

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR  
BOLA VOLI DI CLUB BOLA VOLI PUTRI MARS 76 KOTA KEDIRI  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

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



OLEH:

**TEGUH HERI AFFANDI**

NPM: 18.1.01.09.0134

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

2020

Skripsi oleh:

**TEGUH HERI AFFANDI**

NPM: 18.1.01.09.0134

Judul :

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR  
BOLA VOLI PUTRI MARS 76 KOTA KEDIRI TAHUN 2020**

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

Tanggal: 20 Juli 2020

Pembimbing I,

Pembimbing II

Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.  
NIDN. 0725018205

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

Skripsi oleh:

**TEGUH HERI AFFANDI**

NPM: 18.1.01.09.0134

Judul :

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR  
BOLA VOLI PUTRI MARS 76 KOTA KEDIRI TAHUN 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Program Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 28 Juli 2020

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd. \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. \_\_\_\_\_
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Dekan FIKS

Dr.Sulistiono, M.Si.  
NIDN. 0009075501

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Teguh Heri Affandi
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir	: Tuban, 15 Oktober 1985
NPM	: 18.1.01.09.0134
Fak/Prodi	: FIKS / 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 secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini.

Kediri, Juli 2019  
Yang menyatakan

**Teguh Heri Affandi**  
NPM. 18.1.01.09.0134

**MOTTO :**

*“Kesempatan bukanlah hal yang  
kebetulan. Kamu harus  
menciptakannya.” – Chris Grosser*

## Abstrak

**Teguh Heri Affandi. 18.1.01.09.0134:** “Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020”, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri. 2020.

Kata kunci : Survei, kondisi fisik, keterampilan, Teknik dasar, dan Bola voli.

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya mengetahui kondisi fisik pada atlet cabang bolavoli. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui kondisi fisik dan keterampilan dasar pemain bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar ini pelatih perlu tahu untuk nantinya dikembangkan atau digunakan sebagai bahan pencarian bakat pemainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan dasar pemain bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah pemain bola voli putri Mars 76 kota Kediri sebanyak 20 pemain. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sampel jenuh, yakni sejumlah pemain bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang berjumlah 20 pemain berjenis kelamin perempuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t sampel bebas atau *independent sample t-test*, penghitungan persentase, dan mengkategorikan hasil kondisi fisik dan keterampilan dasar.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan dengan mengkategorikan kondisi fisik dan keterampilan dasar pemain bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang berjumlah 20 pemain kedalam 5 kategori dengan hasilnya adalah, kategori sangat baik 2 pemain dengan presentase sebesar 10%, kategori Baik sebanyak 5 Pemain dengan presentase sebesar 25%, kategori cukup 7 pemain dengan presentase sebesar 35%, kategori kurang sebanyak 4 pemain dengan presentase sebesar 20%, dan kategori sangat kurang sebanyak 2 pemain dengan presentase sebesar 10%. Hasil dari keterampilan dasar pemain bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang mengambil data ketepatan smash 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri sebgayaan besar berada pada kategori Cukup sebanyak 9 Pemain dengan presentase sebesar 45%, kategori baik sebanyak 2 pemain dengan presentase sebesar 10%, kategori kurang 6 pemain dengan presentase sebesar 30%, kategori sangat sangat baik sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 15% dan sangat kurang 0 pemain dengan presentase sebesar 0%.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik dan keterampilan dasar 20 pemain bola voli putri Mars 76 kota Kediri sebgayaan besar berada pada kategori “Cukup” sebanyak 7 Pemain dengan presentase sebesar 35%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri
4. Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
5. M. Akbar Husein Allsabah, M.Or Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman kelas serta teman kost yang selalu memotivasi dalam belajar, dan juga teman kos yang selalu ada saat suka dan duka.

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

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Juli 2020

**Teguh Heri Affandi**  
NPM. 18.1.01.09.0134

## 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 .....	9
C. Batasan Permasalahan .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11

### **BAB II: KAJIAN TEORI**

A. Kajian Teori .....	13
1. Survei .....	13
2. Pengertian Bola Voli.....	14
3. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli .....	27

4. Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	37
5. Tim Bola Voli Mars 76 kota Kediri .....	43
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	43
C. Kerangka Berfikir .....	45

### **BAB III: METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	47
B. Variabel Penelitian .....	49
C. Populasi, dan Sampel Penelitian .....	49
1. Populasi Penelitian .....	49
2. Sampel Penelitian .....	50
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	51
E. Teknik Analisis Data .....	62

### **BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

1. Deskripsi waktu, tempat dan subjek penelitian .....	65
1. Waktu dan Tempat penelitian .....	65
2. Subjek Penelitian .....	65
2. Hasil Penelitian.....	66
1) Hasil Kekuatan Otot Tangan / Grip Strength Test Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	67
2) Hasil Kecepatan/ Tes Lari 50 Meter Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	69

3) Hasil Kelincahan / Shuttle Run Test Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	71
4) Hasil Daya Tahan/Multistage Fitness Test Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	72
5) Hasil Kekuatan Otot Punggung/Back Dynamometer Test Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	73
6) Hasil Kekuatan Otot Kaki/Leg Strength Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	75
7) Hasil Kekuatan Otot Perut/tes Sit Up 30 Detik Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	76
8) Hasil Kekuatan Otot Lengan/ Expanding Dynamometer Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	77
9) Hasil Power Otot Tungkai/Vertical Jump Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	79
10) Hasil Power Otot Lengan /Madecine Ball Test Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	80
11) Hasil Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	82
12) Hasil Keterampilan teknik Dasar Smash Bola Voli Pada Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri .....	84
3. Pembahasan .....	86

**BAB V : SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	90
B. Saran .....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN .....	87

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Skor kategori .....	63
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / <i>Grip Strength</i> pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	60
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / <i>Grip Strength</i> pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	68
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	70
4.4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan dengan <i>Shuttle run test</i> pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	71
4.5 . Deskripsi Hasil Penelitian <i>Multistage fitness Test</i> pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	72
4.6 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung/ <i>back</i> <i>dynamometer test</i> pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.....	74
4.7 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki/ <i>Leg Strength</i> pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	75
4.8 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	76
4.9 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	78
4.10 Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Tungkai pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	79

4.11 Deskripsi Hasil Penelitian power otot lengan pemain tim bola voli	
putri Mars 76 kota Kediri .....	81
4.12 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik pemain tim bola voli	
putri Mars 76 kota Kediri .....	83
4.13 Deskripsi Hasil Penelitian power otot lengan pemain tim bola voli	
putri Mars 76 kota Kediri .....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Lapangan Bola Voli .....	18
2.2. Posisi Badan <i>Passing</i> Atas .....	20
2.3. Sikap Perkenaan <i>Passing</i> Bawah .....	21
2.4. Teknik Dasar <i>Smash</i> .....	22
2.5. Teknik Dasar <i>Servis</i> Bawah .....	23
2.6 <i>Servis</i> Atas.....	25
2.7 Teknik Dasar <i>Blocking</i> .....	27
4.1 Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan Kanan / <i>Grip Strength</i> .....	68
4.2 Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan kiri / <i>Grip Strength</i> .....	69
4.3 Diagram Hasil Penelitian kecepatan .....	70
4.4 Diagram Hasil Penelitian kelincahan/ <i>shuttle run test</i> .....	72
4.5 Hasil Penelitian <i>Tes MFT</i> siswa ekstrakurikuler Bolavoli.....	73
4.6 Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan <i>back dynamometer test</i> tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.....	74
4.7 Hasil Penelitian Kekuatan otot kaki tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. ....	76
4.8 Hasil Penelitian Kekuatan otot perut tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri .....	77

4.9 Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan tim bola voli putri Mars 76 kota	
Kediri .....	78
4.10 Hasil Penelitian power otot tungkai tim bola voli putri Mars 76 kota	
Kediri .....	80
4.11 Hasil Penelitian power otot lengan tim bola voli putri Mars 76 kota	
Kediri .....	81
4.12 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik tim bola voli putri Mars 76 kota	
Kediri .....	83
4.12 Diagram Hasil Penelitian Keterampilan teknik tim bola voli putri Mars	
76 kota Kediri .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Nama Subjek Penelitian .....	98
2	Data Kekuatan Otot Tangan Kanan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	99
3	Data Kekuatan Otot Tangan Kiri Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	100
4	Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	101
5	Tes Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	102
6	Tes Multistage Fitness Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	103
7	Kekuatan Otot Punggung Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	104
8	Kekuatan Otot Kaki Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	105
9	Kekuatan Otot Perut Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	106
10	Kekuatan Otot Lengan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	107

11	Power Otot Tungkai Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	108
12	Power Otot Lengan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	109
13	Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	110
14	Data Keterampilan Teknik Dasar/Ketepatan Smash Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	111
15	Lembar Nilai kondisi Fisik Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri .....	112
16	Surat Ijin Penelitian .....	113
17	Surat Tanda Penelitian .....	114

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang masalah**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan penting pada kehidupan manusia, pada saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga baik olahraga yang bersifat prestasi, rekreasi, pendidikan atau kesehatan. Masyarakat pada setiap daerah di negara Indonesia sangat senang dalam melakukan olahraga baik olahraga yang bersifat individu atau olahraga kelompok. Salah satu olahraga yang paling banyak dilakukan adalah olahraga bolavoli, cabang olahraga ini merupakan cabang olahraga yang banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia, baik masyarakat yang ada di desa hingga di kota. Permainan bola voli digemari oleh anak-anak sampai orang dewasa, hal ini dikarenakan permainan bolavoli selain menyenangkan, juga merupakan olahraga yang mudah dimainkan. Kemudahan olahraga ini bisa dilihat dari cara memainkannya dan peraturan yang ada dalam permainan mudah dilakukan dan dipahami oleh masyarakat yang akan memainkannya. Kegemaran pada olahraga bola voli ini selain untuk dinikmati, juga untuk disaksikan permainannya. Olahraga voli sangat ramai peminatnya karena cabang olahraga ini banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, di Indonesia memiliki agenda rutin dalam melaksanakan kompetisi bola voli. Kompetisi bola voli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya

adalah tingkat daerah, wilayah hingga nasional. Pertandingan di Indonesia juga mempertandingkan pada tingkatan usia diantaranya adalah kompetisi usia dini, yunior, remaja, dan senior.

Olahraga bola voli di Indonesia dinaungi oleh PBVSI atau persatuan bola voli seluruh Indonesia. Organisasi bola voli pada level dunia dinaungi oleh FIVB atau *Federation Internationale De Volley ball*, organisasi ini didirikan tahun 1947 dan pertandingan pertama kali dilakukan pada tahun 1949 di Praha, Ceko-slovakia. Organisasi bolavoli di Indonesia atau PBVSI ini mengatur olahraga bola voli yang diantaranya melakukan pembinaan, dan pemberdayaan olahraga bola voli. PBVSI juga menyelenggarakan berbagai kompetisi di berbagai jenjang usia, misalnya: liga remaja, Kejurda Yunior, Livoli Divisi II, Livoli Divisi II, Livoli divisi utama, dan Proliga. Kejuaraan yang diselenggarakan PBVSI ini juga menjangkau pada dinas pendidikan yang diantaranya untuk usia dini (O2SN), Pekan olahraga daerah (POPDA), Pekan olahraga wilayah (POPWIL), Pekan olahraga Nasional (POPNAS), Pekan olahraga mahasiswa daerah (POMDA), Pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS).

Olahraga Bola voli menurut (Yudiana Y. & Subroto, 2010) mengatakan permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Permainan bola voli merupakan jenis permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari enam orang dalam setiap tim. Bola voli memiliki tujuan mencari poin atau skor sebanyak-

banyaknya dengan cara memasukkan bola ke area lawan dan mencegah tim lawan mencetak skor atau angka. Untuk dapat bermain baik pada pertandingan voli perlu memiliki beberapa aspek-aspek yang harus dimiliki. Menurut (Purwanto, 2013) mengatakan bahwa pemain bola voli harus didasarkan kondisi fisik yang prima dan teknik dasar yang tinggi aspek-aspek yang harus dimiliki atlet olahraga termasuk pemain bola voli antara lain adalah: teknik, fisik, taktik, dan kematangan juara. Untuk meningkatkan prestasi, banyak faktor yang harus dibutuhkan selain beberapa aspek diatas, prestasi dapat diraih jika sarana-prasarana, pelatih yang berkualitas pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Selain itu yang sangat penting dalam meraih prestasi dalam olahraga voli adalah fisik dari pemain tersebut. Kompetisi bolavoli yang diselenggarakan saat ini menjadikan banyaknya klub bola voli yang saling bersaing untuk mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan dan ingin meraih prestasi semaksimal mungkin. Gelar prestasi akan didapat jika dalam suatu tim memiliki kekompakan dan kerja tim yang baik, atau dalam tim memiliki pelatih dan pemain yang baik. Pada suatu tim harus memiliki pelatih yang cerdas dan berpengalaman dalam mengelola latihan dengan program latihan yang dapat meningkatkan keterampilan pemainnya, sedangkan pemain yang baik harus memiliki pemahaman taktik, penguasaan teknik dan mental juara (Soekatamsi, 1984). Seorang pemain bola voli akan menjadi pemain yang baik jika memiliki dan menguasai teknik, taktik, fisik dan mental juara yang baik.

Fisik pemain dapat terbentuk pada latihan yang dilakukan pemain setiap waktunya. Latihan tersebut dipimpin oleh pelatih yang memimpin latihan berdasarkan dengan program latihan yang telah disusun. Selain mengikuti latihan yang diberikan pelatih, fisik pemain dapat terbentuk jika pemain tersebut dapat menjaga pola makan, dan latihan mandiri. Melakukan latihan fisik sebaiknya dilakukan secara teratur dan dimulai sejak usia dini, untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya memiliki beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

Prestasi dalam setiap cabang olahraga termasuk bolavolly perlu meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan yang dimiliki masing-masing pemain bolavoli, setelah meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dasar pemain dituntut untuk mempertahankan keterampilan dan fisik yang sudah baik tersebut hal ini bertujuan untuk tetap terjaga pada kondisi yang baik dan berfungsi untuk melakukan aktifitas olahraga dalam prestasi maksimal. Bermain bola volly merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik dan sesuai dengan permainan bolavolly. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat di pisahkan satu dengan yang lainnya dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan fisik. Menurut (Mutahir, T.Cholik, Muhammad Muhyi, Albertus Fenanlampir, & M. Muttaqien., 2011) adapun unsur-unsur kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*),

daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan kecepatan reaksi (*reaction time*). Selain itu menurut (Ahmadi, 2007) mengatakan komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan oleh pemain bola voli adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak (*power*), keseimbangan, reaksi dan ketepatan. Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain bola voli agar dapat mencapai kondisi yang baik dan dapat melakukan aktivitas olahraga dalam prestasi maksimal. Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain agar dapat mencapai kondisi terbaik dan berfungsi untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal.

Keterampilan teknik dasar Agar dapat bermain bola voli dengan baik di kompetisi diperlukan bentuk fisik yang baik yang ada dalam olahraga bola voli yang diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas, dan power. Oleh karena itu beberapa kemampuan tersebut perlu dilatih agar mencapai kondisi terbaik sehingga dapat mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli. Kondisi fisik menurut (Remmy, 1992) mengatakan bahwa agar fisik dan keterampilan gerak dasar dapat dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik.

Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor yang paling penting sebagai unsur yang sangat dibutuhkan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi fungsional pemain dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar

paling tinggi. Pada setiap program latihan persiapan fisik dikembangkan secara bertahap. Tahap pertama mencakup persiapan fisik khusus sebagai dasar untuk membangun tingkat kemampuan biomotor yang tinggi. Tahap awal dan selanjutnya akan ikut berkembang selama dalam persiapan, jika dibangun pada suatu dasar yang kuat. pada tahap selanjutnya merupakan suatu tahapan yang khusus pada periode pertandingan yang bertujuan untuk memelihara apa yang sudah dicapai sebelumnya dan menyempurnakan kemampuan yang diperlukan untuk pertandingan (Bompa & Haff, 2009).

Olahraga bolavoli sama seperti olahraga permainan yang lainnya, dimana seseorang untuk dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu keterampilan teknik dasar permainan yang dipergunakan. keterampilan teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainan bola voli. Menurut (Pranatahadi, S.B., 2010) teknik-teknik dalam permainan bolavoli adalah "servis (servis tangan bawah, servis dari samping dan servis dari atas), *passing* (*pass*-bawah dan *pass* atas), umpan (*set-up*), smash (*smash normal*, *smash semi* dan *smash pull*) serta bendungan (*block*)." Teknik smash merupakan teknik yang sangat berperan pada permainan bola voli. Hal tersebut karena teknik smash sebagai salah satu teknik menyerang guna mematikan lawan. Dalam hal ini sesuai dengan pengertian smash yang dikemukakan oleh (M. Yunus, 1992) bahwa : "Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan." Teknik smash dapat juga dibedakan menjadi beberapa teknik sesuai dengan ketinggian umpan bola. Macam-macam teknik smash itu menurut (M. Yunus, 1992) yang terdiri dari ;

"*smash* normal (*open smash*), *smash* semi, *smash* pull (*quick*), *smash* pull straight dan *smash* push" Salah satu jenis *smash* yang banyak digunakan dalam suatu permainan adalah *smash* normal.

