

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
PUSLATAKAB (PUSAT LATIHAN KABUPATEN) KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2020**

SKRIPSI

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



OLEH :

MOCHAMAD SAYDI NGALAM
NPM:16.1.01.09.0073

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

2021

Skripsi oleh:

MOCHAMAD SAYDI NGALAM
16.1.01.09.0073

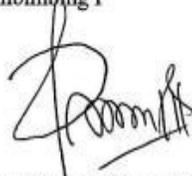
Judul:

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
PUSLATKAB (PUSAT LATIHAN KABUPATEN) KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2020**

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

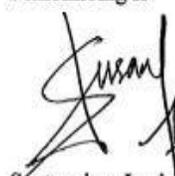
Tanggal : 15 Desember 2020

Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN.0727078804

Pembimbing II



Septyaning Lusianti, M.Pd
NIDN.0722098601

Skripsi oleh:

MOCHAMAD SAYDI NGALAM

16.1.01.09.0073

Judul :

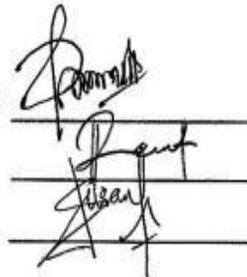
**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
PUSLATKAB (PUSAT LATIHAN KABUPATEN) KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2020**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Prodi FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 04 februari 2021

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
3. Penguji II : Septyaning Lusianti, M.Pd



Mengetahui

Dekan FIKS



PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Mochamad Saydi Ngalam

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 23 September 1997

NPM : 16.1.01.09.0073

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

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 sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 3 Februari 2021

Yang Menyatakan



MOCHAMAD SAYDI NGALAM
NPM: 16.1.01.09.0073

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk menciptakan suasana pembelajaran dan proses belajar yang aktif didalamnya baik secara individu maupun berkelompok. Didalam pendidikan terdapat pula beberapa macam pembelajaran untuk dipelajari dan salah satunya yakni pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani bisa diartikan sebagai salah satu aktifitas fisik maupun pikiran seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas baik secara jasmani maupun rohani untuk perkembangan pada diri seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia pendidikan jasmani merupakan aktivitas yang sangat penting untuk memperkuat kebugaran dan kekebalan tubuh serta mengasah fikiran untuk selalu aktif dalam menjalankan sebuah aktifitas. Didalam tubuh juga berguna untuk memproduksi sistem kekuatan tubuh dalam upaya untuk memelihara gerak dan meningkatkan kualitas hidup bagi semua orang terlebih pada zaman sekarang, karena semua orang sangat menginginkan tubuh atau raga yang sehat jasmani dan rohani agar dapat melakukan kegiatan dengan lancar. Oleh karena itu pendidikan jasmani sangat disarankan kepada semua orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan teratur agar mendapatkan fisik yang lebih baik supaya terhindar dari penyakit.

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia mendapat perhatian lebih oleh pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 yang menyatakan : “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Di samping itu, melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang diminati di Indonesia saat ini salah satunya adalah bolavoli, karena bolavoli sangat bermasyarakat dan mudah dimainkan untuk anak-anak, remaja dan orang dewasa. Di Indonesia sendiri terdapat banyak klub yang tersebar dari desa hingga pusat kota. Dari berbagai klub tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan skill-skill bibit muda guna untuk memperkuat tim nasional kedepannya yang lebih baik guna untuk membanggakan nama Indonesia di kanca dunia.

Dari berbagai banyak klub bolavoli yang bermunculan di Indonesia seperti Surabaya Samator, Jakarta Pertamina Energi, Bandung Bank BJB, Palembang

Bank Sumsel Babel, dan lain lain. Di lokasi kabupaten Kediri sekarang juga banyak klub yang berdiri diantaranya yaitu mitra utama, forza, putri perintis, putri kelud, bintang kelud, dan masih banyak lagi. maka juga akan berdampak positif bagi perkembangan bolavoli di Indonesia. Hal ini nantinya akan membantu memberikan peluang untuk menjadi atlet yang cerdas dan kompetitif yang dimiliki dalam permainan bolavoli. Atlet akan mencapai prestasi jika dilakukan pembinaan sejak usia muda dan terprogram dengan baik dan mengikuti latihan dengan disiplin, sehingga pada saat melakukan pertandingan yang sesungguhnya dapat menerapkan instruksi dan bentuk latihan yang baik.

