

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:

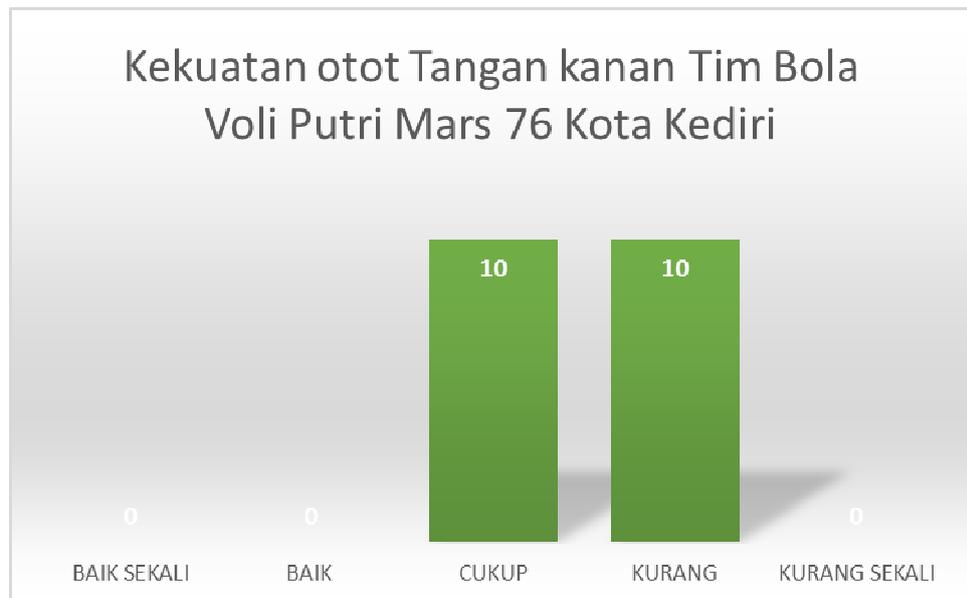
1. Hasil Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri

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*

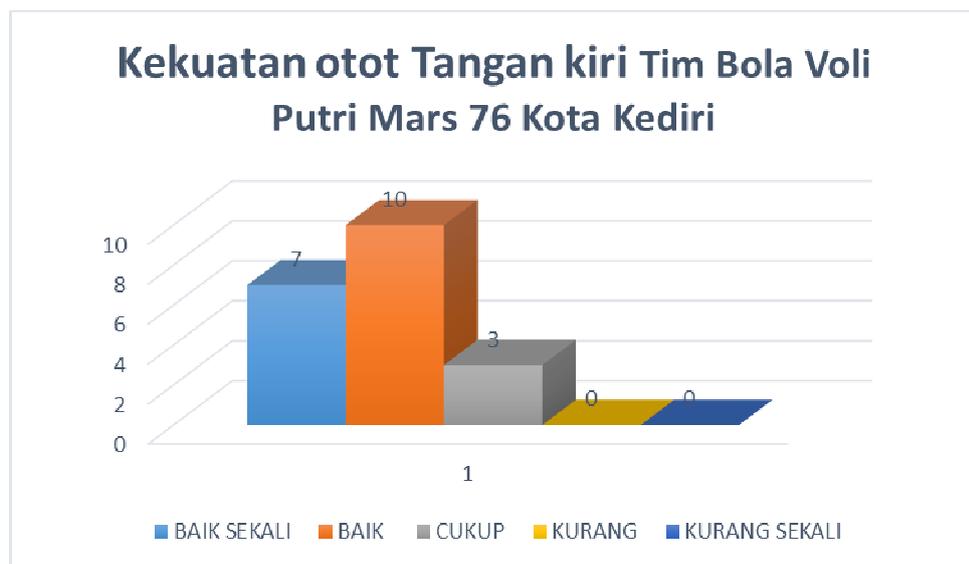
Sedangkan Hasil penelitian kekuatan otot tangan kiri tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kanan dan kiri diperoleh nilai minimum otot tangan kiri yang didapat adalah 24,8; nilai maksimum yang didapat adalah 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