Pemain bola voli akan berhasil jika membentuk fisik dan keterampilan teknik dasar dengan baik. Fisik dan teknik yang dibentuk berkala pada saat latihan akan menjadikan kondisi fisik dan keterampilan yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik. Keuntungan latihan dalam membentuk fisik dan teknik menurut (Kardjono, 2008) mengatakan melalui latihan yang dilakukan secara berulang-ulang yang intensitas serta kompleksitasnya sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka lama kelamaan atlet akan berubah menjadi seorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya pula akan menjadi lebih efisien dan lebih efektif. Pelatih dalam membina fisik pemainnya perlu dilakukan dalam setiap latihan. Karena dalam membina kondisi fisik memiliki tujuan untuk pembentukan fisik yang baik, pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat, hal ini sesuai dengan apa yang dikembangkan. Fisik yang baik merupakan suatu aspek yang perlu dikembangkan menurut (Subarjah, 2013) mengatakan prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh sebab suatu aspek akan menentukan aspek lainnya. Beberapa aspek diatas merupakan unsur yang tidak terpisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek diatas akan saling berpengaruh. Kualitas pemain akan meningkat,

jika keempat unsur tersebut meningkat. Pemain bola voli membutuhkan kondisi fisik dan keterampilan fisik menjadi keterkaitan karena dengan memiliki fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik, dengan teknik yang baik tentu dapat menumbuhkan mental yang baik, dengan mental yang baik pemain akan mudah melakukan taktik yang sesuai instruksi pelatih ketika bertanding. Pada permainan bola voli teknik merupakan suatu unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai setiap pemain agar dapat bermain dengan baik. Teknik yang dilakukan pada pertandingan bola voli antara lain seperti: servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Agar dapat melakukan teknik tersebut dengan baik faktor fisik dalam setiap gerakan teknik memerlukan fisik yang baik.

Kondisi fisik sangat penting digunakan bagi pelatih termasuk olahraga bola voli dalam penyusunan program latihan. Mengetahui kondisi fisik bagi pelatih dapat digunakan sebagai salah satu unsur dalam seleksi pemain bola voli pada klub binaannya. Penerapan kondisi fisik sebagai suatu standar seleksi pemain akan menciptakan sebuah tim yang mempunyai pemain bola voli dengan keterampilan yang mempunyai standar, sehingga kualitas pemain bola voli dapat dipresiksi. Mengetahui kondisi fisik pemain selain untuk proses seleksi agar memiliki standar juga digunakan sebagai patokan dalam memberikan program latihan. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan suatu kategori yang dijadikan dalam pembentukan tim dalam seleksi pemain. Seleksi pemain di tim pada saat ini, kondisi fisik pemain dan teknik dasar belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan

pelatih tidak mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemainnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum benar-benar terprogram dengan baik karena tidak ada patokannya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di salah satu klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang tergabung dalam klub bola voli di kota Kediri, klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri ini pembinaannya bola volinya bagus dan berprestasi pada kejuaraan yang diikutinya, pada akhir-akhir ini tampil mengesankan pada kompetisi walikota Kediri cup yang di selenggarakan di kota Kediri pada tahun 2019. Hal ini memungkinkan pelatih klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri dapat memantau secara benar tentang kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar dalam hal ini teknik dasar smash pemin volinya dan dapat menjadikan acuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet binaannya. Pentingnya persiapan dan memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik akan mempermudah pemain bola voli dalam meraih prestasi pada kompetisi bola voli yang akan diikuti. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki pemain bola voli untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui agar dapat menjadi rujukan dalam memilih atlet, maka peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemian bola voli pada klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

## **B. Identifikasi Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi yang dapat di kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Tidak adanya identifikasi kondisi fisik pemain klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri.
2. Pelatih klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri belum mengetahui secara benar dan rutin pada perkembangan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar smash pemain binaannya.
3. Belum diketahui kondisi fisik dominan dan keterampilan teknik dasar smash pemain klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri.
4. Perlunya mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sebagai pedoman program latihan yang akan disusun pelatih.

### **C. Batasan Permasalahan**

Sesuai dengan judul yang diajukan, maka peneliti terdapat batasan masalah tujuannya untuk mempersempit dan memperjelas masalah. Pada penelitian ini batasan masalah adalah sebagai berikut:

1. Peneliti ingin mengetahui Kondisi Fisik dominan dan keterampilan teknik dasar smash pemain klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

### **D. Rumusan Masalah**

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah. Pada penelitian ini rumusan masalah adalah: bagaimana kondisi fisik dan keterampilan dasar klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan kondisi fisik dan keterampilan dasar klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

### **F. Manfaat penelitian**

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis:
  - a. Bagi peneliti  
Untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain klub bola voli putri Mars 76 kota Kediri..
  - b. Bagi Perguruan Tinggi  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas topik yang sama.
  - c. Bagi Ilmu Pengetahuan  
Dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli.
  - d. Bagi guru atau pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Klub

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain bola voli untuk mengetahui metode tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain voli.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam menganalisis kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Survei**

Survei merupakan suatu teknik pengumpulan data primer dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada responden individu. Survei adalah suatu metode yang tujuannya untuk mengumpulkan informasi dari kelompok yang mewakili sebuah populasi. Penelitian survei menurut (Singarimbun, 2006) adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Pada suatu metode penelitian survei, yakni penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur atau sistematis yang sama kepada banyak orang, semua jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis. Pertanyaan yang terstruktur biasanya disebut kuesioner yang akan ditanyakan kepada responden untuk mengukur variabel-variabel yang ada, atau biasa juga pengalaman dan opini dari responden.

Penelitian survei merupakan kegiatan penelitian data pada saat tertentu, dengan memiliki tiga tujuan penting, antara lain :

- 1) mengidentifikasi keadaan alami yang hidup saat itu.
- 2) mengidentifikasi secara terukur keadaan sekarang untuk dibandingkan.

3) menentukan hubungan sesuatu yang hidup diantara kejadian spesifik.

Secara sederhana penelitian survei merupakan cara untuk mengumpulkan informasi dengan menggunakan instrument penelitian (pedoman wawancara atau angket) yang diajukan kepada responden yang bertujuan untuk meneliti karakteristik atau sebab akibat antar variabel tanpa adanya campur tangan peneliti. Survei merupakan suatu metode untuk menentukan hubungan-hubungan antarvariabel serta membuat generalisasi untuk suatu populasi yang dipelajari. Survei mampu mengerjakan hal tersebut karena prosedur pengumpulan data yang dipergunakan telah dibuat seragam dan telah distandardisasikan. Individu-individu yang dipilih dalam contoh (sample) dihadapkan pada sejumlah pertanyaan yang telah ditetapkan. dalam penelitian ini yakni survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli adalah dengan melihat kondisi fisik dan teknik keterampilan dasar yakni teknik smash yang dimiliki klub bola voli Mars 76 kota Kediri dengan cara melakukan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar smash menggunakan tes dan pengukuran.

## **2. Pengertian Bola Voli**

Pada tahun 1895, bolavoli sudah diperkenalkan oleh William G.Morgan, tokoh pendidik jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat sebagai olahraga rekreasi di ruangan. Nama bolavoli yang pertama kali

diciptakan oleh William G. Morgan adalah Minonette. Dr. A. T. Halsted dari Spring Field, setelah melihat permainan minonette memvolley bola berganti-ganti, maka ia menyarankan dengan nama Volley Ball.

Bolavoli berkembang di luar Amerika Serikat dan dunia setelah meletus Perang Dunia II karena anggota Angkatan Perang Amerika memainkan bolavoli di tempat mereka bertugas, kemudian mencoba mengikuti permainan bolavoli dan lama kelamaan bolavoli tersebar di seluruh dunia. Bolavoli berkembang di luar Amerika Serikat terutama Benua Eropa, khususnya Eropa Timur, seperti Uni Soviet, Cekoslowakia, Rumania, dan Benua Asia, seperti Jepang, China, Korea Utara, dan Kamboja.

Bolavoli masuk Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdadu-serdadu Belanda dan guru (pelatih) yang didatangkan dari Belanda yang bergabung dengan TNI, ikut mempopulerkan bolavoli. Pada PON III tahun 1953 di Medan (Sumatra Utara), bolavoli mulai dipertandingkan. Setelah diadakan pertemuan IBVOS (Surabaya) dan PERVID (Jakarta), bersepakat membentuk organisasi bola voli nasional. Dan pada tanggal 22 Januari 1955 lahirlah Organisasi Persatuan Bola Volley Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan ketua W.J. Latumeten. Prestasi yang pernah dicapai Indonesia adalah Juara Asia dalam Asian Games IV tahun 1962 dan Ganefo (Games of The New Emerging Forces) 1 di Jakarta.

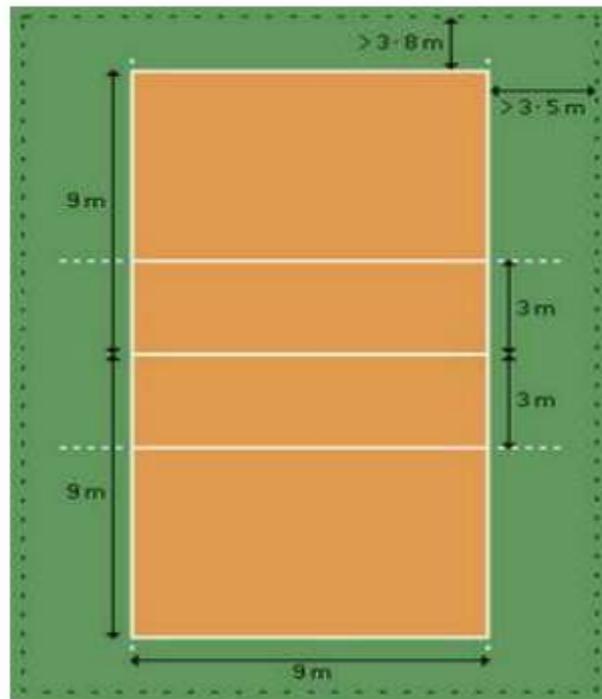
Menurut (Koesyanto., 2003) permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan, sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga resmi dipertandingkan. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan *libero*. Kemenangan dalam permainan bolavoli ditentukan berdasarkan hasil perhitungan 0-25, tim yang mencapai skor 25 terlebih dahulu maka tim tersebut yang menjadi pemenang untuk satu kali permainan, biasanya ditentukan tidak hanya satu kali permainan namun untuk meraih kemenangan secara keseluruhan adalah tiga kali kemenangan secara berturut-turut. Untuk formasi pemain di lapangan adalah 3 orang pemain ada di wilayah serang yakni berdekatan dengan net dan 3 orang pemain berada di belakang garis serang di kotak bertahan.

Menurut (Kabul Narimo., Sugiharto, 2013) Permainan bola voli dimainkan bukan hanya sebagai hiburan, pengisi waktu senggang, tetapi olahraga ini bertujuan untuk kesegaran jasmani dan juga berguna untuk meningkatkan prestasi. Pada saat pemain berada di dekat net atau wilayah menyerang mereka akan bermain dalam tempo yang cepat menyerang dengan cara memukul bola dan demikian juga sebaliknya jika diserang bertahan dengan memukul blok pukulan lawan. Setelah selesai berada di wilayah menyerang maka pemain ada berada di wilayah bertahan di belakang garis serang mereka, berada pada posisi bertahan

untuk mengembalikan bola dan pada saat ada satu pemain tidak berpindah tempat, ia hanya berada di wilayah bertahan dan fokus membantu tim untuk bertahan yang dikenal dengan istilah *libero*. Satu tim bolavoli tidak selalu ada libero tergantung dari strategi yang diterapkan oleh seorang Pembina atau pelatih dari tim tersebut mengaturnya. Dalam permainan bolavoli, fisik yang kuat tidak terlepas dari peran komponen biomotorik yakni unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan dan kelincahan. Namun pemain bolavoli yang mengandalkan fisik saja tidak cukup, harus didukung dengan teknik bermain yang benar dan tepat seperti teknik memukul bola, teknik menghadang pukulan dan teknik *passing* serta teknik melakukan servis. Menurut (Suhadi., Sujarwo., 2009) Aturan dasar dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tidak menyentuh lantai permainan dan kemudian melambungkannya melewati net sebagai batas lapangan, dimana masing-masing tim akan memperoleh poin apabila lawan gagal mempertahankan bola melambung di udara atau gagal melampui net. Menurut (Faruq, 2009) permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan secara berkelompok. Artinya setiap pemain harus mampu bekerja sama dengan baik, bertanggung jawab atas posisi yang dipercayakan dalam tim tersebut. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, hakekat permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan prinsip dasar memantulkan bola bergantian teman dalam satu tim atau seregu maksimal 3 kali sentuhan

dan setelah itu bola harus segera diseberangkan melewati net dan jatuh daerah lawan serta mempertahankan bola agar tidak jatuh di daerah sendiri.

Dibawah ini gambar beserta ukuran lengkap lapangan bolavoli:



Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli  
(Suhadi., Sujarwo., 2009)

#### a. Teknik-Teknik Dasar Permainan Bolavoli

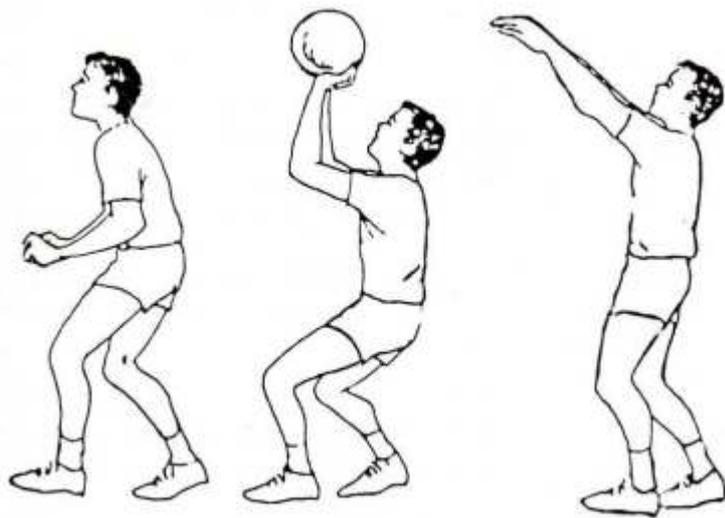
##### 1. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Adapun teknik-teknik dasar permainan bolavoli menurut sistematikanya adalah sebagai berikut:

1. Teknik *passing* atas.

Menurut Munasifah (2008:17) bagaimana cara *passing* atas yang baik dan benar dijelaskan sebagai berikut;

- 1) Jari-jari tangan jangan melengkung/bengkok, harus lurus karena jari-jari akan lebih mudah melenting dan tidak kaku. Bagian jari yang menyentuh bola adalah bagian yang biasanya kita sebut bagian tapak jari, bukan ujung jari.
- 2) Penempatan jari-jemari sedemikian rupa sehingga bola akan disentuh merata oleh kesepuluh jari kita (separuh bulatan).
- 3) Ibu jari dan telunjuk kedua belah tangan kita membentuk segitiga. Ini adalah posisi yang baik, jangan segi empat.
- 4) Tenaga menolak/mendorong dilakukan oleh ibu jari, telunjuk, dan sedikit jari tengah, sedangkan 2 jari sisanya (jari manis dan kelingking) untuk pengarahan yang benar.
- 5) Kedudukan jari-jemari kita berada tepat di muka wajah dan titik sentuh bola harus tepat pula dimuka wajah kita.
- 6) Kedudukan siku yang dibuat badan kita dengan lengan adalah 45 derajat.
- 7) Kaki agak direntangkan, lebih lebar sedikit dari badan. Lutut agak dibengkongkan untuk menambah tenaga dorongan bila menerima bola.