Prestasi diperoleh jika atlet tersebut memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik serta penerapan strategi yang baik saat pelaksanaan. Karena diperlukan sarana prasarana dan porsi latihan yang efektif dan efisien. Pembinaan prestasi mempunyai keterkaitan terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet, sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang akan dicapai. Prestasi yang tinggi hanya dapat diperoleh oleh atlet yang mempunyai bakat dan minat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara bertahap dan berkesinambungan. Kondisi fisik adalah suatu syarat utuh dari komponen-komponen yang diperlukan dalam usaha atlet untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik, bahkan bisa dikatakan sebagai keperluan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai atlet. Sedangkan menurut M.Sajoto (1988:16), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja,

baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas setiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Pada setiap gelaran kejuaraan pesta olahraga tahunan antar negara seperti *Olimpiade* pada tingkat dunia, *Asian Games* dan *Sea Games* pada tingkat Asia tenggara, bolavoli selalu dipertandingan sebagai salah satu cabang olahraga tersebut. Tak terkecuali lagi di Indonesia juga ada pesta olahraga besar yang diadakan yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) yang pesertanya diwakili oleh atlet-atlet daerah terbaik maupun PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) dan KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) yang pesertanya adalah tiap-tiap Kota atau Kabupaten dari atlet-atlet yang terpilih dalam Provinsi Jawa Timur.

Dibawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tentunya mempunyai target dalam setiap gelaran Olahraga yang diikuti Indonesia. Tanpa terkecuali KONI di daerah masing-masing Provinsi maupun KONI di Kota ataupun Kabupaten selalu mempunyai gambaran target atau hasil terbaik yang mampu ditorehkan atletnya pada gelaran olahraga baik PON, PORPROV, maupun KEJURPROV yang akan diikuti. khususnya di kabupaten Kediri, dari KONI cabang kabupaten Kediri juga termasuk yang bisa dibilang sukses di turnamen bolavoli. Dalam prestasi turnamen bolavoli untuk kabupaten Kediri cukup menggemilangkan, yakni pada atlet bolavoli junior wanita yang kala itu mendapat juara 4 di Pacitan yang diselenggarakan tanggal 25 september sampai 1

oktober 2017. Disisi lain untuk tahun 2019 ini prestasi atlet bolavoli KONI kabupaten Kediri hanya menargetkan sampai di babak 8 besar baik dari junior maupun remaja, yang masing-masing digelar atau diselenggarakan di tempat berbeda, di kelompok umur junior diselenggarakan di Lamongan pada tanggal 21 sampai 27 oktober 2019, sedangkan untuk kelompok umur remaja diselenggarakan di Banyuwangi pada tanggal 27 february sampai 5 maret 2019 lalu.

Dari PBVSI kabupaten Kediri ada beberapa kelompok umur yang di bina untuk mempersiapkan atlet yang lebih baik lagi dimasa depan, dari beberapa kelompok tersebut dibagi menjadi 2 yaitu kelompok umur (KU) junior dan kelompok umur (KU) remaja, di kelompok umur junior sendiri batas untuk mengikuti voli umur maksimal 18 tahun, sedangkan untuk umur remaja batasan untuk mengikuti voli yaitu umur 16 tahun.

Guna mempersiapkan gelaran liga remaja pada tahun 2020 mendatang, PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri akan mengadakan tes pengukuran kondisi fisik atlet guna menjaring atlet yang terbaik untuk mengikuti kejuaraan yang bergengsi. Salah satunya mulai dari masa penjaringan atlet sampai masa latihan persiapan yang harus terus terdata dengan baik guna mencetak atlet yang mampu berkontribusi penuh dalam cabor yang mereka ikuti.

