

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRI DI KLUB
ELANG EMAS KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

ADI AKTOCAR

NPM: 19.1.01.09.0007

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

ADI AKTOCAR
NPM: 19.1.01.09.0007

Judul :

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRI DI KLUB
ELANG EMAS KABUPATEN KEDIRI**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 18 Juni 2026

Pembimbing I



Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh :

ADI AKTOCAR
NPM: 19.1.01.09.0007

Judul :

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRI DI CLUB
ELANG EMAS KABUPATEN KEDIRI**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Weda, M.Pd.
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, S.Pd., M.Pd.
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.

.....


.....


.....


Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nuf Ahmad Muharram, M.Or.
NPM: 0703098802

Motto:

“Orang yang meraih kesuksesan tidak selalu orang yang pintar. Orang yang selalu meraih kesuksesan adalah orang yang gigih dan pantang menyerah”
(Susi Pudjiastuti)

“Hidup terkadang rumit, Tetaplah tenang dan janganlah berisik, karena yang berisik adalah orang-orang yang tidak mencintai takdirnya”
(Adi Aktocar)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, ayah Dandies dan ibu Herleni yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Adek saya, Muhamad Abdal yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagi hal.
- ❖ Keluarga saya, yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Adi Aktocar
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Tulung Harapan, 26 Desember 2000
NPM : 19.1.01.09.0007
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu 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 daftar pustaka.

Kediri, 13 Juli 2026
Yang menyatakan



Adi Aktocar
NPM. 19.1.01.09.0007

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri serta dosen pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Vina Yona Pratiwi, S.Pd., selaku pemilik klub Elang Emas Kabupaten Kediri yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
7. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.

8. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2019, khususnya kelas A program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 13 Juli 2026
Penulis



Adi Aktocar
NPM. 19.1.01.09.0007

RINGKASAN

Adi Aktocar, Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: kondisi fisik, bola voli, klub Elang Emas

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet bola voli untuk menunjang kemampuan teknik, taktik, serta pencapaian prestasi olahraga. Dalam permainan bola voli, kondisi fisik berperan sebagai landasan utama dalam pelaksanaan teknik dan taktik permainan, karena atlet dituntut untuk memiliki kemampuan bergerak dengan cepat, lincah, kuat, serta mampu mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet melaksanakan berbagai keterampilan permainan secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi kondisi fisik secara berkala untuk mengetahui tingkat kesiapan atlet dalam mengikuti latihan maupun kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendetail dengan latar belakang, sifat-sifat, serta karakteristik yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putri Klub Elang Emas Kabupaten Kediri yang berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi tes kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet berdasarkan kategori yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum berada pada kategori baik. Hasil pengukuran terhadap beberapa komponen kondisi fisik menunjukkan bahwa tes kecepatan berada dalam kategori Baik dengan nilai rata-rata 5,03 atau 40%, tes kelincahan berada dalam kategori Baik dengan nilai rata-rata 14,23 atau 35%, tes daya tahan berada dalam kategori Baik dengan nilai rata-rata 34,2 atau 30%, tes kekuatan berada dalam kategori Sangat Baik dengan nilai rata-rata 22 atau 50%, dan tes daya ledak otot tungkai berada dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 43 atau 45%. Dengan demikian, tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di klub Elang Emas Kabupaten Kediri dapat dikatakan baik dan telah memenuhi kebutuhan dasar fisik dalam permainan bola voli untuk mendukung pencapaian prestasi yang lebih tinggi di masa mendatang.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat Permainan Bola Voli	9
2. Hakikat Kondisi Fisik	30
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bola Voli	41
4. Klub Elang Emas Kabupaten Kediri	45
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	49
C. Kerangka Berfikir	52
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	56
B. Definisi Operasional	57

C. Instrumen Penelitian	59
D. Populasi dan Sampel	69
E. Prosedur Penelitian	70
F. Tempat dan Waktu Penelitian	72
G. Teknik Analisis Data	73
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	76
B. Pembahasan	84
 BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan	89
B. Implikasi	89
C. Saran	90
Daftar Pustaka	92
Lampiran-lampiran	95