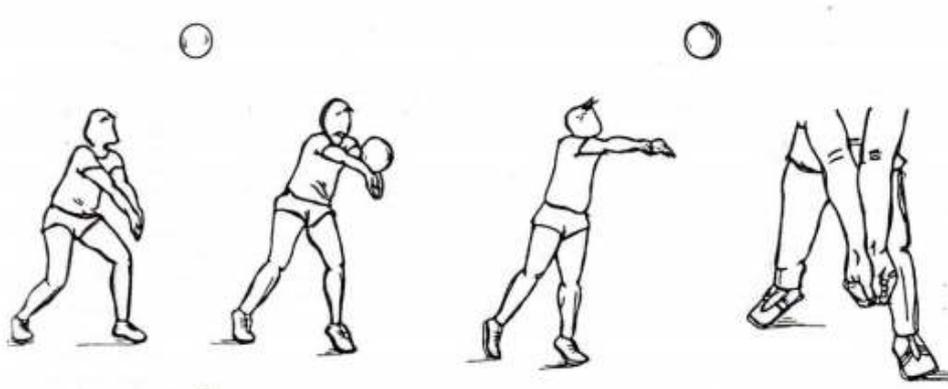
Gambar 2.2 Posisi Badan *Passing* Atas  
 Sumber: (Winarno, M.E. dkk., 2013)

## 2. Teknik *passing* bawah.

Teknik ini selain digunakan untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah.

Menurut (Winarno, M.E. dkk., 2013) teknik *passing* bawah dengan cara sebagai berikut:

- 1) Sikap tubuh berdiri kangkang dengan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari Tangan dikaitkan.
- 3) Pada waktu bola dipantulkan dengan lengan diikuti tubuh diangkat keatas.
- 4) Pandangan mata mengikuti jalannya bola.



Gambar 2.3 Sikap Perkenaan *Passing* Bawah  
(Winarno, M.E. dkk., 2013)

### 3. *Set-up*/umpan.

Munasifah (2008:28) mengatakan bahwa umpan dibagi menjadi dua macam yaitu umpan ke depan dan belakang. Umpan ke depan dan belakang dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Umpan normal/*normal set-up/open set-up*.
- 2) Umpan semi/*medium set-up* (tinggi bola 1 m sampai 1,99 m di atas *net*).
- 3) Umpan kecil/*low set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas *net*).

### 4. *Smash/Spike*.

Menurut (Winarno, M.E. dkk., 2013) *smash* adalah gerakan pemukulan bola secara keras ke dalam area lapangan lawan bola melewati di atas *net* dengan harapan lawan mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola. Berikut macam teknik dasar *smash*:

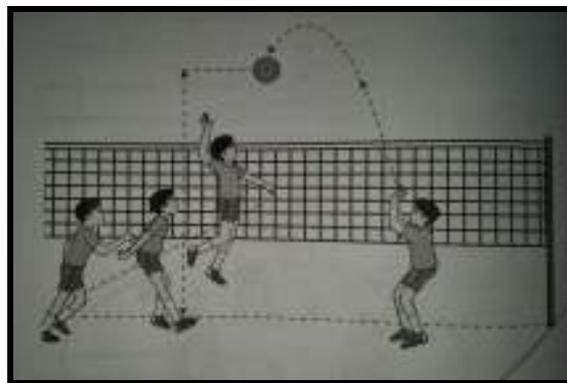
- a. Normal *smash*.

b. *Semi smash.*

c. *Push smash.*

Adapun cara melakukan *smash* sebagai berikut:

- 1) Sikap mengambil ancang-ancang sekitar 2-3 meter langkah menghadap kearah *net*.
- 2) Bola dilambungkan oleh *set-uper* ke *spiker*.
- 3) Setelah bola dilambungkan oleh *set-uper*, *spiker* melakukan ancang-ancang dan melakukan tumpuan dengan sekuat tenaga untuk memukul bola dengan tepat diatas *net*.
- 4) Setelah melompat untuk melakukan pukulan bola, kemudian mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 2.4 Teknik Dasar *Smash*  
(Sumber: Sri Wahyuni dkk., 2010:118)

## 5. *Servis*

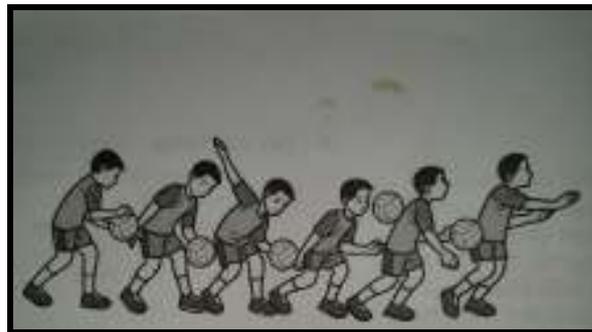
Menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) *servis* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula *servis* ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi *servis* ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi, teknik

dasar ini tak boleh diabaikan, dan harus kita latih dengan baik terus menerus.

Jenis teknik dasar *servis* menurut (Wahyuni, Sri. dkk., 2010) adalah sebagai berikut:

a. *Servis* tangan bawah.

*Servis* tangan bawah dilakukan dari arah bawah. Tangan yang akan memukul harus lurus dan kencang, siku jangan bengkok sampai bola terpukul lepas. Sedangkan tinggi bola yang akan dilepaskan oleh tangan kiri sesuai dengan kebutuhan kita.



Gambar 2.5 Teknik Dasar *Servis* Bawah  
(Wahyuni, Sri. dkk., 2010)

b. *Servis* tangan atas.

Menurut (Winarno, M.E. dkk., 2013), bagaimana cara *passing* atas yang baik dan benar dijelaskan sebagai berikut;

1. Sikap persiapan:

- 1) Pemain berdiri di belakang garis backline dengan posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada

di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal).

- 2) Kedua kaki sedikit ditekuk.
- 3) Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga bola berada di depan atas kepala server. (posisi sebaliknya untuk yang kidal).
- 4) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ditarik ke belakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan.

## 2. Sikap perkenaan:

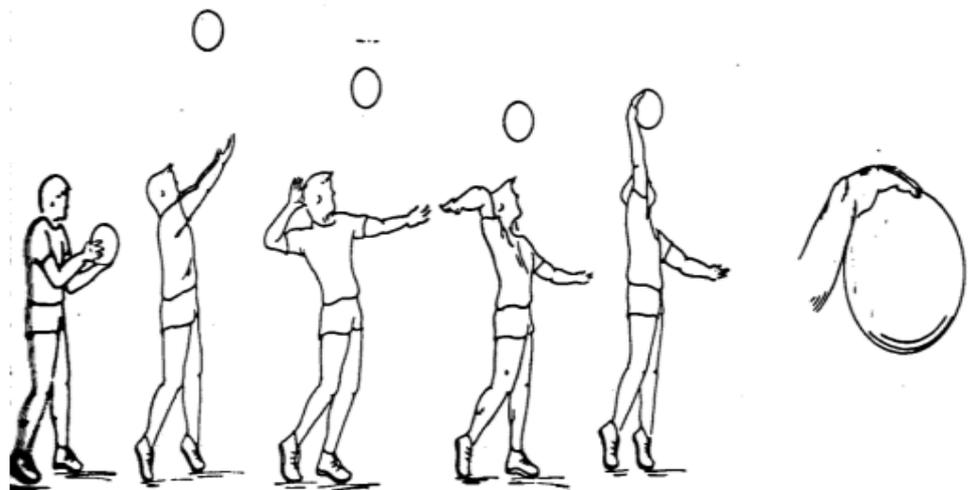
- 1) Setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada di atas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul.
- 2) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan service dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan yang menghadap ke depan.

3) Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.

3. Sikap akhir:

1) Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan.

2) Setelah pemain melakukan service maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan service.



Gambar 2.6 *Servis Atas*  
(Winarno, M.E. dkk., 2013)

## 6. *Block*/membendung

Menurut (Wahyuni, Sri. dkk., 2010) Gerakan membendung (*blocking*) dalam permainan bolavoli, yaitu teknik bertahan atas serangan bola lawan. Keberhasilan membendung serangan lawan dipengaruhi oleh ketinggian dalam melompat dan jangkauan lengan dalam menghadang bola yang dipukul oleh lawan. Berikut macam teknik dasar *block*:

### 1. *Block* tunggal.

Dilakukan satu orang.

### 2. *Block double*.

Dilakukan dua orang atau lebih.

Adapun beberapa teknik melakukan bendungan serangan bola dari lawan oleh serangan pemain, yaitu gerakan membendung serangan bola dari lawan oleh seorang pemain. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Posisi awal, pada waktu akan membendung serangan lawan, yaitu dengan sedikit berdiri kedua lutut sedikit ditekuk.
- 2) Gerakan membendung serangan lawan dengan meloncat setinggi-tingginya sambil kedua tangan diangkat untuk menghadang datangnya bola.
- 3) Setelah melakukan bendungan serangan bola dari lawan, harus siap untuk memainkan bola berikutnya.



Gambar 2.7 Teknik Dasar *Blocking*  
(Wahyuni, Sri. dkk., 2010)

Permainan bolavoli diawali dengan melakukan *servis*, lalu diterima lawan dengan teknik *passing* yang benar, dan di *smash* dengan menggunakan teknik yang baik akan dapat membuat lawan kehilangan kontrol pada saat menerima *smash* dan akan menjadi keuntungan (menambah *point*) bagi lawan yang melakukan *smash*.

Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Tujuan permainan bolavoli adalah memperagakan teknik dan taktik permainan bolavoli dilapangan untuk meraih kemenangan setiap pertandingan.

### 3. Kondisi fisik Pemain Bola Voli

Kondisi fisik adalah unsur yang penting dan menjadi dasar dalam pengembangan beberapa komponen seperti teknik, taktik, maupun strategi dalam setiap cabang olahraga. Dengan pentingnya kondisi fisik bagi semua cabang olahraga latihan kondisi fisik merupakan unsur yang paling mendapatkan perhatian serius yang direncanakan dengan matang dan

sistematis sehingga kondisi fisik dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Kondisi fisik sangat penting dalam mendukung pengembangan aktifitas psikomotor. Gerakan yang dapat di tampilkan dapat baik apabila kemampuan kondisi fisiknya bagus. Kondisi fisik menurut (AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, 2020) Sejatinya kondisi fisik merupakan sarat utama seorang atlet olahraga untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya untuk mendapatkan suatu prestasi yang maksimal, kondisi fisik tersebut perlu di latih sejak lama agar baik. Sedangkan menurut (Husein, M, Akbar & Sugito., 2018) mengatakan kondisi fisik adalah segala kesatuan utuh yang dimiliki atlet pada tubuhnya yang menjadikan suatu prasyarat untuk meraih prestasi di dunia olahraga. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika mulai dilatih sejak muda dan dilatih secara berlanjut dan menyesuaikan tumbuh kembang anak. Untuk mengembangkan kondisi fisik bukan pekerjaan yang mudah dengan proses yang cepat, akan tetapi harus terukur secara sistematis dan memiliki pelatih fisik yang berkompeten dalam menangani kondisi fisik yang berprinsip pada dasar latihan dan komponen lainnya yang berhubungan dengan kondisi fisik, sehingga mampu membina dan mengembangkan kondisi fisik atlet secara baik tanpa menimbulkan efek negatif dikemudian hari.

Kondisi fisik harus diketahui atau di pantau dengan baik, termasuk kondisi fisik pada atlet cabang olahraga. Status kondisi fisik ini sangat penting karena merupakan faktor utama dalam meraih prestasi. Menurut

mengatakan bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan. Program latihan fisik harus diprogram secara baik dan sistematis serta untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan pemain olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal. Memiliki kondisi fisik yang baik bagi atlet olahraga memiliki beberapa keuntungan, diantaranya atlet dapat dengan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, stamina dapat terjaga sehingga tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi atlet olahraga. Kondisi fisik juga merupakan suatu unsur penting dalam menyusun program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik atlet olahraga. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet perlu diadakan sebuah tes yang dapat mengetahui kondisi fisik pemain menurut cabang olahraga masing-masing.

Tes untuk mengetahui kondisi fisik ini dapat diketahui di dalam laboratorium atau di lapangan. Tes yang dilakukan di laboratorium yang memerlukan alat-alat yang mahal karena hasil yang di dapat adalah hasil yang signifikan dan objektif. Kondisi fisik yang dimiliki atlet sangat penting untuk dimiliki, dengan memiliki kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, melakukan aktifitas dengan kelelahan yang lama baik ketika latihan atau pertandingan, melakukan menyelesaikan latihan tanpa mempunyai banyak permasalahan.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen biomotor yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut (Sukadiyanto, 2005) mengatakan komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga bola voli diantaranya adalah: kecepatan, daya tahan, power, dan fleksibilitas. Secara rinci komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

#### 1) Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu komponen dasar biomotor yang di perlukan pada setiap cabang olahraga. Yang dimaksud kecepatan adalah kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan. Kecepatan tidak hanya menggerakkan tubuh dengan cepat, tetapi kemampuan dalam menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka dari itu kecepatan merupakan salah satu biomotor dasar yang harus diberikan ketika latihan agar mendukung dalam pencapaian prestasi olahragawan.

Kecepatan menurut (Sajoto, 2002) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakanberkeseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan kecepatan menurut (Ahmadi, 2007) kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau

melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dibutuhkan untuk berpacu dengan waktu agar dapat sampai di garis finish dengan waktu yang singkat. Dengan kemampuan melakukan lari dengan cepat maka diharapkan pelari dapat berlari dengan waktu yang singkat atau pendek saat bertanding. Kecepatan adalah komponen fisik yang perlu diperhatikan dalam meraih prestasi, maka komponen latihan kecepatan harus di latih dengan baik agar kecepatan yang dimiliki pemain dapat meningkat. Kecepatan secara fisiologis dipengaruhi oleh jenis otot, menurut (Hall & Guyton, 2011) mengatakan otot pada biomotor kecepatan antara lain adalah otot merah atau otot lambat yang digunakan untuk aktivitas otot yang lama, sedangkan otot putih. Otot cepat digunakan untuk kontraksi otot yang cepat dan kuat.

## 2) Power

Power atau yang biasanya dikenal dengan daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang dicirikan dengan kekuatan eksplosif (*eksplosif strength*). Dalam kepentingan olahraga, daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak eksplosif yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Power merupakan kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Power merupakan kombinasi antara hasil dari kekuatan dan

kecepatan maka untuk mengembangkan biomotor power atlet harus mengembangkan biomotor unsur dari power antara lain kekuatan dan kecepatan. Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan pada semua cabang olahraga, termasuk pada cabang olahraga bola voli. Gerakan pada bola voli ini biomotor power dapat diketahui ketika pemain bola voli melakukan pukulan bola dan gerakan melompat, power dalam gerakan start ini juga merupakan faktor penentu atlet untuk mendapatkan juara pada saat pertandingan. Maka dari itu pelatih perlu kiranya dalam memasukkan program peningkatan power atlet mengingat pentingnya biomotor power dalam olahraga bola voli.

Pengertian power menurut mengatakan bahwa daya tolakan (power) otot jika dilihat dari sifat karakteristik cabang olahraga maka dapat diklasifikasikan dua macam yaitu daya ledak siklik diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan gerakan yang berulang-ulang atau yang mengulang siklus, dan daya ledak asiklik gerak yang kuat dan cepat dalam satu gerakan. (Ahmadi, 2007) mengatakan daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut (Widiastuti, 2015) mengatakan daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

### 3) Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan sangat dibutuhkan bagi setiap cabang olahraga, terutama olahraga yang menuntut gerakan pada persendian seperti senam, dan termasuk permainan bolavoli. Pemain bola voli sangat memerlukan kualitas kelentukan yang cukup baik. Kelentukan dibutuhkan saat melakukan sikap anatomis yaitu lurus antara batang tubuh dengan tungkai guna memberi ruang gerak yang luas saat melakukan servis atas bola voli. Kelentukan menurut (Widiastuti, 2015) mengatakan kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Fleksibilitas merupakan komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas gerak. Pada fleksibilitas terdapat pengaruh antara sistem skelet, menurut (Giriwijoyo, Komariyah, & Kartinah, 2007) mengatakan bahwa fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/otot rangka yang secara fisiologis berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (*proprio reseptor*) yang terdapat pada otot manusia yaitu muscle spindel dan golgi tendon organ. Untuk dapat mengembangkan fleksibilitas dapat melakukan latihan-latihan perenggangan otot dan memperluas gerak sendi-sendi.

#### 4) Daya Tahan

Daya tahan adalah salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga, termasuk pada cabang olahraga bola voli, komponen fisik daya tahan merupakan komponen dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Daya tahan menurut mengatakan daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan menurut (Sukadiyanto, 2005) mengatakan bahwa daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan menurut mengatakan daya tahan dibedakan dalam dua macam, yaitu:

1. Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama.
2. Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara

terus-menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

Manfaat memiliki daya tahan yang baik bagi atlet pada semua cabang olahraga menurut (Sukadiyanto, 2005) mengatakan bahwa manfaat memiliki kemampuan daya tahan yang baik diantaranya atlet akan menentukan irama dan pola permainan, memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding. Faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan menurut (Bompa & Haff, 2009) mengatakan sistem saraf pusat, minat olahragawan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik dan kecepatan cadangan oksigen.