Untuk PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri yang menjadi penanggung jawab pembinaan bolavoli di Kediri belum

mampu menampilkan permainan yang terbaik. Pada tahun 2019 dari ajang Liga Remaja se-Jatim, kontingen bolavoli Kediri hanya mampu menembus babak perempat final atau 8 besar. Dengan waktu yang semakin mendekati gelaran liga remaja 2020 peneliti ingin mengadakan tes pengukuran kondisi fisik pada atlet bolavoli putri, sehingga nantinya pelatih bisa melakukan pembinaan atlet dengan memakai data tes pengukuran kondisi fisik sebagai acuan dalam pembinaan pada Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri. Selain dari pengukuran kondisi fisik, sekarang menjaga diri dan menjaga kesehatan juga sangat diperlukan untuk atlet dalam kondisi saat ini yang masih ada virus korona, tentu saja ini sangat menarik untuk memulai lagi aktivitas seperti sedia kala tetapi tetap dalam protokol yang sudah ditetapkan oleh pemerintah guna mencegah virus korona menyebar ke seseorang atau saat ini bisa dibidang dengan penerapan newnormal, karena atlet jadi jarang latihan sebelumnya dan ini menjadikan tantangan tersendiri untuk melakukan pengukuran tes terhadap atlet tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan juga penjelasan di atas, maka peneliti ingin meneliti permasalahan diatas dengan mengambil judul “Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri kabupaten Kediri.

2. Belum diketahui komponen tingkat kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.
3. Belum diketahui target yang akan dicapai pada gelaran ajang turnamen liga remaja tahun 2020 mendatang.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah diatas serta keterbatasan kemampuan peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih efektif dan mendalam yaitu peneliti hanya akan meneliti tentang kondisi fisik atlet bolavoli putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

D. Rumusan Masalah

Atas pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dipenelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kekuatan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter ?
2. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter ?
3. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter ?

4. Bagaimana tingkat daya tahan otot atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter ?
5. Bagaimana tingkat daya ledak atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter ?
6. Bagaimana tingkat daya tahan jantung dan paru atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kekuatan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter.
2. Untuk mengetahui kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter.
3. Untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter.
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan otot lengan, otot tangan dan otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter.
5. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter.

6. Untuk mengetahui tingkat jantung dan paru atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan dari berbagai pihak yaitu :

1. Manfaat Teoristis

Dilihat dari aspek ilmu (teoristis) penelitian ini diharapkan berguna bagi atlet dan pelatih dalam meningkatkan latihan untuk seorang atlet. Hasil penelitian ini dapat mengetahui tentang pengetahuan yang berkaitan dengan komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2018, selain itu juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau acuan yang baru bagi pelatih bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri tahun 2020.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberi perlakuan kondisi fisik untuk atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2018 yaitu seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

b. Bagi Pemain

Pemain bisa mengetahui tingkat kondisi fisik melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan jantung dan paru.

c. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan tentang kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

REFERENSI

- Ardiansah, Hisa, Moch. 2018 “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung Tahun 2018. Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri (online), tersedia:http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf diunduh 2 Oktober 2020.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astikasari, Icha, Bimawati 2013. “Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Yuniior Putri Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi (online), tersedia: <https://eprints.uny.ac.id/14193/> di unduh 2 Oktober 2020.
- Ahmadi, Abu dan Uhbiyati, Nur. 2006. *Ilmu Pendidika & Fisik Kesehatan* , Jakarta: Rineka Cipta.
- Blackersz, DJ.2012 Panduan cara melakukan *MFT Bleep Test*. (online). Tersedia: <https://artikelpenjas.blogspot.com/2012/02/mft-bleep-test.html>, di unduh: 18 September 2018.
- Dieter, Beutelstahl. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Jakarta: CV Pionir Jay
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. 2000. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarat: Balai Pustaka
- Dokumen Instrumen Penilaian Uji Keterampilan SBMPTN 2015, (Online). Tersedia:<http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&rct=j&url=http://fik.unj.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/INSTRUKSI-Uji-Keterampilan-OLAHRAGA-SBMPTN-2015>, diunduh 19 September 2018.
- Faruq, Muhyi, Muhammad. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fenanlampir, Albertus., Faruq, Muhyi, Muhammad. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Gilang, M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganesa Exaet.

- Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma
- Heywood, V. 2006. *The Physical Fitness Specialist Manual, The Cooper Institute for Aerobics Reseach, Dallas TX, Revised 2005 in Heywood V 2006 Advanced Fitness and Exercise Prescription, Fifth Edition, Champaign, IL: Human Kinetics*, (Online). tersedia: <https://www.brianmac.co.uk/mobile//vo2max.htm>, di unduh 4 Oktober 2020
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Hidayat, Nur, Ervan. Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Muntilan Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* (Online) Vol.8 No.2 tersedia <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/14688/14252>, di unduh 2 september 2020.
- Holmberg, P.H. 2009. "Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach". *Strength and Conditioning Journal*. Vol. 31 No. 3 Oktober 2009. pp. 73 - 78. *Jurnal* (online), tersedia: [https://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2009/10000/Agility Training for Experienced Athletes A.7.aspx](https://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2009/10000/Agility_Training_for_Experienced_Athletes_A.7.aspx), di unduh 2 Oktober 2020.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran. Padang : UNP*
- Irianto, Pekik, Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kristianto, Iwan. 2003. *Pendidikan Jasmani*. Yudistira. Surakarta
- Kemendiknas, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga*. Jakarta. Abdi Jaya
- Ma'mun dan Subroto (2009:7-10). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Mariyanto, M. Dkk. 2006. "Permainan Bola Besar II Bola Voli". Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Mumtaz, Fairuzul. 2017. *Kupas Tuntas Metode Penelitian*. Pustaka Dirgantara.

- Munasifah, 2008. Bermain Bola Voli. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- MENPORA, 2005. Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan. Asisten Deputi Pengembangan SDM dan Keolahragaan.
- Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis pendidikan jasmani. Surabaya. UNESA University press.
- Nuril, Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Noor, Rahimi. 2007. Aktifitas Tubuh Manusia. Gajah Mada. University Press.
- Peraturan Resmi PBVSI 2016. Peraturan Resmi Pertandingan Bola Voli. Jakarta: Tidak dipublikasikan.
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Setiadi, 2007. Materi Anatomi Tubuh. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sudarmanto. 2010. Mengenal Olahraga Bolavoli. PT. Jaya Rineka. Bandung
- Sugiyono, 2000. Statistika untuk penelitian. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Sugiyono, 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Administrasi dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta.
- Suharno, H. P. 2000. Dasar-dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto, 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jogjakarta: FIK UNY.

- Sunanto dan Sihombing, 2011. Metode Penelitian Keolahragaan. Surakarta, Yuma Pustaka
- Syafruddin, 2013. Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Syatori, Toto., Nanang Ghozali, 2015. Metode Penelitian Kuantitatif. CV Pustaka Setia.
- Takari, 2007. Kamus Visual Tubuh Manusia. Solo. PT.Adibuana.
- Tim Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018. Tidak dipublikasikan.
- Wibowo, Setyo D & Setijono, Hari H. “Profil Kondisi Fisik Dan Program Latihan Bolavoli Pantai Putra Smanor Sidoarjo” Jurnal Prestasi Olahraga (Online), terseida: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25340/23223>. di unduh 2 September 2020
- Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Winarno Dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Malang. Penerbit: Universitas Negeri Malang.
- Winarno & Sugiono. 2011. Sejarah & Teknik Dasar Permainan Bolavoli. Malang: PJK FIK Universitas Negeri Malang.
- Wisnu, H. 2002. Daya Ledak (*power*) salah satu komponen penentu penampilan atlet. Bima Lokal, 23/9/Mei. (15-25) Jurnal (online). tersedia: http://www.internethealthandfitnessdatabase.com/leg_mu_scle_diagram. di unduh 2 desember 2020
- Yudasmara, D. 2014. Pengembangan Model Latihan Teknik *Block* dalam Bolavoli. Jurnal IPTEK, 16(1), 79–102.
- Yuliawan, Dhedhy. 2017. Statistika Dasar. Yogyakarta: DIY