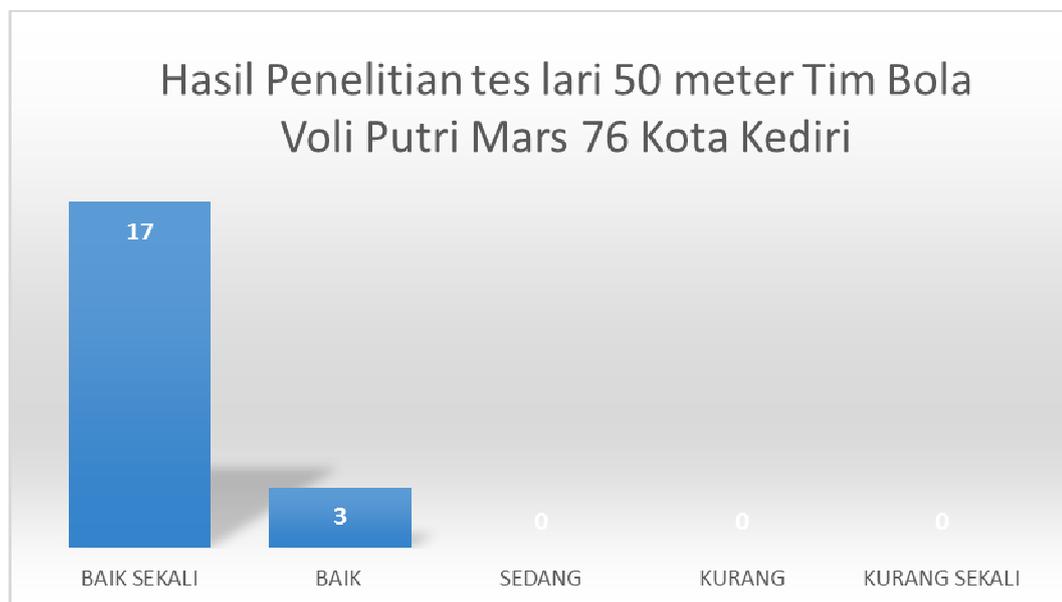
Hasil penelitian biomotor fisik kecepatan tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kecepatan diperoleh nilai minimum otot tangan kanan yang didapat adalah 5,10; nilai maksimum yang didapat adalah 7,10; rata-rata nilai yang didapat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

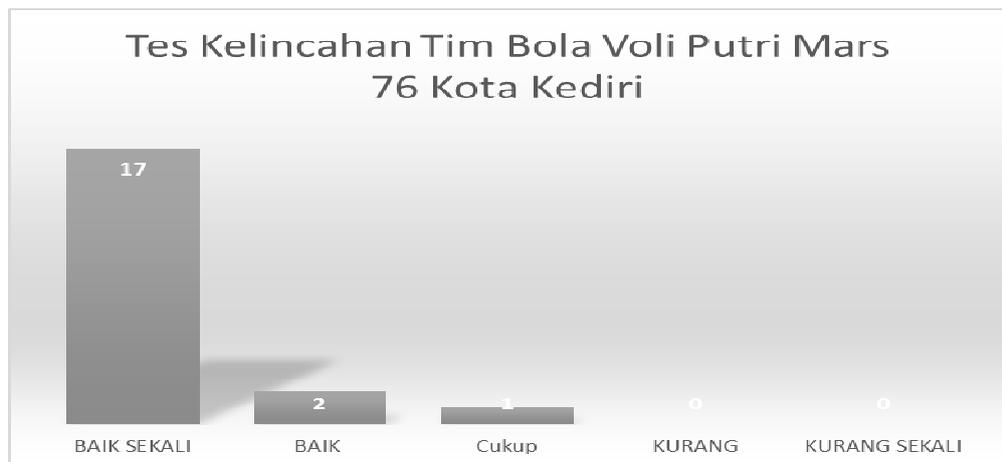
Hasil penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik diperoleh nilai minimum yang didapat adalah 10,07; nilai maksimum yang didapat adalah 14,80; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 11,4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