#### 5) Kelincahan

Kelincahan atau *Agility* merupakan kemampuan untuk menghentikan, memulai dan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dibawah kontrol. Sedangkan menurut mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan dengan kecepatan dan kelentukan, kedua unsur tersebut jika tidak dimiliki atlet tidak dapat bergerak dengan lincah. Kelincahan menurut (Ahmadi, 2007) mengatakan sebagai gambaran, seseorang yang

mampu mengubah satu posisi ke posisi yang lain dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti orang tersebut memiliki kelincahan yang cukup.

Kelincahan sendiri menurut (Ismaryati, 2008) mengatakan bahwa kelincahan di bedakan menjadi 2 antara lain, kelincahan umum dan kelincahan khusus, kelincahan umum adalah kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bola voli, dan softball). Kelincahan yang dilakukan pada olahraga bola voli terlihat pada saat melakukan posisi mencari bola dan melakukan beberapa teknik dalam olahraga voli.

#### 6) Kekuatan

Kekuatan menurut (Lutan, 2002) mengatakan kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Selain itu kekuatan dapat dirinci menjadi tiga tipe yaitu: kekuatan maksimum, kekuatan elastis (Power), dan daya tahan kekuatan. Sedangkan (Sukadiyanto, 2005) mengatakan kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban latihan.

#### **4. Keterampilan Teknik dasar dalam Bola Voli**

Di dunia olahraga agar mendapatkan suatu prestasi yang maksimal terdapat beberapa faktor yang menentukan antara lain menurut (Sumoprawiro, 2009):

- 1) Faktor Internal
- 2) Faktor Eksternal

Ketrampilan teknik atau masuk dalam ranah faktor internal yang dimiliki setiap pemain bola voli adalah faktor yang paling berpengaruh pada bola voli. Teknik menurut (Winarno, M.E. dkk., 2013) adalah suatu proses melakukan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Keterampilan bermain bola voli dapat meningkat, maka komponen teknik dasar pada bola voli ini saling berhubungan dengan komponen lain, diantaranya: kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna dapat meningkatkan prestasi dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar dalam olahraga bolavoli menurut (Suhadi., Sujarwo., 2009) mengatakan menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, mental dan taktik.

Permainan bola voli, terdapat teknik dasar yang harus dikuasai, karena sangat pentingnya teknik dasar dalam permainan bola voli. Pentingnya

teknik dasar untuk dikuasai dalam permainan bola voli menurut (Winarno, M.E. dkk., 2013) Mengingat pentingnya teknik dasar dalam bolavoli, maka penguasaan teknik harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli, penguasaan teknik dan strategi pelaksanaan secara individual dapat digunakan sebagai melakukan permainan.

Banyaknya teknik dasar yang ada pada olahraga bola voli, teknik smash merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Faktor lainnya yang sangat berpengaruh pada teknik smash yaitu pemberian bola pada pemain yang melakukan smash serta block. Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menghalau serangan lawan. Teknik yang menerapkan posisi empat dan dua serangan pada umumnya menyajikan bola-bola tinggi, hal ini terjadi karena efektif untuk menghasilkan nilai. Umpan bola tinggi membentuk daerah sasaran yang lebih luas sehingga memudahkan pemain yang melakukan smash untuk mengarahkan bola ke daerah sasaran yang diinginkan. Sedangkan pada posisi tiga serangan yang dilakukan dengan bola-bola sedang dan pendek lebih efektif menghasilkan angka karena pola serangan menjadi lebih cepat dan mempersulit lawan untuk melakukan antisipasi datangnya bola.

Teknik Smash dapat dilakukan dari semua posisi. Umumnya posisi yang sering digunakan untuk menyerang adalah posisi empat, tiga, dan dua.

Dari ketiga posisi tersebut pelatih harus memperhatikan tingkat kesulitan dan posisi yang paling efektif untuk menghasilkan angka sehingga mampu menyusun tim berdasarkan karakteristik pemain secara tepat. Karakter pemain dalam permainan bola voli itu antara lain tipe pemain penyerang, tipe pemain bertahan, tipe pemain pengumpan, tipe pemain serba bisa.

Menurut (Suharno, 1981) beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan smash adalah timing atau ketepatan, yang meliputi:

- a. Ketepatan saat melakukan awalan,
- b. Ketepatan saat meloncat,
- c. Ketepatan saat memukul bola.

Ketepatan menurut (Suharno, 1981), “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Selain gerakan-gerakan yang dilakukan untuk mencapai sasaran, ketepatan juga sebagai ketepatan jalannya suatu gerakan atau rangkaian gerak untuk mencapai hasil yang dicapai. (Suharno, 1981) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam permainan bola voli antara lain

meningkatkan prestasi atlet, gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, mencegah terjadinya cedera, mempermudah menguasai teknik dan taktik.

(Suharno, 1981) mengatakan latihan ketepatan dalam permainan bola voli seperti berikut:

- a. Latihan servis dengan mengarahkan bola ke sasaran 2 m x 9 m bagian belakang lapangan servis bola voli,
- b. Latihan umpan dengan usaha untuk memasukan bola ke keranjang atau ring basket yang telah ditentukan jarak dan tingginya,
- c. Smash bola ke arah sasaran tertentu dengan bentuk bujur sanga panjang 2 m di daerah tepi belakang garis serang lapangan bola voli.

Ketepatan merupakan kemampuan untuk mengarahkan sesuatu kepada obyek sesuai dengan kehendak atau keinginan dengan tujuan-tujuan tertentu. Mengenai tepat sasaran yang dimaksud adalah bagaimana seseorang smasher mampu memukul bola mengarah pada sasaran yang ditentukan dalam permainan bola voli. Jadi, ketepatan adalah gerakan lanjutan yang dilakukan seorang pemain bola voli dalam mengendalikan gerakan-gerakan atau teknik tertentu. Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan (jumlah skor yang diperoleh) dalam melakukan smash sebanyak 6 kali setiap pemain yang dilakukan sesuai peraturan permainan. Smash dilakukan oleh smasher di garis serang dengan petugas sebagai pengumpan.

Tahap-tahap dalam melakukan smash terdapat beberapa tahap yaitu awalan, saat melompat, saat memukul bola, dan saat mendarat. Uraian lebih jelas tahap-tahap tersebut ada dibawah ini (M. Yunus, 1992)

a. Tahap Awalan

Awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga smasher harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada di belakang bola pada saat akan meloncat. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.

b. Tahap Meloncat

Untuk memukul right hand langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan ( untuk pemukul left hand sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh

diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

c. Tahap saat Memukul Bola

Dalam gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis smash yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan, dan membungkukkan badan. Suharno (1982: 34) menyatakan setelah smasher berada di udara dan lengan sudah terangkat keatas dilanjutkan gerakan memukul bola dan hasil pukulannya akan lebih sempurna apabila smasher menggunakan lecutan tangan, lengan, dan membungkukkan badan merupakan kesatuan gerak yang harmonis.

d. Tahap Pendaratan

Cara melakukan posisi pendaratan dalam melakukan teknik smash, yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk.

## **5. Tim Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri**

Tim bola voli putri mars 76 kota Kediri dilatih oleh staff kepelatihan Tim bola voli mars 76 kota Kediri yang menangani tim putra dan putri melakukan latihan setiap seminggu tiga kali pada hari selasa, kamis dan sabtu yang dilaksanakan pada jam 15:00 sampai pukul 17:00 di lapangan bola voli Mojoroto Gang.8 kota Kediri atau latihan malam yang dilakukan di Gor kampus 4 UNP kota Kediri. Kegiatan Tim bola voli putri mars 76 kota Kediri berjalan dengan baik dengan pemain yang mengikuti cukup banyak, sarana dan prasarana mendukung. Latihan yang dilakukan di lapangan bola voli Mojoroto Gang.8 kota Kediri atau di GOR kampus 4 UNP kota Kediri ini memiliki pemain binaan sebanyak 20 siswa putri. Tim bola voli putri mars 76 kota Kediri melakukan latihan di Latihan yang dilakukan di lapangan bola voli Mojoroto Gang.8 kota Kediri atau di GOR kampus 4 UNP kota Kediri.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan sebagai pendukung kajian teoritik yang dikemukakan. Sehingga dibutuhkan sebagai landasan kerangka berpikir pada penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Dedi Purwanto. 2012. Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. Skripsi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif,

dengan metode penelitian adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek adalah 30 atlet yang berjenis kelamin putri.

Hasil penelitian diketahui kondisi fisik pemain voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara rata-rata untuk atlet 60% kategori baik. Persentase terbesar dari masing-masing aspek kondisi fisik adalah sprint 60 meter dengan 53.34% kategori sedang. Hands Up 50% kategori baik. Sit Up 76.67% kategori baik. Vertical Jump 53.34% kategori baik. Lari 1000 M putri 53.34% kategori sedang. Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara persentase terbesar dari masing-masing aspek adalah untuk smash 73.33% kategori sedang. Servis 73.33% kategori sedang. Passing atas 93.33% kategori baik sekali. Passing bawah 50% kategori baik sekali.

2. Yusuf Bachtiar. 2018. Kondisi Fisik peserta ekstra kurikuler bolavoli di SMAN 1 Pundong, Bantul. Skripsi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan metode penelitian adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek adalah 31 siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Pundong, Bantul.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 6 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada

4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Komponen tes yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik ini yaitu tes daya tahan dengan kategori kurang baik 32.3%. Tes press up dengan kategori baik 35.5% Tes sit up dengan kategori Sangat Baik 58.5%. Tes kecepatan dengan kategori sangat baik 38.7%. Tes Flexibility dengan kategori cukup 41.9%. Tes Agility dengan kategori baik 29.0%. Tes Power dengan kategori sangat kurang baik 32.3%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah diungkapkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam cabang olahraga bola voli. Faktor-faktor tersebut, semuanya berhubungan satu sama lain yang berkaitan yang berasal dari dalam pemain atau luar pemain. Apabila salah satu faktor yang mempengaruhi dalam cabang olahraga bola voli tidak dipenuhi atau tidak baik, maka akan berakibat pada prestasi yang tidak maksimal.

Kondisi fisik pada atlet olahraga atau cabang olahraga bola voli wajib diketahui oleh pelatih atau pemain sendiri. Selain itu keterampilan teknik dasar sangat penting untuk dimiliki pemain bola voli. Keterampilan yang sangat penting dalam permainan bola voli dalam penelitian ini adalah Smash, teknik dasar smesh sangat penting karena untuk mendapatkan poin atau angka ketika

permainan bola voli. Jika pemain bola voli sampai tidak menguasai keterampilan smash, maka sulit untuk mendapatkan angka pada permainan. Perlunya untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bagi pemain atau pelatih dapat di lihat dari perencanaan program latihan untuk setiap cabang olahraga. Sedangkan untuk pemain sendiri, agar pemain dapat mengetahui seberapa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang mereka miliki.

Setiap pemain bola voli harus mempunyai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang maksimal, maka pemain harus mempersiapkannya melalui proses latihan yang tepat dan sesuai program dari pelatih. Pemain bola voli selain meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar juga harus menjaga atau mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar baik akan memudahkan pemain dalam meraih prestasi atau mempelajari keterampilan, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun ketika pertandingan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

##### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Suharsimi, 2013) mengatakan penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain. Penelitian deskriptif (descriptive research) adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Menurut (Furchan, 2004), penelitian deskriptif mempunyai karakteristik:

- 1) Penelitian deskriptif cenderung menggambarkan suatu fenomena apa adanya dengan cara menelaah secara teratur-ketat, mengutamakan obyektivitas, dan dilakukan secara cermat.
- 2) Tidak adanya perlakuan yang diberikan atau dikendalikan, dan tidak adanya uji h.

Pada pendekatan penelitian deskriptif ini perlu dilakukan dengan mengambil metode kuantitatif, pendekatan kuantitatif menurut (Sugiyono, 2010b) mengatakan bahwa, Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan

juga sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Selain itu menurut (Tanzeah, 2009) penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang lebih banyak menggunakan logika hipotesis verifikasi yang dimulai dengan berfikir deduktif untuk menurunkan hipotesis kemudian melakukan pengujian di lapangan dan kesimpulan atau hipotesis tersebut ditarik berdasarkan data empiris. Metode ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memaparkan atau menggambarkan survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei menurut (Suharsimi, 2013) mengatakan metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian survei menurut (Singarimbun, Masri, 2008) mengatakn langkah-langkah yang bisa

dilakukan dalam pelaksanaan survey adalah: merumuskan masalah penelitian dan menentukan tujuan survei, menentukan konsep dan hipotesa serta menggali keputusan, pengambilan sampel, pembuatan kuesioner, pekerjaan lapangan, pengolahan data, analisa dan pelaporan. Informasi yang di dapat dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan memudahkan dalam penetapan pengukuran terhadap variabel yang diamati. Variabel menurut (Arikunto, 2006) mengatakan variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut (Sugiyono, 2013) mengatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

## **C. Populasi, dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan seluruh anggota yang menjadi tujuan penyelidikan dalam penelitian, dan populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang sifatnya sama. Populasi menurut (Sugiyono, 2010a) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas

objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut (Winarno.M.E, 2012) mengatakan bahwa populasi adalah sekumpulan kelompok yang menjadi target penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang terdiri dari 20 atlet voli berjenis kelamin perempuan. Dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, karena mengambil seluruh anggota populasi.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari kelompok populasi yang akan digunakan subjek penelitian. Sampel menurut (Arikunto, 2010) mengatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang di dasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil berdasarkan data yang dapat mewakili populasi secara keseluruhan (representatif). Maka dari itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi yang menjadi subjek penelitian yang ada. Teknik sampel yang mengambil keseluruhan populasi menurut (Sugiyono, 2010a) mengatakan bahwa jumlah anggota sampel yang diharapkan 100% mewakili populasi adalah sama dengan jumlah anggota populasi itu sendiri. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sampel jenuh, menurut (S. Nasution, 2009) mengatakan sampel jenuh adalah populasi yang seluruhnya dijadikan sampel. Sampel yang digunakan

pada penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian, yakni berjumlah 20 atlet bola voli putri Mars 76 kota Kediri berjenis kelamin perempuan.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian**

Instrumen penelitian menurut mengatakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik menggunakan 10 item test biomotor fisik sedangkan keterampilan teknik dasar dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan smash pemain bola voli dengan instrumen yang digunakan. keseluruhan untuk pengambilan data terdiri atas delapan item tes, antara lain:

##### 1) *Grip Strength Test*

Tujuan : mengukur kekuatan statis otot-otot tangan yang digunakan untuk meremas.

Perlengkapan : *Hand Dynamometer*

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri *rilex*, lengan menggantung bebas tidak menyentuh bagian tubuh yang lain, lengan boleh sedikit ditekuk.
- b. Tangan testi harus dalam keadaan kering.

- c. *Hand dynamometer* disetel sesuai ukuran tangan testi dan dipegang dengan enak, ruas sendi ke dua mepet di bawah pegangan (posisi meremas)
- d. Orang coba meremas dengan sekuat mungkin dan ditahan antara 2-3 detik.
- e. Ulangan dilakukan 2 kali setiap tangan dan istirahat 30 detik diantara setiap ulangan.

Penilaian : nilai yang diperoleh orang coba adalah nilai terbesar diantara dua ulangan yang dilakukan dari setiap tangan.

(Ismaryati, 2008)

## 2) Kekuatan menarik dan mendorong

Tujuan : untuk mengukur komponen kekuatan otot lengan dan bahu.

Alat : Menggunakan *expanding dynamometer*.

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri dengan kaki selebar bahu, *expanding dynamometer* dipegang di depan dada tanpa persinggungan. orang coba berusaha menekan *expanding dynamometer* dengan kedua lengan secara bersamaan sekuatkuatnya sampai jarum skala penilaian tidak bergerak lagi. Tes dinyatakan gagal apabila alat mneyentuh dada dan menekan alat dengan cara dihentikan.

Penilaian : skor kekuatan tarik atau tekan terbaik dari dua kali percobaan. Satuan diukur dalam kg.

(Ismaryati, 2008)

### 3) Tes *Sit up*

Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot perut seorang atlet.

Alat :

- a. Permukaan tanah yang rata
- b. Alas
- c. Rekan untuk memegang kaki dan menghitung.

Pelaksanaan :

- a. Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilang dada.
- b. Mulai *sit up* dengan punggung di lantai.
- c. Angkat diri anda ke posisi 90 derajat dan kembali ke lantai.
- d. Kaki anda bisa dipegang oleh pasangannya.

Penilaian : catat jumlah *sit up* yang dikerjakan selama 30 detik.

(Ismaryati, 2008)

### 4) *Back Dynamometer*

Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot punggung

Alat : *back and Leg dynamometer*

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri punggung dirapatkan ke dinding, badan dibungkukkan ke depan.
- b. Kedua tangan memegang *hand dynamometer* dengan kedua lengan lurus.
- c. Orang coba berusaha sekuat-kuatnya mengangkat badannya ke atas sehingga menuju kepada sikap berdiri tegak.
- d. Alat tersebut menunjukkan angka yang menyatakan besarnya kekuatan kontraksi dari otot punggung tersebut.

