatkan secara bertahap dengan menggunakan ilmu olahraga dalam pembinaan. Ini akan memungkinkan siswa untuk memaksimalkan potensi mereka dan mencapai tingkat prestasi terbaik mereka.

Kondisi fisik siswa bola voli sangat memengaruhi kinerja mereka. Kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan performa bola voli, serta keterampilan teknis dan taktis (Muhaeminullah et al., 2018; 74-75). Sistem kebugaran fisik dan kemampuan fungsional tubuh yang dominan dalam bola voli dapat ditingkatkan melalui pelatihan kondisi fisik yang direncanakan.

Siswa bola voli harus memiliki banyak kemampuan fisik, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan kekuatan. Untuk siswa, elemen-elemen ini sangat penting untuk kondisi fisik mereka dan dapat membantu mereka menjadi lebih baik dalam olahraga ini (Mu'afillah & Yuliasrid, 2021:12-13). Diharapkan siswa dapat mencapai potensi terbaik mereka dengan meningkatkan kondisi fisik ini melalui penerapan metodologi pelatihan ilmu olahraga.

Pemerintah harus memperluas sistem pembibitan dan pembinaan, termasuk menanamkan kesadaran akan pentingnya ilmu olahraga. Untuk

mengoptimalkan potensi siswa bola voli Indonesia dan mencapai prestasi yang lebih baik di tingkat global, evaluasi parameter kondisi fisik siswa bola voli harus dimulai sejak awal pembinaan prestasi dan terus ditingkatkan melalui tingkat pembinaan nasional.

Program ekstrakurikuler, seperti bola voli di SMAN 1 Tanjunganom kabupaten Nganjuk di Jawa Timur, dapat membantu meningkatkan prestasi bola voli sekolah. Dengan sistem pembinaan yang baik di program ini, kegiatan bola voli di sekolah tersebut dikelola dengan baik. Selain itu, program ini diawasi oleh manajemen dan pelatih yang memiliki lisensi.

Kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom termasuk latihan rutin di Lapangan Voli Tanjunganom pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah berkomitmen untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui olahraga bola voli.

Prestasi ekstrakurikuler di SMAN 1 Tanjunganom menunjukkan kemajuan, dan sarana dan prasarana dinilai baik. Namun, terdapat kekurangan dalam hasil pembelajaran matematika. Sangat banyak telah dilakukan untuk mengembangkan program ekstrakurikuler, meskipun prestasi ekstrakurikuler tidak terlalu penting.

Di SMAN 1 Tanjunganom, kondisi fisik siswa adalah bagian dari pengawasan, penilaian, dan pengembangan program pelatihan. Namun, data yang diperlukan tidak cukup untuk mendukung proses pelatihan yang efektif. Data ini perlu untuk mengevaluasi kesiapan siswa ekstrakurikuler, terutama untuk kejuaraan yang akan datang di SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Data ini harus mencakup kondisi fisik siswa menjelang kompetisi

prestasi bola voli.

Untuk memberikan gambaran tentang kondisi siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk dan membantu kemajuan prestasi bola voli di tingkat sekolah, peneliti ingin melakukan evaluasi kondisi fisik mereka. Penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk" didasarkan pada penjelasan sebelumnya bahwa kondisi fisik adalah salah satu komponen yang dapat memengaruhi kinerja tim.

## **B. Identifikasi Masalah**

Setelah menjabarkan latar belakang masalah, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi permasalahan yang dituliskan. Identifikasi masalah pada penelitian ini ditulis berdasar dari latar belakang masalah adalah sebagai berikut:

1. Prestasi siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk masih belum maksimal yang ditunjukkan pada masih relatif sedikit siswa yang mendapatkan juara pada kejuaraan, padahal manajemen Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk cukup baik dengan jajaran kepengurusan yang lengkap.
2. Penggunaan *sport science* di Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk masih belum maksimal, karena sistem pelatihan belum menggunakan program latihan yang terstruktur, teratur dan terukur.
3. Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk belum menerapkan sistem monitoring dan evaluasi pada sistem pelatihan sehingga tidak memiliki data yang terukur sebagai dasar penyusunan program latihan.
4. Meskipun sistem pelatihan di Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom

Kabupaten Nganjuk cenderung menitik beratkan pada pelatihan fisik namun tidak pernah dilakukan tes parameter kondisi fisik sebagai bahan evaluasi dan penyusunan program latihan. Selain itu belum memiliki data kondisi fisik yang terukur sebagai sumber penyusunan program latihan siswa.