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Norma Tes Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	61
3.2 : Norma Tes <i>Shuttle Run</i>	63
3.3 : Norma <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i> atau <i>Bleep Test</i>	65
3.4 : Norma Tes <i>Push-Up</i>	67
3.5 : Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	69
3.6 : Rincian Pelaksanaan Penelitian	73
4.1 : Tendensi Data Tes Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	77
4.2 : Distribusi Frekuensi Tes Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	77
4.3 : Tendensi Data Tes <i>Shuttle Run</i>	78
4.4 : Distribusi Frekuensi Tes <i>Shuttle Run</i>	79
4.5 : Tendensi Data <i>Multistage Fitness Test</i>	80
4.6 : Distribusi Frekuensi <i>Multistage Fitness Test</i>	80
4.7 : Tendensi Data Tes <i>Push-Up</i>	81
4.8 : Distribusi Frekuensi Tes <i>Push-Up</i>	82
4.9 : Tendensi Data Tes <i>Vertical Jump</i>	83
4.10 : Distribusi Frekuensi Tes <i>Vertical Jump</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Teknik <i>Service</i> Bawah	14
2.2 : Teknik <i>Service</i> Atas	16
2.3 : Teknik <i>Service</i> Lompat	17
2.4 : Teknik <i>Passing</i> Bawah	18
2.5 : Teknik <i>Passing</i> Atas	19
2.6 : Teknik <i>Smash</i>	20
2.7 : Teknik <i>Block</i>	24
2.8 : Ukuran Lapangan Bola Voli	28
2.9 : Ukuran Jaring (<i>Net</i>)	29
2.10 : Ukuran Bola Voli	30
3.1 : Tes Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	61
3.2 : Tes <i>Shuttle Run</i>	63
3.3 : <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i> atau <i>Bleep Test</i>	65
3.4 : Tes <i>Push-Up</i>	67
3.5 : Tes <i>Vertical Jump</i>	69
4.1 : Grafik Distribusi Frekuensi Tes Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	78
4.2 : Grafik Distribusi Frekuensi Tes <i>Shuttle Run</i>	79
4.3 : Grafik Distribusi Frekuensi <i>Multistage Fitness Test</i>	81
4.4 : Grafik Distribusi Frekuensi Tes <i>Push-Up</i>	82
4.5 : Grafik Distribusi Frekuensi Tes <i>Vertical Jump</i>	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	95
2 : Surat Keterangan Penelitian	96
3 : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI	97
4 : Sertifikat Bebas Plagiasi	99
5 : Data Penelitian	100
6 : Dokumentasi	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam meningkatkan kualitas kesehatan, kebugaran jasmani, serta kemampuan fisik seseorang. Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi dan pemeliharaan kesehatan, olahraga juga berkembang menjadi sebuah aktivitas yang berorientasi pada pencapaian prestasi. Prestasi olahraga dapat dicapai melalui proses pembinaan yang dilakukan secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan. Dalam olahraga prestasi, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh bakat yang dimiliki, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dan kualitas program latihan yang diberikan. Sejalan dengan pendapat Bompas dan Buzzichelli (2019), “pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental atlet”. Di antara faktor tersebut, kondisi fisik merupakan dasar utama yang harus dimiliki atlet sebelum mengembangkan kemampuan teknik dan taktik secara maksimal.

Kondisi fisik merupakan kemampuan fungsional tubuh seseorang yang meliputi berbagai komponen seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, serta daya ledak otot. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap performa atlet dalam pertandingan. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet untuk mempertahankan performa permainan selama pertandingan

berlangsung. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang baik akan menyebabkan atlet lebih cepat mengalami kelelahan sehingga kemampuan teknik dan taktik yang dimiliki tidak dapat ditampilkan secara optimal. Syafruddin (2020), menjelaskan bahwa “kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kemampuan atlet dalam menerima dan melaksanakan beban latihan maupun pertandingan secara efektif tanpa mengalami penurunan performa yang berarti”. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi.