Penilaian :

besarnya kekuatan tarikan otot punggung orang coba yang dapat dilihat pada alat pengukur, setelah orang tersebut melakukan tes tersebut. Satuan yang diukur dalam kg. (Widiaastuti, 2015)

##### 5) *Leg Dynamometer (Leg Strength)*

Tujuan : untuk mengukur komponen kekuatan otot tungkai.

Alat : *Leg Dynamometer*

Pelaksanaan :

- a. Orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga mencapai sudut kurang lebih 45 derajat, kemudian ikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*.
- b. Orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.

- c. Setelah orang coba telah maksimum meluruskan tungkainya, kemudian lihat jarum tersebut menunjukkan angka berapa.
- d. Angka ini menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut.

Penilaian :

besarnya kekuatan otot tungkai, yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut, satuan yang digunakan adalah kg.

(Nurhasan, 1986)

#### 6) *Vertical jump*

Tujuan : untuk mengukur daya ledak kaki (power)

Alat : papan *vertical jump*

Pelaksanaan :

- a. Posisi orang coba berdiri di samping papan *vertical jump*.
- b. Orang coba ketika mendengar aba-aba melompat ke papan *vertical jump* dengan tangan diatas
- c. Orang coba menyentuh papan *vertical jump*

Penilaian :

Mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. (Albertus, Fenanlampir., 2015)

#### 7) Kecepatan

Tujuan : untuk mengukur kecepatan

Alat : Lintasan lari 50 meter

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri pada posisi start lintasan 50 meter
- b. Ketika orang coba mendengar aba-aba untuk berlari, orang coba berlari sepanjang 50 meter. *Stop watch* dinyalakan.
- c. Orang coba berlari hingga finis. *Stop watch* dimatikan hasil kecepatan dapat diketahui.

Penilaian :

ketika orang coba mulai berlari stopwatch dinyalakan hingga pemain dapat berlari sejauh 50 meter. Kecepatan diukur dengan satuan detik. (Albertus, Fenanlampir., 2015)

#### 8) Daya Tahan (*Multi Stage Test*)

Tujuan : mengukur daya tahan kapasitas paru-paru

Alat :

- a. Speaker aktif
- b. Lintasan 20 meter
- c. Kertas pencatat skor Vo2max

Pelaksanaan :

- a. Buat dua buah garis batas sejarak 20 meter.
- b. Cek bahwa bunyi “bleep” yang menjadi standart untuk pengukuran lapangan.
- c. Testee harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar (pivot), untuk kembali berlari setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi “bleep” terdengar).
- d. Lari bolak balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “bleep” sebanyak tiga kali, sedangkan setiap balikan ditandai dengan bunyi-bunyi “bleep”.
- e. Testee dianggap tidak mampu, apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuhkan atau menginjakkan kakinya pada garis.
- f. Untuk memudahkan memantau testee, gunakan tabel penilaian Vo2 max.
- g. Tiap testee melakukan 1 kali.

Penilaian :

Pada blanko atau kertas pencatat skor tersebut sesuaikan dengan kemampuan yang dilakukan siswa dalam melaksanakan tingkatan tes.

(Albertus, Fenanlampir., 2015)

### 9) Kelincahan

Tujuan : untuk mengukur kelincahan

Alat :

- a. 3 *Coen*
- b. Stopwatch sesuai kebutuhan
- c. Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.

Pelaksanaan :

- a. Testi siap di garis start.
- b. Setelah aba-aba “yaak” testi berlari melintasi lintasan yang telah disediakan.
- c. Testi bersiap di garis finish untuk mencatat waktu tempuh.
- d. Penilaian adalah waktu tempuh yang dicapai dalam menempuh lintasan.

Penilaian :

Orang coba diukur berapa lama dalam melakukan gerakan pada *shuttle run* diukur menggunakan *stopwatch* satuannya sekon/detik.

(Albertus, Fenanlampir., 2015)

### 10) *Madecine Ball Test*

Tujuan : untuk mengukur power otot lengan

Alat :

- a. Bola medisn seberat 2,7216 kg ( 6 pound )
- b. Kapur atau isolasi berwarna

- c. Tali yang lunak untuk menahan tubuh
- d. Bangku
- e. Alat ukur / rol meter.

Pelaksanaan :

- a. Testi duduk di bangku dengan punggung lurus
- b. Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu
- c. Testi mendorong bola jauh ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- d. Testi melakukan ulangan sebanyak tiga kali.
- e. Sebelum melakukan tes, testi boleh melakukannya sekali.

Penilaian :

- a. Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku
- b. Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

#### 11) Test Smash

Tujuan smash dari (Albertus, Fenanlampir., 2015) tes ketepatan smash adalah untuk mengukur ketepatan mengarahkan bola dengan cepat dalam smash. Proses penelitian diawali dengan melakukan pemanasan kepada siswa. Selanjutnya diberikan petunjuk bagaimana melakukan ketepatan smash agar subjek penelitian paham pelaksanaan tes, dan tidak terjadi kesalahan. Alat-alat

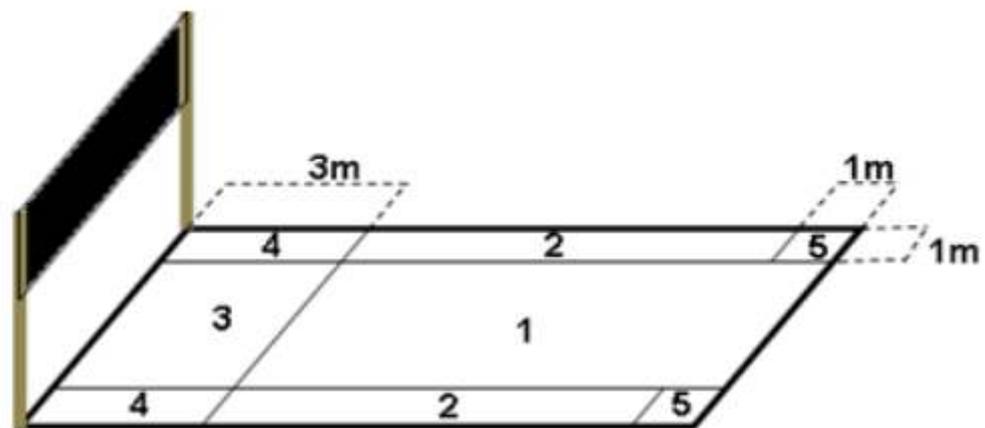
yang digunakan dalam test ketepatan smash adalah bola voli, stopwatch, dua buah tiang panjang masing-masing setinggi 3,5 m, dua utas tali masing-masing 10 m, blangko penilaian dan alat-alat tulis. Dibantu petugas baik yang melambungkan bola untuk di-smash, pencatat waktu, dan seorang yang mengawasi dimana jatuhnya bola dan sekaligus mencatat skornya. Adapun cara pelaksanaan :

- a. Testi berada di daerah serang atau boleh juga bebas yang penting masih dalam lapangan permainan.
- b. Bola dilambungkan ke dekat atas jaring menuju ke arah testi, selanjutnya dengan atau tanpa awalan testi tersebut melompat dan men-smash bola melampaui net kedalam lapangan sebrang.
- c. Stop watch di hidupkan bersamaan dengan saat bola tersebut oleh tangan smasher dan dimatikan pada saat bola menyentuh lantai (waktu dicatat seper sepuluh detik).
- d. Lima kali kesempatann diberikan kepada setiap testi
- e. Pemanasan sebelum melakukan tes diijinkan, asal dilakukan dengan cara yang lazim, akan tetapi mencoba tes dilarang.
- f. Jika tersedia mesin pengumpan, maka hal tersebut akan lebih baik untuk melayani testi.

Penilaian:

- a. Skor tes smash ditentukan oleh skor sasaran dan waktu atau kecepatan jalannya bola.

- b. Testi mendapatkan nilai 0 apabila menyentuh net atau bola jatuh di luar sasaran. Meskipun skor sasaran 0, akan tetapi waktu tetap dicatat.
- c. Skor akhir smash adalah jumlah nilai dan waktu dari lima kali kesempatan dicatat sebagai skor akhir testi.



Gambar 3.1 lapangan tes Smash bolavoli

(Albertus, Fenanlampir., 2015)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data menurut (Sugiyono, 2013) mengatakan teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengambilan data pada penelitian ini terdapat beberapa langkah-langkah diantaranya memberikan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, selanjutnya dilakukan

penjelasan terkait kegiatan tes dan pengukuran untuk dapat mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet, selanjutnya diberikan arahan terkait item tes yang akan dilakukan dalam kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Setiap item tes dilakukan sesuai standar operasional masing-masing tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan keadaan sesuai dengan realita yang ada tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dari setiap hasil tes yang dicapai. Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50 \quad \text{Dan} \quad T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50$$

Data Inversi

Data Reguler

Keterangan :

T : nilai t skor

M : Nilai rata-rata kasar

X : nilai data kasar

SD : standar deviasi data kasar

Mengubah data ke dalam t-skor, selanjutnya data dimaknai dengan mengkategorikan data. Menurut pengkelompokan pengkategorian dapat dilakukan menjadi 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali acuan 5 batas normal adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Skor Kategori

No.	Rentang Norma	Kategori
1	$x > M + 1,8SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,6SD \leq x \leq M + 1,8SD$	Baik
3	$M - 0,6SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Cukup
4	$M - 1,8SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Kurang
5	$x < M - 1,8SD$	Kurang Sekali

(Sudijono, 2012)

Langkah selanjutnya setelah data diperoleh adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Cara menghitung persentase dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} p = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n : Number of Cases (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

p : Angka persentase

sumber: (Sudijono, 2012)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Waktu, Tempat Dan Subjek Penelitian**

##### **1. Waktu dan Tempat penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 1 Juli 2020. Pengambilan data dilaksanakan di Kampus 4 Universitas Nusantara PGRI kota Kediri di mulai pada tanggal 1 Juli 2020. Data penelitian selesai di rekap keseluruhan pada tanggal 3 Juli 2020. Tempat penelitian semua item tes dilakukan di Kampus 4 Universitas Nusantara PGRI kota Kediri. Penelitian ini mengenai survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar smash pada tim putri bola voli Mars 76 kota Kediri. Pengambilan data fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri antara lain meliputi: Kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, dan kecepatan, dan keterampilan teknik dasar mengambil ketepatan smash bola voli.

##### **2. Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian adalah tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Jumlah keseluruhan pemain yang mengikuti tes semua tim bola voli putri Mars 76 sejumlah 20 pemain.

## B. Hasil Penelitian

Penelitian bertujuan untuk melakukan survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Hasil dari penelitian survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri diantaranya biomotornya fisik adalah : kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, dan kecepatan, dan keterampilan teknik dasar menggunakan ketepatan smash. Survei kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri diukur dengan tes, diantaranya: Mengukur kekuatan otot tangan dengan *Grip Strength Test*, Mengukur Kecepatan dengan lari 50 meter, Mengukur Kelincahan dengan *Shuttle run tes*, Mengukur Daya Tahan dengan *Multistage Fitness Tes*, Mengukur Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test*, Mengukur Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength*, Mengukur Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik, Mengukur Kekuatan Otot Lengan dengan *expanding dynamometer*, Mengukur Power Otot Tungkai dengan *Vertical Jump*, Mengukur Power Otot Lengan dengan *Medicine Ball*. Tes keterampilan teknik dasar yang melakukan penelitian ketepatan smash bola voli menggunakan tes smash dari (Albertus, Fenanlampir., 2015). Hasil penelitian survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari berbagai tes tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

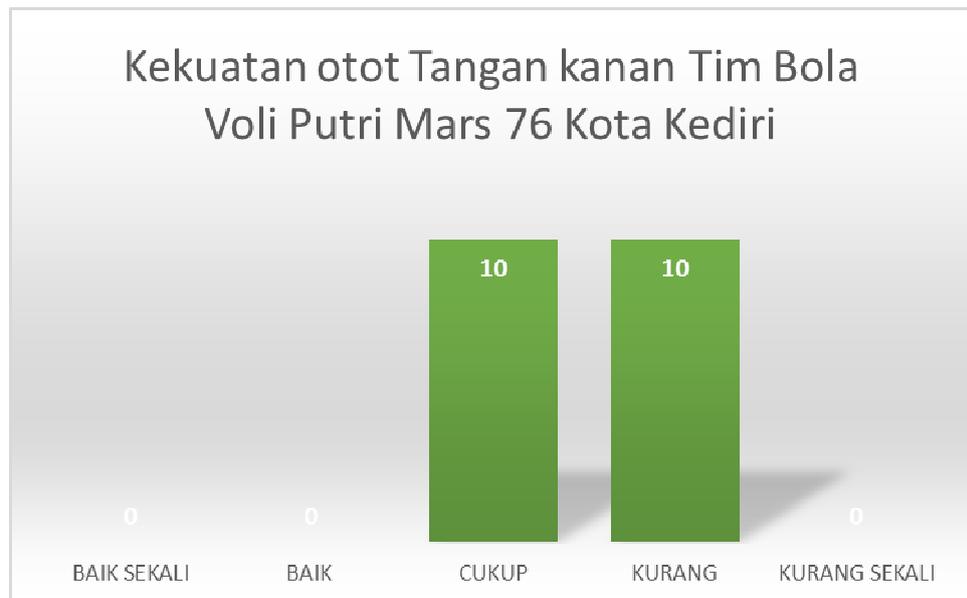
## 1. Hasil Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri

Hasil penelitian kekuatan otot tangan tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kanan dan kiri diperoleh nilai minimum otot tangan kanan yang didapat adalah 27,6; nilai maksimum yang didapat adalah 41,3; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 34,6; median yang didapat adalah nilai 35,95 dan modus yang di dapat adalah nilai 31,3. Hasil penelitian kekuatan otot tangan dengan *Grip Strength test* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	42.50 – ke atas	0	0%
Baik	32.50 – 41.00	0	0%
Sedang	24.50 – 32.00	10	67%
Kurang	18.50 – 24.00	10	67%
Kurang sekali	Sd. – 18.00	0	0%

Hasil Peneletian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.1. Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan Kanan / *Grip Strength*

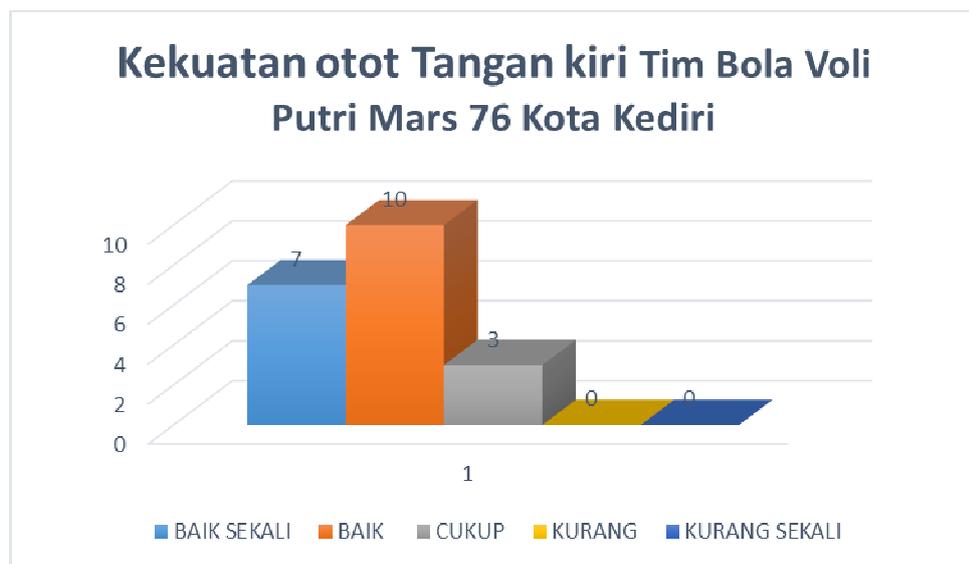
Sedangkan Hasil penelitian kekuatan otot tangan kiri tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kanan dan kiri diperoleh nilai minimum otot tangan kiri yang didapat adalah 24,8; nilai maksimum yang didapat adalah 40,9; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 34,1; median yang didapat adalah nilai 35 dan modus yang di dapat adalah nilai 37. Hasil penelitian kekuatan otot tangan dengan *Grip Strength test* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	42.50 – ke atas	7	35%
Baik	32.50 – 41.00	10	50%
Sedang	24.50 – 32.00	3	15%

Kurang	18.50 – 24.00	0	0%
Kurang sekali	Sd. – 18.00	0	0%

Hasil Peneletian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.2. Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan kiri / *Grip Strength*

## 2. Hasil Kecepatan/ Tes Lari 50 Meter Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri

Hasil penelitian biomotor fisik kecepatan tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kecepatan diperoleh nilai minimum otot tangan kanan yang didapat adalah 5,10; nilai maksimum yang didapat adalah 7,10; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 5,8; median yang didapat adalah nilai 6 dan

modus yang di dapat adalah nilai 6. Hasil penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	<6,8	17	85%
Baik	7,5 – 6,9	3	15%
Sedang	8,3 – 7,6	0	0%
Kurang	9,1 – 8,4	0	0%
Kurang sekali	9,9 – 9,2	0	0%

Hasil Peneletian kecepatan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.3. Diagram Hasil Penelitian kecepatan

### 3. Hasil Kelincahan / *Shuttle Run Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

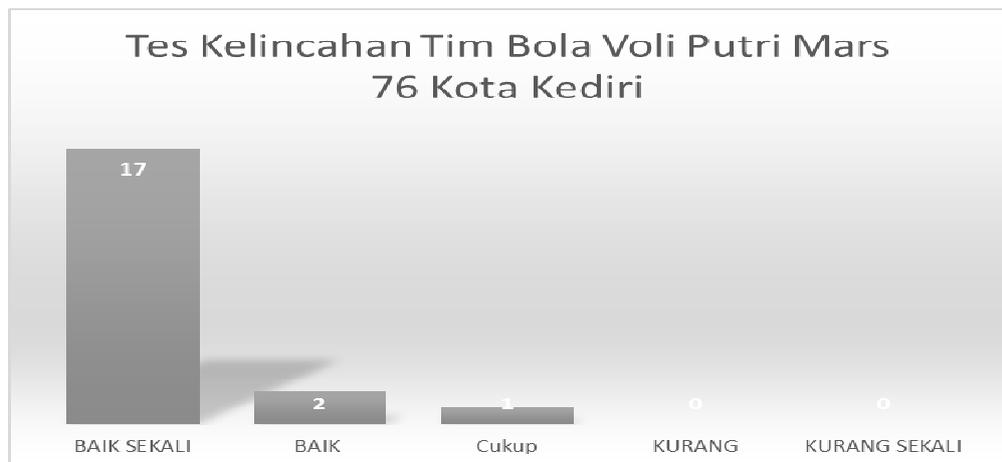
Hasil penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik diperoleh nilai minimum yang didapat adalah 10,07; nilai maksimum yang didapat adalah 14,80; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 11,4 median yang didapat adalah nilai 11 dan modus yang di dapat adalah nilai 12.