### **C. Batasan Masalah**

Setelah mengidentifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah membatasi permasalahan agar tidak meluas variabel yang dikaji dalam penelitian ini. Batasan masalah pada penelitian ini adalah Analisa Kondisi Fisik yang dilakukan pada siswa Bola Voli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk, dengan partisipan yang terlibat dalam penelitian laki-laki.

### **D. Rumusan Masalah**

Bagian selanjutnya setelah membatasi permasalahan adalah merumuskan permasalahan pada penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi fisik siswa bola voli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk dilaksanakan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Dari hasil pembahasan yang telah disampaikan pada bagian sebelumnya tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa bola voli di Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang disajikan dalam penelitian ini terdiri secara teoritis dan praktis, maka dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan sedikit pengetahuan tentang sport science dan referensi-referensi dalam olahraga khususnya bola voli.
- b. Penelitian ini juga dapat memberikan sajian data tentang tes parameter kondisi fisik guna sebagai referensi pembuatan program latihan di Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

### 2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang *sport science* kepada pelatih dan siswa pada saat proses latihan. Sehingga pengembangan dalam proses latihan dapat terpantau sekaligus dapat dievaluasi berdasar pada data tertulis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2008). *Evaluasi Program Pendidikan*. PT Bumi Aksara.  
<https://doi.org/10.1109/TEVC.2004.826389>
- Arikunto, S. (2011). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Buku Aksara.
- Bachtiar, Y. (2019). *Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1 Pundong*. In *Ilmu Keolahraagaan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK*. In *PT. RajaGrafindo Persada*.
- Barbara L Viera & Ferguson B.J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Utama Slameto.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. In *FIK Universitas Negeri Malang*.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. In *Universitas Negeri Malang*. <https://doi.org/10.1192/bjp.112.483.211-a>
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*.
- Faruq., M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Voli*. PT Gramedia Widayasarana Indonesia.
- Fenanlampir, A. dan Faruq, M, M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset.
- HB, B., & Wahuni, A. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. In *Pt Rajagrafindo*



*Persada* (Vol. 13, Issue 1).

Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri.

*Indonesia Performance Journal*, 4(1).

Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*, 1(1), 307–311.

Jatra, R. E. R. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>

Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6).

Kardjono. (2008). Modul Pembinaan Kondisi Fisik. In *Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Kemendiknas. (2010). *TKJI*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Koesyanto., H. (2003). *Belajar Bermain Bola Voli*. Universitas Terbuka.

Kusworo, H. (2012). Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Menggunakan Latihan Beban. *Jurnal Health & Sport*, 5(3), 707–721.

Lestari, N. (2008). *Melatih BolaVoli*. PT. Citra Aji Parama.

Maksum, A. (2007). *Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi*

*Tinggi.*

- Martindale, R., & Nash, C. (2013). Sport science relevance and application: Perceptions of UK coaches. *Journal of Sports Sciences*, 31(8).  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.754924>
- Mikdar U,Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Depdiknas.
- Mu'afillah, M., & Yuliastrid, D. (2021). Analisis Tingkat Antropometri dan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Akademi Indomaret. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1).
- Muhaeminullah, M., Primayanti, I., Musrifin, A. Y., & Lubis, M. R. (2018). Analisis Komponen Dominan Kondisi Fisik Pada UKM Bola Voli IKIP Mataram Tahun Pelajaran 2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v2i1.602>
- Muluk, S. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pranatahadi, S,B. (2010). *Sejarah Bola Voli*. PBVSI.
- Prasetyo, Y. (2015). KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL. *MEDIKORA*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Pratama, B. A., Junaidi, S., Allsabab, A. H., & Firdaus, M. (2020). Analisis

serangan bolavoli ( Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri ) Analysis of volleyball attacks ( Study on elite male teams in Proliga 2019 final four Kediri series ) PENDAHULUAN Mencapai kemenangan dalam pertandingan bolavoli da. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 483–498.

Rahim, A. M. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari*. UNIVERSITAS NEGERI PADANG.

Ruslan. (2011). *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan*. Ilara.

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.

Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT Remaja Rosdakarya.

Sidik, D. Z. (2011). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FPOK UPI Bandanung.

Silpina, P., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1).  
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12523>

Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, dan R&D). In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

Suhadi., Sujarwo. (2009). *Volleyball For All (Bolavoli untuk semua)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. In *Jakarta: Rineka Cipta*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sukadiyanto. (2011). *Tori dan Metodologi Melatih Fisik*. In *Bandung: Lubuk Agung*.
- Teguh Susanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*.
- Toho Cholik Mutohir dkk. (2013). *Permainan Bolavoli*. PT. Indeks.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan kondisi fisik*. PT Raja Grafindo Persada.