Selain berpengaruh terhadap performa, kondisi fisik juga berkaitan erat dengan pencegahan cedera olahraga. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih siap menghadapi tuntutan aktivitas olahraga yang tinggi dibandingkan atlet yang memiliki kondisi fisik rendah. Sedangkan kondisi fisik yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera karena tubuh tidak mampu beradaptasi dengan beban latihan maupun pertandingan yang diterima. Menurut Harsono (2018), “pembinaan kondisi fisik yang baik tidak hanya bertujuan meningkatkan prestasi olahraga, tetapi juga berfungsi untuk meminimalkan risiko cedera yang dapat menghambat perkembangan atlet”. Dengan demikian, evaluasi kondisi fisik secara berkala menjadi kebutuhan yang penting dalam proses pembinaan olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan memiliki banyak peminat di Indonesia adalah bola voli. Bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas enam pemain dan bertujuan untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan

menjatuhkan bola di area permainan lawan. Sebagai olahraga yang bersifat kompetitif, bola voli membutuhkan kemampuan teknik yang baik, strategi permainan yang matang, serta kondisi fisik yang prima. Setiap atlet dituntut mampu melakukan berbagai gerakan secara cepat, tepat, dan berulang dalam durasi pertandingan yang relatif lama. Menurut Ahmadi (2019), “permainan bola voli merupakan olahraga yang memerlukan perpaduan antara kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik untuk mencapai performa maksimal”. Dengan demikian, kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan seorang atlet bola voli.

Dalam permainan bola voli, kondisi fisik memiliki hubungan yang sangat erat dengan kemampuan melakukan teknik dasar permainan. Teknik *smash* membutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik agar atlet mampu melakukan lompatan tinggi dan menghasilkan pukulan yang kuat. Teknik *block* memerlukan koordinasi gerak, keseimbangan, dan daya ledak otot yang baik untuk mengantisipasi serangan lawan. Begitu pula teknik *passing* dan *servis* yang membutuhkan kekuatan, ketepatan, serta daya tahan agar dapat dilakukan secara konsisten selama pertandingan berlangsung. Menurut Nurhasan dan Cholil (2020), “kemampuan teknik olahraga akan berkembang secara optimal apabila didukung oleh kondisi fisik yang baik sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni”. Oleh karena itu, pembinaan teknik dan kondisi fisik harus dilakukan secara seimbang dan saling mendukung.

Permainan bola voli memiliki karakteristik gerakan yang cepat, dinamis, dan membutuhkan kemampuan fisik yang tinggi. Selama pertandingan

berlangsung, atlet dituntut untuk bergerak secara aktif dalam waktu yang relatif lama, melakukan lompatan berulang kali, bergerak ke berbagai arah dengan cepat, serta melakukan pukulan dengan kekuatan maksimal. Aktivitas tersebut membutuhkan dukungan kondisi fisik yang baik agar atlet mampu melaksanakan setiap tugas permainan secara efektif. Hidayat dan Kurniawan (2021), menyatakan bahwa “komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang performa atlet bola voli”. Atlet yang memiliki kondisi fisik baik cenderung mampu menunjukkan kualitas permainan yang lebih konsisten dibandingkan atlet yang memiliki kondisi fisik kurang baik.