Hasil penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>12.42	17	85%
Baik	12.43 – 14.09	2	10%
Sedang	14.10 – 15.74	1	5%
Kurang	15.75 – 17.39	0	0%
Kurang sekali	>17.40	0	0%

Hasil Peneletian kelincahan/*shuttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.4. Diagram Hasil Penelitian kelincahan/*shuttle run test*

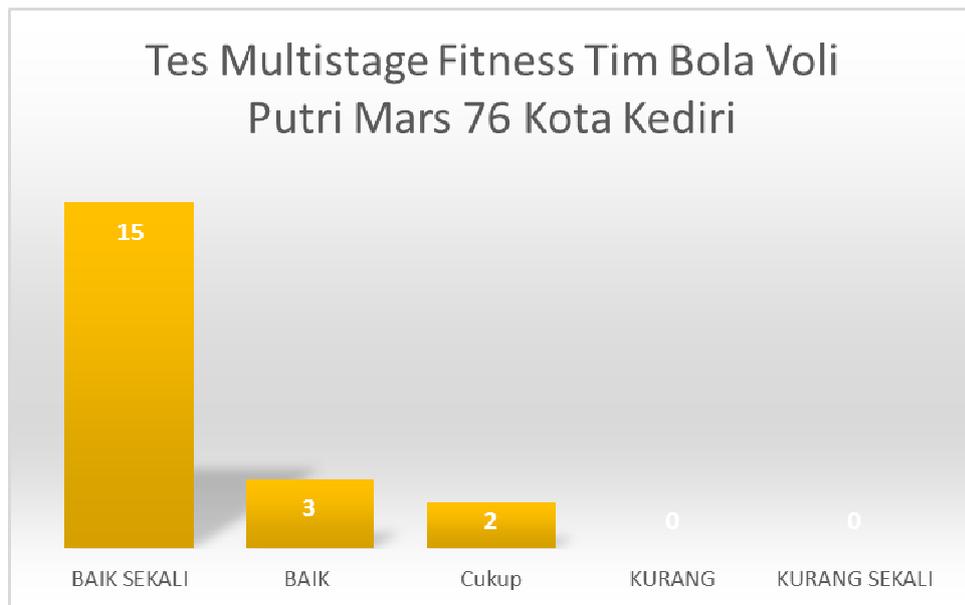
#### 4. Hasil Daya Tahan/*Multistage Fitness Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

Hasil Penelitian daya tahan dengan *Multistage fitness test* 20 tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah mengikuti *Multistage Fitness Test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 40,1, nilai maximum yang di dapat adalah 65,4, rerata nilai test yang didapat adalah 55,2, median nilai tes yang didapat adalah 58, modus nilai yang didapat adalah 61. Hasil penelitian *Multistage fitness test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Penelitian *Multistage fitness Test* pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	49 - 53	15	75%
Baik	44 - 48	3	15%
Sedang	35 - 43	2	10%
Kurang	29 - 34	0	0%
Kurang sekali	<28	0	0%

Hasil Penelitian tes *Multi Stage Fitness test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.5 Hasil Penelitian *Tes Multi Stage Fitness* tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri

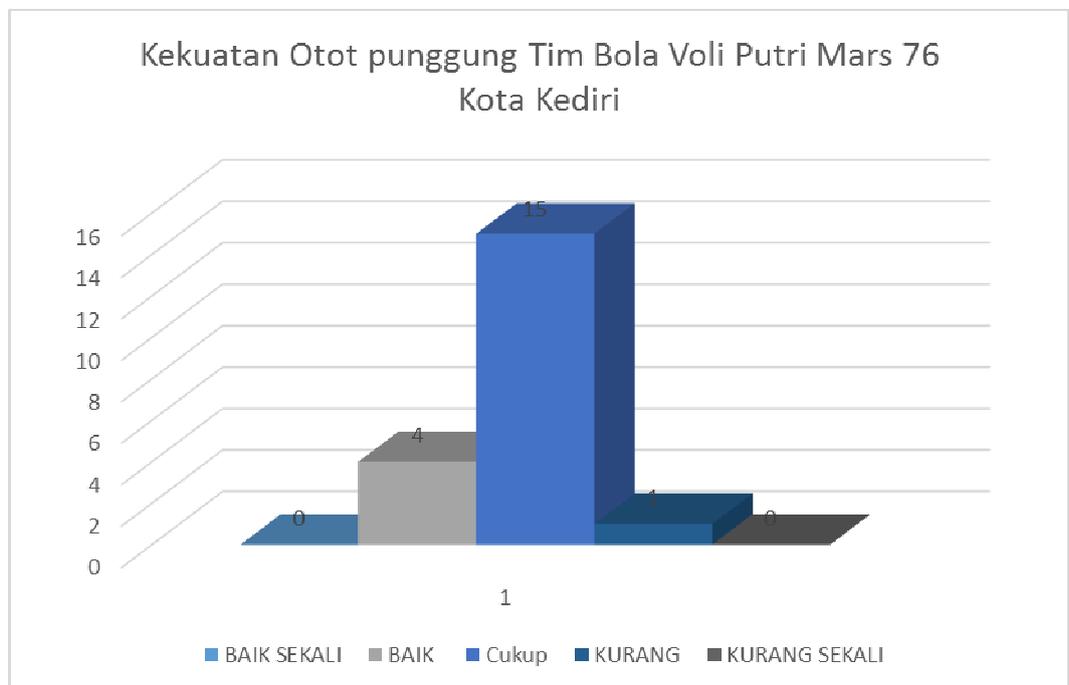
##### 5. Hasil Kekuatan Otot Punggung/*Back Dynamometer Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah mengikuti Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 55,21, nilai maximum yang di dapat adalah 88,62, rerata nilai test yang didapat adalah 71,4; median nilai tes yang didapat adalah 73; modus nilai yang didapat adalah 66. Hasil penelitian Kekuatan Otot punggung/*back dynamometer test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung/*back dynamometer test* pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>103.50	0	0%
Baik	78.50 - <103.50	4	20%
Sedang	57.50 - <78.50	15	75%
Kurang	28.50 - <57.50	1	5%
Kurang sekali	Sd<28.50	0	0%

Hasil Peneletian Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.6 Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

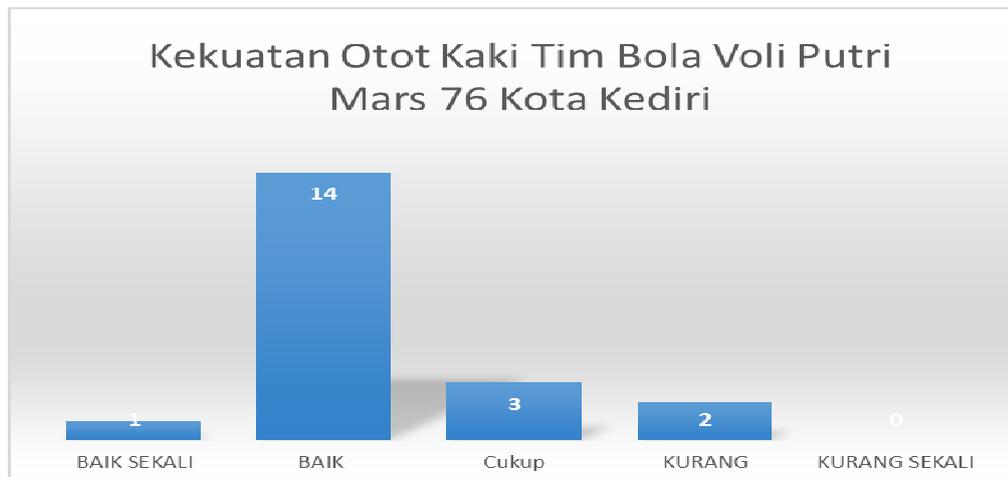
## 6. Hasil Kekuatan Otot Kaki/*Leg Strength* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength* kepada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah mengikuti Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 90, nilai maximum yang di dapat adalah 219, rerata nilai test yang didapat adalah 184,3, median nilai tes yang didapat adalah 194, modus nilai yang didapat adalah 185. Hasil penelitian kekuatan otot perut dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki/*Leg Strength* pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>242	1	5%
Baik	183 – 241	14	70%
Sedang	124 – 182	3	15%
Kurang	65 – 123	2	10%
Kurang sekali	6 -64	0	0%

Hasil Peneletian Kekuatan Otot Kaki apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.7 Hasil Penelitian Kekuatan otot kaki tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

#### 7. Hasil Kekuatan Otot Perut/tes Sit Up 30 Detik Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

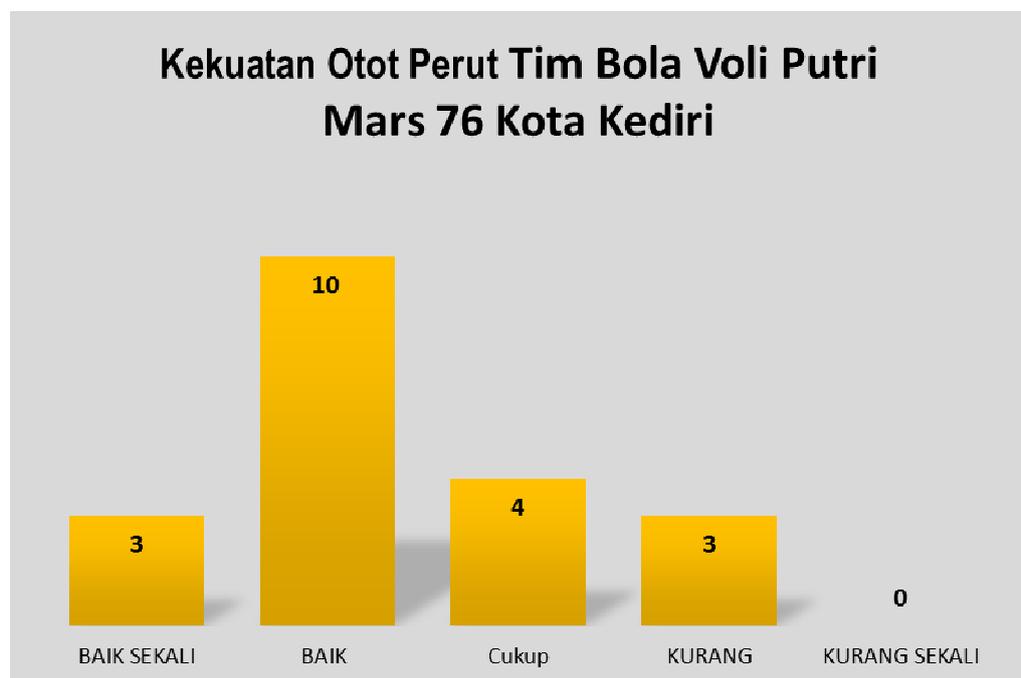
Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 35, nilai maximum yang di dapat adalah 55, rerata nilai test yang didapat adalah 42,0, median nilai tes yang didapat adalah 41, modus nilai yang didapat adalah 45. Hasil penelitian Kekuatan otot perut dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Jumlah	Presentase
Baik sekali	3	15%
Baik	10	50%
Sedang	4	20%

Kurang	3	15%
Kurang sekali	0	0%

Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.8 Hasil Penelitian Kekuatan otot perut tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

#### 8. Hasil Kekuatan Otot Lengan/ *Expanding Dynamometer* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

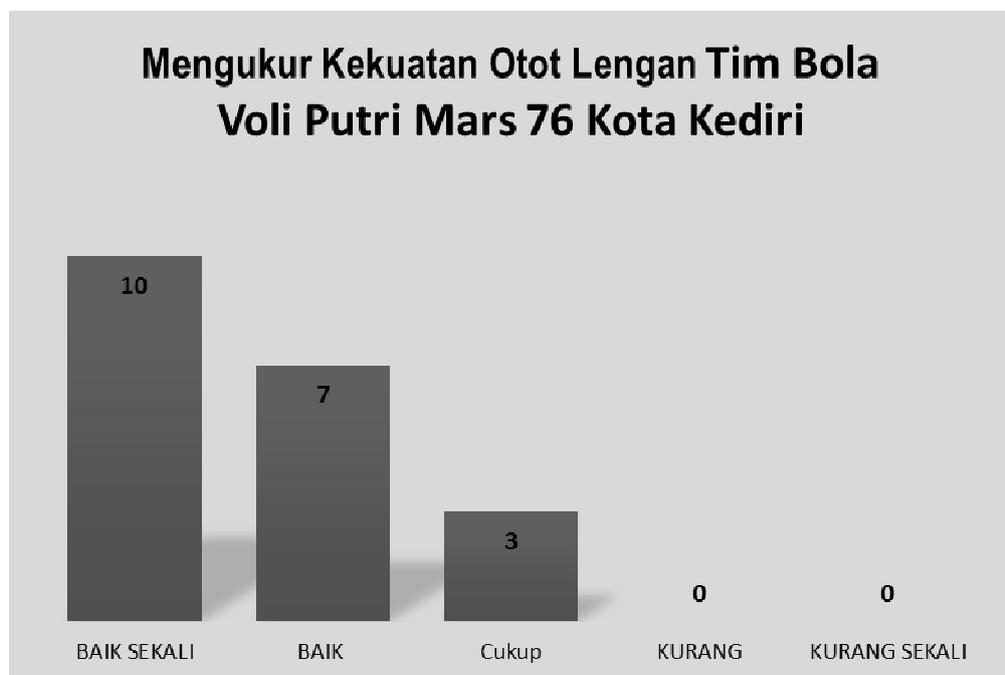
Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan/tes *Expanding Dynamometer* pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah melakukan tes Kekuatan otot lengan dengan *Expanding Dynamometer* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 31, nilai maximum yang di dapat

adalah 59, rerata nilai test yang didapat adalah 44,3, median nilai tes yang didapat adalah 43, modus nilai yang didapat adalah 48. Hasil penelitian Kekuatan otot lengan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>44.00	10	50%
Baik	34.00 - <44.00	7	35%
Sedang	25.00 – <34.00	3	15%
Kurang	18.00 – 25.00	0	0%
Kurang sekali	sd – <18.00	0	0%

Hasil Peneletian Kekuatan otot lengan dengan tes *Expanding Dynamometer* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.9 Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

