

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
BOLA VOLI DI KLUB 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 Allsabab, 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 sebgaiian 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 sebgaiian 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, junior, 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 Yuniior, 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.