Atlet bola voli putri memiliki karakteristik fisiologis yang berbeda dengan atlet putra. Perbedaan tersebut meliputi komposisi tubuh, kekuatan otot, kapasitas daya tahan, serta kemampuan biomotor lainnya. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik atlet putri memerlukan perhatian khusus agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mereka. Menurut Harsono (2018), “program latihan yang disusun berdasarkan hasil evaluasi kondisi fisik atlet akan memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan program latihan yang diberikan secara umum tanpa mempertimbangkan kondisi atlet”. Hal ini menunjukkan bahwa informasi mengenai tingkat kondisi fisik atlet sangat diperlukan sebagai dasar yang penting dalam menentukan jenis, intensitas, frekuensi, dan *volume* latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

Klub Elang Emas Kabupaten Kediri merupakan salah satu klub bola voli yang aktif melakukan pembinaan atlet putri dan berpartisipasi dalam berbagai

kejuaraan bola voli di tingkat daerah maupun regional. Sebagai klub yang berorientasi pada prestasi, keberhasilan pembinaan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan taktik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet yang dimiliki. Atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan mampu menjalankan instruksi pelatih dengan maksimal serta mempertahankan kualitas permainan selama pertandingan berlangsung. Menurut Irawan *et al.* (2022), “kondisi fisik yang optimal menjadi salah satu indikator utama yang menentukan keberhasilan pembinaan atlet dalam olahraga prestasi”. Oleh karena itu, kondisi fisik atlet perlu diketahui secara objektif melalui pengukuran dan pengujian yang terstandar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri, ditemukan bahwa kemampuan fisik atlet putri masih menunjukkan variasi yang cukup beragam. Beberapa atlet terlihat mampu mempertahankan performa selama sesi latihan berlangsung, sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan performa yang ditandai dengan menurunnya kecepatan gerak, kekuatan pukulan, dan kemampuan melakukan lompatan setelah menjalani latihan dengan intensitas tertentu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan perbedaan tingkat kondisi fisik antar atlet yang perlu diketahui secara lebih mendalam. Menurut Pratama dan Nugroho (2022), “perbedaan kondisi fisik yang dimiliki atlet dapat memengaruhi kualitas penampilan individu maupun efektivitas kerja sama tim dalam pertandingan”. Oleh sebab itu, diperlukan evaluasi yang komprehensif untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi fisik atlet.

Selain itu, hingga saat ini belum terdapat data ilmiah yang secara khusus menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri. Ketiadaan data tersebut menyebabkan pelatih mengalami keterbatasan dalam melakukan evaluasi program latihan yang telah dilaksanakan. Padahal, hasil evaluasi kondisi fisik dapat digunakan untuk mengetahui komponen fisik yang sudah berkembang dengan baik maupun komponen yang masih memerlukan peningkatan. Menurut Widiastuti (2021), “tes dan pengukuran kondisi fisik merupakan langkah penting dalam proses pembinaan olahraga karena dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif dan terarah”. Dengan adanya data kondisi fisik yang akurat, pelatih dapat merancang latihan sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga proses pembinaan dapat berjalan lebih optimal.

Penelitian mengenai tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri juga memiliki nilai penting dalam mendukung pengembangan prestasi olahraga bola voli di Kabupaten Kediri. Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih, pengurus klub, maupun pihak terkait dalam menyusun strategi pembinaan atlet yang lebih baik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet bola voli. Sebagaimana dikemukakan oleh Nurhasan dan Cholil (2020), “hasil tes kondisi fisik dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan kebijakan pembinaan atlet dan pengembangan prestasi olahraga secara berkelanjutan”. Dengan adanya data yang akurat mengenai tingkat kondisi fisik atlet, pelatih dapat mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan

yang dimiliki setiap atlet sehingga program latihan dapat disusun secara lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan individu maupun tim.