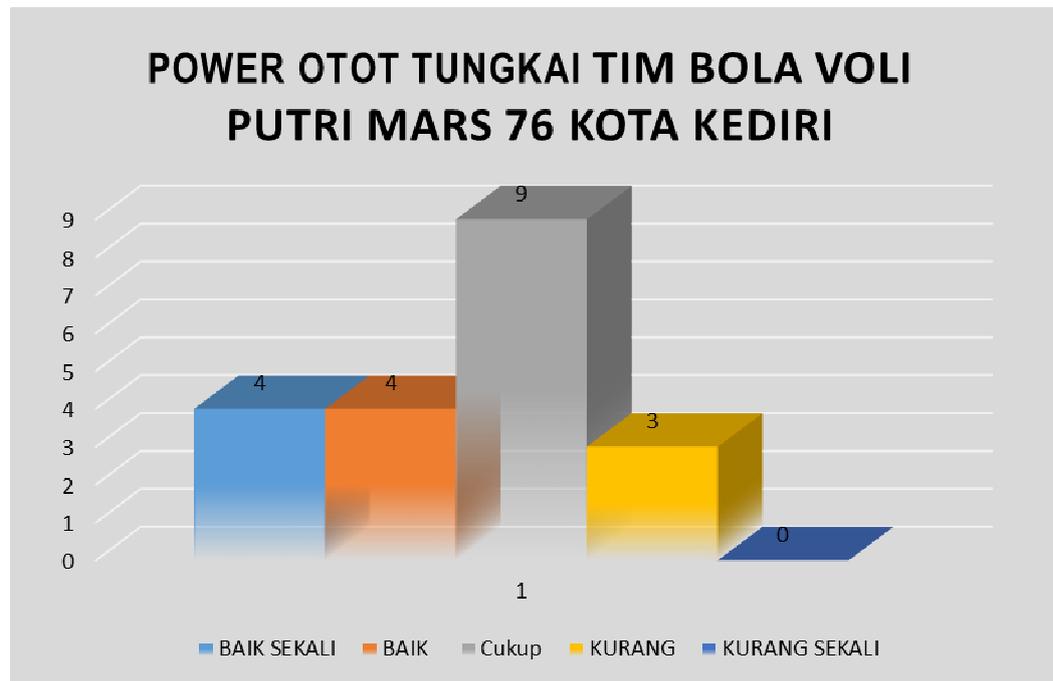
## 9. Hasil Power Otot Tungkai/*Vertical Jump* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

Hasil Penelitian power otot tungkai/tes *vertical jump* pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah melakukan tes power otot tungkai dengan tes *vertical jump* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 35, nilai maximum yang di dapat adalah 51, rerata nilai test yang didapat adalah 42,2, median nilai tes yang didapat adalah 42, modus nilai yang didapat adalah 40. Hasil penelitian Kekuatan otot lengan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.10 Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Tungkai tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>48	4	20%
Baik	44 – 47	4	20%
Sedang	38 – 43	9	45%
Kurang	33 – 37	3	15%
Kurang sekali	29 – 32	0	0%

Hasil Peneletian Power otot tungkai dengan tes *vertical jump* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.10 Hasil Penelitian power otot tungkai tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

#### 10. Hasil Power Otot Lengan /*Madecine Ball Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

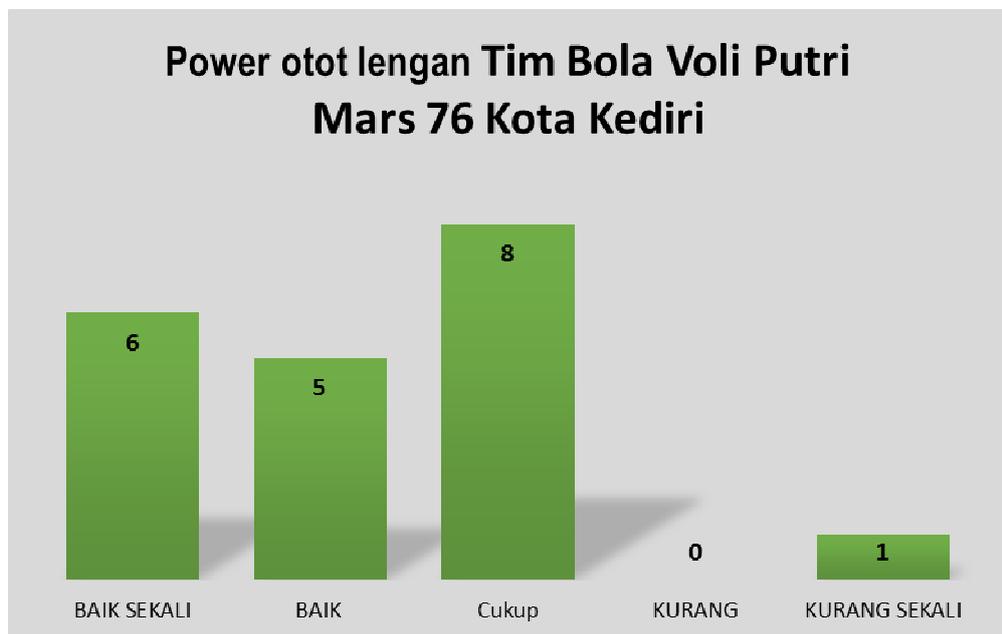
Hasil Penelitian power otot lengan dengan *Madecine ball test* pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah melakukan tes power otot lengan dengan *Madecine ball test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 2,35, nilai maximum yang di dapat adalah 4,76, rerata nilai test yang didapat adalah 3,7, median nilai tes yang didapat adalah 4, modus nilai yang didapat adalah 4.

Hasil penelitian power otot lengan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11 Deskripsi Hasil Penelitian power otot lengan pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>4,04	6	30%
Baik	3,52 – 4,03	5	25%
Sedang	2,95 – 3,57	8	40%
Kurang	2,38 – 2,94	0	0%
Kurang sekali	1,81 – 2,37	1	5%

Hasil Peneletian power otot lengan dengan *Madecine ball test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.11 Hasil Penelitian power otot lengan tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

## 11. Hasil Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Tim Bola Voli Putri Mars 76

### Kota Kediri.

Setelah melakukan tes kondisi fisik pada tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri untuk mengetahui profil kondisi fisik diperoleh nilai *t-skor* untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Hasil penelitian kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang diteliti dan diketahui teknik pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik, diantaranya: kekuatan statis otot-otot tangan menggunakan *Grip Strength Test*, Kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, Kelincahan menggunakan *Shuttle run test*, Daya Tahan jantung dan paru dengan *Multistage Fitness Test*, Kekuatan Otot punggung menggunakan *back dynamometer test*, Kekuatan Otot Kaki menggunakan *Leg Strength*, Kekuatan Otot Perut menggunakan tes *Sit Up 30 Detik*, Mengukur Kekuatan Otot Lengan menggunakan *Expanding Dynamometer test*, Power Otot Tungkai menggunakan *Vertical Jump*, dan Power Otot Lengan menggunakan *Madecine ball test*.

Semua pemain yang di ambil data dengan pengukuran kondisi fisik sejumlah 20 pemain diperoleh nilai minimum: 15,48, nilai maksimum: 98,22 rata-rata hasil tes: 48,64, median tes 48,68, modus tes: 0, dan *Standart deviasi*: 21,34. Hasil Penelitian menunjukkan tes kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri, di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	80,64	Sangat Baik	2	10%
59,30 $< x <$	80,64	Baik	5	25%
37,97 $< x <$	59,30	Cukup	7	35%
16,63 $< x <$	37,97	Kurang	4	20%
$x <$	16,63	Sangat Kurang	2	10%
			20	100%

Apabila hasil penelitian kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.12 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui profil kondisi 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri sebagian besar berada pada kategori Cukup sebanyak 7 Pemain dengan

presentase sebesar 35%, kategori baik sebanyak 5 pemain dengan presentase sebesar 25%, kategori kurang 4 pemain dengan presentase sebesar 20%, kategori sangat sangat baik sebanyak 2 pemain dengan presentase sebesar 10% dan sangat kurang 2 pemain dengan presentase sebesar 10%.

## **12. Hasil Keterampilan teknik Dasar *Smash* Bola Voli Pada Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.**

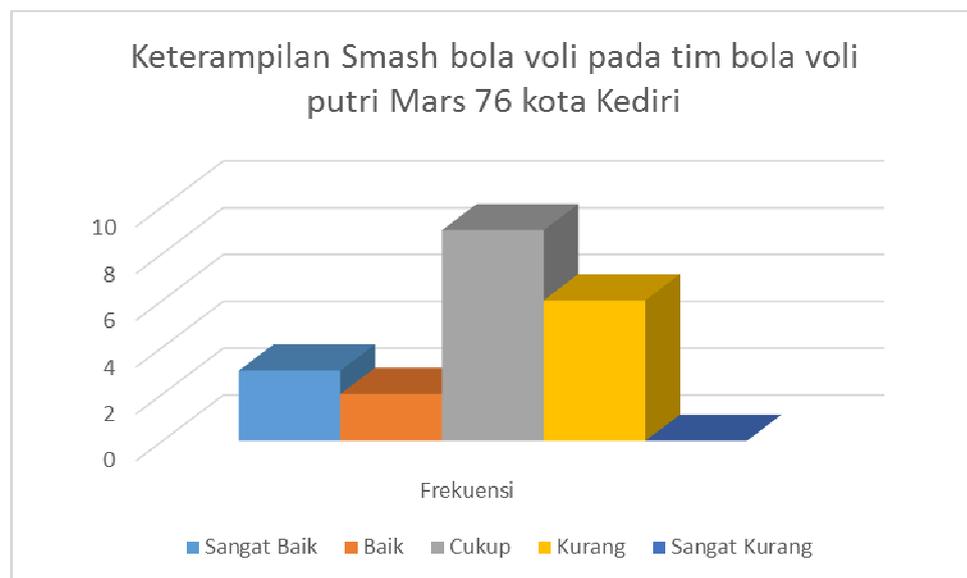
Setelah melakukan tes keterampilan teknik dasar dalam penelitian ini adalah ketepatan smash bola voli pada tim putri Mars 76 kota Kediri untuk mengetahui ketepatan smash diperoleh dari hasil melakukan tes untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Hasil penelitian ketepatan smash tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang diteliti dan diketahui teknik pengambilan data dengan menggunakan tes ketepatan smash

Semua pemain yang di ambil data dengan tes pengukuran ketepatan smash sejumlah 20 pemain diperoleh nilai minimum: 8, nilai maksimum: 19 rata-rata hasil tes: 13,45, median tes 13, modus tes: 14, dan *Standart deviasi*: 3,19. Hasil Penelitian menunjukkan keterampilan teknik dasar atau dalam penelitian ini ketepatan smash tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri, di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Keterampilan Teknik Dasar/Ketepatan Smash pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Rumus Interval			Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	$x >$	18,23	Sangat Baik	3	15%
15,04	$< x <$	18,23	Baik	2	10%
11,86	$< x <$	15,04	Cukup	9	45%
8,67	$< x <$	11,86	Kurang	6	30%
	$x <$	8,67	Sangat Kurang	0	0%
				20	100%

Apabila hasil penelitian kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.13 Diagram Hasil Penelitian Keterampilan Teknik Dasar/Ketepatan Smash tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri.

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui keterampilan teknik dasar atau ketepatan Smash, 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri sebagian besar berada pada kategori

Cukup sebanyak 9 Pemain dengan presentase sebesar 45%, kategori baik sebanyak 2 pemain dengan presentase sebesar 10%, kategori kurang 6 pemain dengan presentase sebesar 30%, kategori sangat sangat baik sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 15% dan sangat kurang 0 pemain dengan presentase sebesar 0%.

### **C. Pembahasan**

Survei adalah menginformasikan secara jelas terhadap gejala-gejala yang dihadapi dalam suatu peristiwa yang terjadi. Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap atlet olahraga, termasuk pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga, pemain bolavoli merupakan cabang olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kekuatan statis otot-otot tangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot punggung, kekuatan otot kaki, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, power otot tungkai, dan power otot ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada setiap kejuaraan. Keterampilan teknik dasar merupakan keterampilan wajib yang harus dimiliki setiap pemain pada setiap cabang olahraga. keterampilan tekrim dasar ini harus dikuasai setiap pemain cabang olahraga

karena pada setiap pertandingan harus melakukan teknik tersebut untuk memenangkan pertandingan. Pada olahraga bola voli keterampilan teknik dasar, meliputi; Servis, Passing, dan Smash. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan smash sebagai salah satu teknik yang paling penting, karena dengan menguasai smash dapat menghasilkan angka atau poin pada pertandingan bolavoli.

Agar dapat memenuhi semua kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang dibutuhkan adalah dengan melakukan latihan yang teratur atau rutin, dan terencana. Penting untuk diketahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bagi setiap pemain voli atau tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri agar dapat menentukan latihan kedepannya untuk persiapan dalam mengikuti kompetisi bolavoli dan sebagai pedoman untuk melakukan seleksi pemain.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain voli atau tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri sebagian besar masuk dalam kategori cukup dengan presentase sebesar 35%. Sedangkan keterampilan teknik dasar atau ketepatan smash bola voli pemain putri Mars 76 kota Kediri mendapatkan hasil cukup dengan persentase 45%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan profil kondisi dan keterampilan teknik dasar fisik pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri memiliki kondisi fisik yang cukup dan keterampilan teknik dasar atau ketepatan smash masuk kategori cukup. Kondisi tersebut terjadi karena pemberian latihan yang diberikan pelatih pada setiap sesi latihan.

Survei yang dilakukan peneliti pemain melakukan latihan selama 2 hari selama satu minggu dengan pembentukan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Intensitas latihan juga berkontribusi pada hasil kondisi fisik yang dimiliki setiap atlet saat ini. Latihan yang rutin, giat dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Melalui prinsip latihan yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik, teknik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik. Dan semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih luwes lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan pemain misalnya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik secara rutin, terencana, dan penambahan porsi latihan. Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor makanan dan faktor seperti; umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga

mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain. Maka dari itu, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik dengan melakukan latihan yang rutin, terencana juga bisa diwujudkan dengan memperhatikan beberapa faktor tersebut akan mencapai target yang diinginkan untuk meraih prestasi.

Dari penelitian ini pelatih mendapatkan gambaran kondisi yang sebenarnya kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar tim bolavoli putri Mars 76 kota Kediri dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang saat ini masuk dalam kategori cukup dan ditingkatkan ke level di atasnya. Hal ini membuat pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bolavoli putri Mars 76 kota Kediri. Hasil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar ini dapat menjadi gambaran juga untuk merekrut pemain bolavoli kedepannya di Mars 76 kota Kediri. Pemain melihat gambaran kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar saat ini dapat menjadikan motivasi untuk lebih giat lagi dalam melakukan latihan, agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah jelaskan pada bab sebelumnya, menarik suatu kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian yang berjudul profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli putri Mars 76 kota Kediri adalah kategori cukup. Melihat hasil tersebut selayaknya menjadi acuan bagi staf kepelatihan untuk meningkatkan atau menambah durasi latihan agar berkembang menjadi baik.

#### **B. Saran**

Bagi pemain tim putri bola voli Mars 76 kota Kediri yang masih mempunyai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar cukup agar lebih meningkatkan kondisi fisiknya dan keterampilan teknik dasar. Staf pelatih tim putri bola voli Mars 76 kota Kediri dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang saat ini keduanya masuk dalam kategori cukup ke kategori baik atau sangat baik.

Hasil kondisi fisik ini dapat menjadi gambaran juga untuk merekrut pemain bolavoli kedepannya di tim putri bola voli Mars 76 kota Kediri. Pemain melihat gambaran kondisi fisiknya saat ini dapat menjadikan termotivasi untuk

lebih giat lagi dalam melakukan latihan, agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya ke kategori baik atau sangat baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Albertus, Fenanlampir., M. M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu, ed.). Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, A. S. (2020). Erratum: Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2).  
<https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.928>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Ilmiah*. In *Rineka cipta, Jakarta*.
- Bachtiar, Yusuf. 2019. *Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Faruq, M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Furchan, A. (2004). *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. (2007). Ilmu Kesehatan olahraga (Sports Medicine). In *Pendidikan Olahraga*.
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2011). Guyton and Hall Physiology Review. In *Guyton and Hall Physiology Review*. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-5452-8.00020-2>
- Husein, M, Akbar, A., & Sugito. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Kota Kediri*. Malang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kabul Narimo., Sugiharto, M. W. (2013). Sumbangan Power Lengan, Tugok Dan Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2).
- Kardjono. (2008). Modul Pembinaan Kondisi Fisik. In *Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Koesyanto., H. (2003). *Belajar Bermain Bola Voli*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti

Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Mutohir, T.Cholik, Muhammad Muhyi, Albertus Fenanlampir, & M. Muttaqien.

(2011). *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter ( Olahraga Membangun Karakter Bangsa )*. Surabaya: Sport Media.

Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Pranatahadi, S,B. (2010). *Sejarah Bola Voli*. Yogyakarta: PBVSI.

Purwanto. (2013). Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.  
<https://doi.org/10.15294/active.v2i4.1171>

Remmy, M. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud: Dirjen DIKTI Proyek pembinaan Tenaga.

S. Nasution. (2009). Metode Research (Penelitian Ilmiah. In *Jakarta: Bumi Aksara*.

Sajoto, M. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

Singarimbun, Masri, dan S. E. (2008). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Pustaka LP3ES Indonesia.

Singarimbun. (2006). *Metode Penelitian survei*. Jakarta: LP3ES.

- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga serangkai.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010a). Metode Penelitian Kuantitatif & kualitatif. *Journal of Experimental Psychology: General*.
- Sugiyono. (2010b). Metodologi Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. In *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Suhadi., Sujarwo. (2009). *Volleyball For All (Bolavoli untuk semua)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharno. (1981). *Ilmu Coching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi, A. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In *Jakarta: Rineka Cipta*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.

Sumoprawiro, S. (2009). Prestasi Olahraga Indonesia. Retrieved from Artikel-artikel Tentang Olahraga website:

<http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com/2009/07/prestasi-olahraga-indonesia-oleh-dr.html>

Tanzeh, A. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras.

Wahyuni, Sri. dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Widiaastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. In *Tes dan pengukuran olahraga*. <https://doi.org/10.1002/jmv.10345>

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Winarno, M.E. dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Winarno.M.E. (2012). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. In *Center For Human Capacity Development Jakarta, 2004*.

Yudiana Y. & Subroto. (2010). *Permainan Bolavoli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Lampiran-lampiran

## Lampiran 1

**NAMA SUBJEK PENELITIAN****“Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri”**

<b>No.</b>	<b>Athlete Name</b>	<b>Inisial</b>	<b>Usia</b>
1	Adelia Putri Anandita	APA	17
2	Mega Octaviani	MO	16
3	Aprilia Susianti	AS	18
4	Efi Nurchasanah	EN	19
5	Ruli Agustiana	RA	17
6	Selfi Ayu Puspa	SAP	18
7	Siti Komariyah	SK	18
8	Juliana Saras wati	JSW	20
9	Kurniawati Nur Solehah	KNS	18
10	Tika Maeswari	TM	19
11	Nur Fadilah	NF	17
12	Juwita Nanda Agnesia	JNA	19
13	Ariana Ismuniyah	AI	18
14	Fitri sulistiawati	FS	19
15	Intan Ayu	IA	16
16	Lisa Angraini	LA	19
17	Sulis Eka	SE	20
18	Maya santi	MS	19
19	Rona Yuli	RY	18
20	Mufidah	M	17

## Lampiran 2

## Data Kekuatan Otot Tangan Kanan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	APA	17	38,8	Cukup
2	MO	16	31,3	Kurang
3	AS	18	37,5	Cukup
4	EN	19	39,7	Cukup
5	RA	17	40,3	Cukup
6	SAP	18	37,6	Cukup
7	SK	18	41,3	Cukup
8	JSW	20	35,2	Kurang
9	KNS	18	28,5	Kurang
10	TM	19	36,7	Cukup
11	NF	17	39,7	Cukup
12	JNA	19	27,6	Kurang
13	AI	18	29,8	Kurang
14	FS	19	37,4	Cukup
15	IA	16	31,3	Kurang
16	LA	19	29,5	Kurang
17	SE	20	31,7	Kurang
18	MS	19	27,8	Kurang
19	RY	18	37,3	Cukup
20	M	17	32,4	Kurang

Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	10	67%
Kurang	10	67%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 3

## Data Kekuatan Otot Tangan Kiri Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	APA	17	36,1	Baik
2	MO	16	34,1	Baik
3	AS	18	32,6	Baik
4	EN	19	37,2	Baik Sekali
5	RA	17	31,2	Baik
6	SAP	18	26,1	Cukup
7	SK	18	24,8	Cukup
8	JSW	20	39,3	Baik Sekali
9	KNS	18	32,7	Baik
10	TM	19	36,2	Baik
11	NF	17	39,2	Baik Sekali
12	JNA	19	38,2	Baik Sekali
13	AI	18	40,9	Baik Sekali
14	FS	19	38,5	Baik Sekali
15	IA	16	37,2	Baik Sekali
16	LA	19	32,5	Baik
17	SE	20	29,6	Baik
18	MS	19	31,6	Baik
19	RY	18	37,6	Baik
20	M	17	26,8	Cukup

Baik Sekali	7	35%
Baik	10	50%
Cukup	3	15%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 4

## Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	5,6	Sedang
2	MO	16	6,1	Kurang Sekali
3	AS	18	5,15	Sedang
4	EN	19	5,3	Sedang
5	RA	17	6,25	Kurang Sekali
6	SAP	18	6,14	Kurang Sekali
7	SK	18	5,15	Sedang
8	JSW	20	5,35	Kurang
9	KNS	18	6,15	Kurang Sekali
10	TM	19	6,1	Kurang Sekali
11	NF	17	5,5	Sedang
12	JNA	19	6,1	Kurang Sekali
13	AI	18	5,1	Sedang
14	FS	19	5,21	Sedang
15	IA	16	6,1	Kurang Sekali
16	LA	19	5,8	Sedang
17	SE	20	5,3	Sedang
18	MS	19	6,3	Kurang Sekali
19	RY	18	7,1	Kurang Sekali
20	M	17	5,85	Kurang Sekali

Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	9	45%
Kurang	1	5%
Kurang Sekali	10	50%

## Lampiran 5

## Tes Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	12,13	Baik Sekali
2	MO	16	10,36	Baik Sekali
3	AS	18	10,13	Baik Sekali
4	EN	19	12,10	Baik Sekali
5	RA	17	14,80	Cukup
6	SAP	18	11,80	Baik Sekali
7	SK	18	10,07	Baik Sekali
8	JSW	20	11,20	Baik Sekali
9	KNS	18	10,13	Baik Sekali
10	TM	19	10,38	Baik Sekali
11	NF	17	10,16	Baik Sekali
12	JNA	19	10,24	Baik Sekali
13	AI	18	11,35	Baik Sekali
14	FS	19	10,23	Baik Sekali
15	IA	16	10,50	Baik Sekali
16	LA	19	11,80	Baik Sekali
17	SE	20	12,50	Baik
18	MS	19	13,10	Baik
19	RY	18	12,40	Baik Sekali
20	M	17	11,80	Baik Sekali

Baik Sekali	17	85%
Baik	2	10%
Cukup	1	5%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 6

## Tes Multistage Fitness Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	41,8	Kurang Sekali
2	MO	16	60,9	Baik Sekali
3	AS	18	56,4	Baik Sekali
4	EN	19	51,9	Baik Sekali
5	RA	17	56,6	Baik Sekali
6	SAP	18	50,9	Baik
7	SK	18	60,6	Baik Sekali
8	JSW	20	51,9	Baik
9	KNS	18	65,4	Baik Sekali
10	TM	19	60,9	Baik Sekali
11	NF	17	48,7	Baik
12	JNA	19	61,6	Baik Sekali
13	AI	18	60,8	Baik Sekali
14	FS	19	40,1	Kurang Sekali
15	IA	16	45,8	Cukup
16	LA	19	60,2	Baik Sekali
17	SE	20	58,4	Baik Sekali
18	MS	19	61,5	Baik Sekali
19	RY	18	48,2	Baik
20	M	17	62,3	Baik Sekali

Baik Sekali	13	65%
Baik	4	20%
Cukup	1	5%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	2	10%

## Lampiran 7

## Kekuatan Otot Punggung Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	88,62	Baik
2	MO	16	77,33	Cukup
3	AS	18	75,84	Cukup
4	EN	19	55,21	Kurang
5	RA	17	80,56	Baik
6	SAP	18	71,23	Cukup
7	SK	18	79,38	Baik
8	JSW	20	58,22	Cukup
9	KNS	18	68,47	Cukup
10	TM	19	62,67	Cukup
11	NF	17	60,22	Cukup
12	JNA	19	75,5	Cukup
13	AI	18	85,34	Baik
14	FS	19	65,22	Cukup
15	IA	16	75,3	Cukup
16	LA	19	65,34	Cukup
17	SE	20	65,7	Cukup
18	MS	19	65,7	Cukup
19	RY	18	76,1	Cukup
20	M	17	75,66	Cukup

Baik Sekali	0	0%
Baik	4	20%
Cukup	15	75%
Kurang	1	5%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 8

## Kekuatan Otot Kaki Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	175	Baik
2	MO	16	178	Cukup
3	AS	18	115	Baik
4	EN	19	265	Kurang
5	RA	17	89	Baik Sekali
6	SAP	18	255	Baik
7	SK	18	180	Baik
8	JSW	20	197	Baik
9	KNS	18	186	Baik
10	TM	19	228	Cukup
11	NF	17	169	Baik
12	JNA	19	194	Baik
13	AI	18	180	Baik
14	FS	19	210	Baik
15	IA	16	188	Baik
16	LA	19	190	Kurang
17	SE	20	115	Cukup
18	MS	19	130	Baik
19	RY	18	185	Baik
20	M	17	188	Baik

Baik Sekali	1	5%
Baik	14	70%
Cukup	3	15%
Kurang	2	10%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 9

## Kekuatan Otot Perut Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	45	Baik
2	MO	16	50	Baik Sekali
3	AS	18	48	Baik Sekali
4	EN	19	43	Baik
5	RA	17	44	Baik
6	SAP	18	46	Baik
7	SK	18	45	Baik
8	JSW	20	40	Baik
9	KNS	18	38	Cukup
10	TM	19	40	Baik
11	NF	17	37	Cukup
12	JNA	19	35	Kurang
13	AI	18	38	Cukup
14	FS	19	41	Baik
15	IA	16	40	Baik
16	LA	19	39	Cukup
17	SE	20	55	Baik Sekali
18	MS	19	35	Kurang
19	RY	18	35	Kurang
20	M	17	45	Baik

Baik Sekali	3	15%
Baik	10	50%
Cukup	4	20%
Kurang	3	15%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 10

## Kekuatan Otot Lengan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	31	Cukup
2	MO	16	36	Baik
3	AS	18	48	Baik Sekali
4	EN	19	44	Baik Sekali
5	RA	17	53	Baik Sekali
6	SAP	18	38	Baik
7	SK	18	42	Baik
8	JSW	20	48	Baik Sekali
9	KNS	18	52	Baik Sekali
10	TM	19	50	Baik Sekali
11	NF	17	59	Baik Sekali
12	JNA	19	40	Baik
13	AI	18	57	Baik Sekali
14	FS	19	39	Baik
15	IA	16	50	Baik Sekali
16	LA	19	32	Cukup
17	SE	20	55	Baik Sekali
18	MS	19	32	Cukup
19	RY	18	41	Baik
20	M	17	39	Baik

Baik Sekali	10	50%
Baik	7	35%
Cukup	3	15%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 11

## Power Otot Tungkai Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	50	Baik Sekali
2	MO	16	46	Baik
3	AS	18	43	Cukup
4	EN	19	48	Baik Sekali
5	RA	17	40	Cukup
6	SAP	18	45	Baik
7	SK	18	48	Baik Sekali
8	JSW	20	38	Cukup
9	KNS	18	35	Kurang
10	TM	19	38	Cukup
11	NF	17	45	Baik
12	JNA	19	35	Kurang
13	AI	18	39	Cukup
14	FS	19	36	Kurang
15	IA	16	40	Cukup
16	LA	19	43	Cukup
17	SE	20	40	Cukup
18	MS	19	51	Baik Sekali
19	RY	18	38	Cukup
20	M	17	46	Baik

Baik Sekali	4	20%
Baik	4	20%
Cukup	9	45%
Kurang	3	15%
Kurang Sekali	0	0%

## Lampiran 12

## Power Otot Lengan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	3,53	Baik
2	MO	16	4,23	Baik Sekali
3	AS	18	3,64	Baik
4	EN	19	3,2	Cukup
5	RA	17	4,23	Baik Sekali
6	SAP	18	3,78	Baik
7	SK	18	4,2	Baik
8	JSW	20	4,76	Baik Sekali
9	KNS	18	3,13	Cukup
10	TM	19	4,35	Baik Sekali
11	NF	17	3,14	Cukup
12	JNA	19	4,11	Baik Sekali
13	AI	18	3,39	Cukup
14	FS	19	4,24	Baik Sekali
15	IA	16	3,13	Cukup
16	LA	19	3,29	Cukup
17	SE	20	4,2	Baik
18	MS	19	3,4	Cukup
19	RY	18	2,35	Kurang Sekali
20	M	17	3,23	Cukup

Baik Sekali	6	30%
Baik	5	25%
Cukup	8	40%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	1	5%

## Lampiran 13

**Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri**

Zskor	T-Skor
2,04	70,43306037
3,12	81,23480726
-0,86	41,43746079
0,62	56,16148038
4,82	98,21943778
1,06	60,59708604
1,91	69,08308242
-0,21	47,90144251
-2,20	27,99423271
1,68	66,81548648
-1,35	36,52945558
-1,44	35,55248395
1,17	61,67267593
-3,45	15,47652756
-1,15	38,50585764
-3,38	16,16932783
0,49	54,87986512
-2,30	27,00700998
-0,51	44,86196406
-0,05	49,46725559
<b>Standart Deviasi</b>	<b>21,34</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>48,64</b>
<b>Median</b>	<b>48,68</b>
<b>Mode</b>	
<b>Max</b>	<b>98,22</b>
<b>Min</b>	<b>15,48</b>

Rumus		Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	$x >$	80,64	Sangat Baik	2	10%
59,30	$< x <$	80,64	Baik	5	25%
37,97	$< x <$	59,30	Cukup	7	35%
16,63	$< x <$	37,97	Kurang	4	20%
	$x <$	16,63	Sangat Kurang	2	10%
				20	100%

## Lampiran 14

**Data Keterampilan Teknik Dasar/Ketepatan Smash Pemain Klub Bola Voli Putri Mars  
76 kota Kediri**

No.	Nama	hasil Tes					Skor akhir	Kategori
		1	2	3	4	5		
1	APA	3	2	3	4	2	14	Cukup
2	MO	5	3	1	4	1	14	Cukup
3	AS	4	0	1	3	2	10	Kurang
4	EN	2	4	3	3	3	15	Cukup
5	RA	3	4	3	2	2	14	Cukup
6	SAP	3	4	0	3	1	11	Kurang
7	SK	4	4	2	3	3	16	Cukup
8	JSW	3	2	3	3	2	13	Cukup
9	KNS	4	4	4	2	2	16	Cukup
10	TM	3	2	0	3	0	8	Kurang Sekali
11	NF	4	1	2	3	3	13	Cukup
12	JNA	4	4	3	4	4	19	Baik
13	AI	3	2	4	0	4	13	Kurang Sekali
14	FS	4	0	1	3	3	11	Kurang
15	IA	3	2	2	3	2	12	Cukup
16	LA	2	3	0	1	3	9	Kurang
17	SE	3	2	3	3	0	11	Kurang
18	MS	4	4	4	4	3	19	Baik
19	RY	3	0	3	2	4	12	Kurang
20	M	4	3	4	4	4	19	Baik

Rumus Interval			Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	$x >$	18,23	Sangat Baik	3	15%
15,04	$< x <$	18,23	Baik	2	10%
11,86	$< x <$	15,04	Cukup	9	45%
8,67	$< x <$	11,86	Kurang	6	30%
	$x <$	8,67	Sangat Kurang	0	0%
				20	100%

# PERSATUAN BOLA VOLI MARS 76 KOTA KEDIRI

Alamat : Mojoroto Gg. VII barat, Kota Kediri

---

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 04/07/XX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Parmanto  
Jabatan : Pelatih bola voli Putri Mars 76 kota Kediri  
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :  
Nama : Teguh Heri Affandi  
Npm : 18.1.01.09.0134  
Prgram studi : Pendidikan Jasmani  
Universitas : Universitas Nusantara PGRI Kediri

Telah selesai melakukan penelitian di Persatuan Bola voli Mars 76 kota Kediri selama 1 minggu untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020"

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

7 Juli 2020  
Pelatih Bola voli Mars 76,  
  
Dwi Parmanto



# PERSATUAN BOLA VOLI

## MARS 76 KOTA KEDIRI

Alamat : Mojoroto Gg. VII barat, Kota Kediri

---

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 04/07/XX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Parmanto

Jabatan : Pelatih bola voli Putri Mars 76 kota Kediri

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Teguh Heri Affandi.

Npm : 18.1.01.09.0134

Prgram studi : Pendidikan Jasmani

Universitas : Universitas Nusantara PGRI Kediri

Telah selesai melakukan penelitian di Persatuan Bola voli Mars 76 kota Kediri selama 1 minggu untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020"

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Kota, 17 Juli 2020  
Pelatih Kepala Mars 76,  
  
Dwi Parmanto