Berdasarkan uraian tersebut, kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang performa dan prestasi atlet bola voli putri. Mengingat belum adanya data yang menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang objektif mengenai tingkat kondisi fisik atlet sehingga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif dalam upaya meningkatkan prestasi atlet bola voli putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, perumusan masalah merupakan hal yang penting untuk memperoleh hasil dari suatu penelitian. Maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di klub Elang Emas Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di klub Elang Emas Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam dunia olahraga termasuk olahraga bola voli. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kepelatihan olahraga dan ilmu kondisi fisik. Selain itu penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi ilmiah mengenai gambaran tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri serta menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis pada olahraga bola voli maupun olahraga lainnya.
2. Secara praktis:
 - a. Bagi atlet, dapat memberikan informasi mengenai tingkat kondisi fisik yang dimiliki sehingga atlet dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada setiap komponen kondisi fisik.
 - b. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga proses pembinaan dapat berjalan dengan lebih optimal.
 - c. Bagi klub, dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam perencanaan program latihan, pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik secara berkala, serta pembinaan prestasi atlet secara berkelanjutan.
 - d. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam menerapkan metode penelitian ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan pengukuran dan evaluasi kondisi fisik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhithia, C. T., Ismawan, H., & Cahyono, D. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club Barata Kutai Barat. *Borneo Physical Education Journal*, 4(1), 1–10.
- Affandi, T. H., Bekti, R. A., & Allsabab, M. A. H. (2020). Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bolavoli di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 22–28.
- Ahmadi, N. (2019). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Bafirman, H. B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Fakhruddin, R., Palmizal, A., & Setiawan, I. B. (2023). Analisis Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub Halilintar, Mandailing Natal Sumatera Utara. *Score*, 3(2), 74-87.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A., & Kurniawan, D. (2021). Analisis kondisi fisik atlet bola voli pada klub prestasi. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 115–124.
- Hidayat, R., & Prakoso, B. B. (2022). Analisis daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash pada atlet bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 115–123.
- Irawan, R., Setiawan, A., & Prakoso, B. (2022). Evaluasi kondisi fisik atlet sebagai dasar penyusunan program latihan. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 5(1), 21–30.
- Juhanis, J., Fatoni, F., Iskandar, I., & Abriadi, A. (2025). Evaluasi Hubungan Antara Komponen Kebugaran Jasmani dan Risiko Cedera pada Mahasiswa Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 250-263.
- Karazaqi, Y. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 578-588.
- Mashud. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Mawarti, S. (2019). Permainan Bola Voli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.

- Muslimin. (2020). Model Pembelajaran Permainan Bola Voli. *Bening Media PUBLISHING*.
- Nugraha, A. P., & Wibowo, S. (2020). Hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain bola voli pada atlet putri. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45–53.
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2020). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prasetyo, W. E. (2020). Studi kondisi fisik bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590-603.
- Pratama, R., & Nugroho, S. (2022). Profil kondisi fisik atlet bola voli putri pada klub daerah. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(3), 45–54.
- Putra, I. P., Muharram, N. A., & Allsabab, M. A. H. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 177-186.
- Putri, A. D. (2022). *Ukuran Lapangan Bola Voli Standar Internasional*. Matamu.Net.
- Rahmadani, V., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli MAN 1 Pesisir Selatan. *Jurnal Gladiator*, 3(3), 171-183.
- Ramadhan, F., & Firdaus, K. (2021). Kontribusi kecepatan terhadap performa atlet bola voli pada tingkat klub. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 120–128.
- Rizki, M. A., & Kurniawan, F. (2022). Pengaruh latihan kekuatan terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 89–97.
- Sajoto, M. (2018). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, M., & Arisman. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 77–85.
- Sari, M. P., & Soegiyanto. (2022). Analisis tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli putri. *Jurnal Penjakora*, 9(2), 140–149.
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 31–37.

- 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), 31–36.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2019). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafruddin. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syaifullah. (2022). *Model Pembelajaran Gerak Dasar Passing Bola Voli pada Siswa SMP* (1st ed.). Bening Media PUBLISHING.
- Utami, W., & Anggita, G. M. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pantai: Studi pada Tingkat Daya Tahan, Koordinasi, Kelentukan, Kekuatan, dan Daya Ledak. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(2), 158–165.
- Wibowo, A., & Firmansyah, D. (2021). Pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan Bertahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 201–208.
- Widiastuti. (2021). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Winarno, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Universitas Negeri Malang.
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.
- Yulyani, S., Erawan, B., & Ajid, O. N. (2025). Analisis kondisi fisik atlet PORPROV bola voli indoor putri Kota Sukabumi. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(1), 45–56.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.