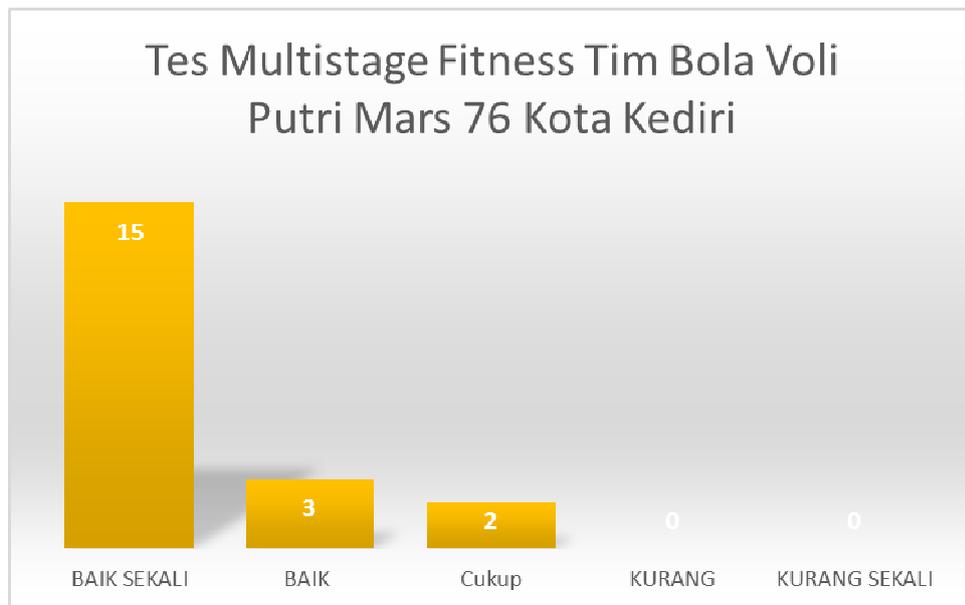
4. Hasil Daya Tahan/*Multistage Fitness Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

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

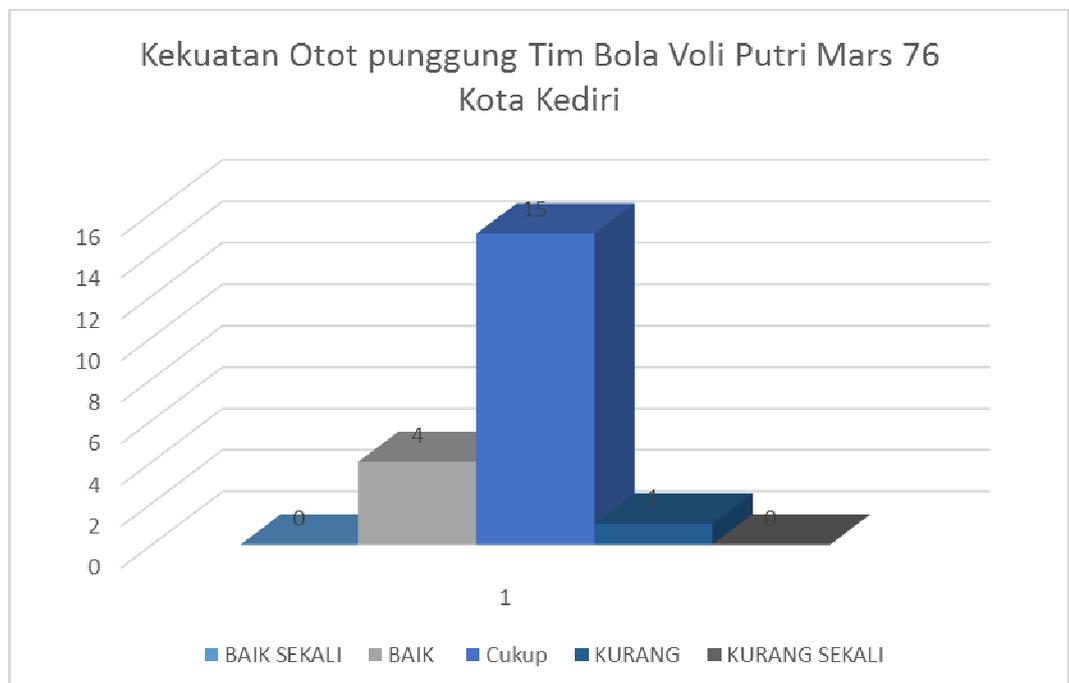
5. Hasil Kekuatan Otot Punggung/*Back Dynamometer Test* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

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.

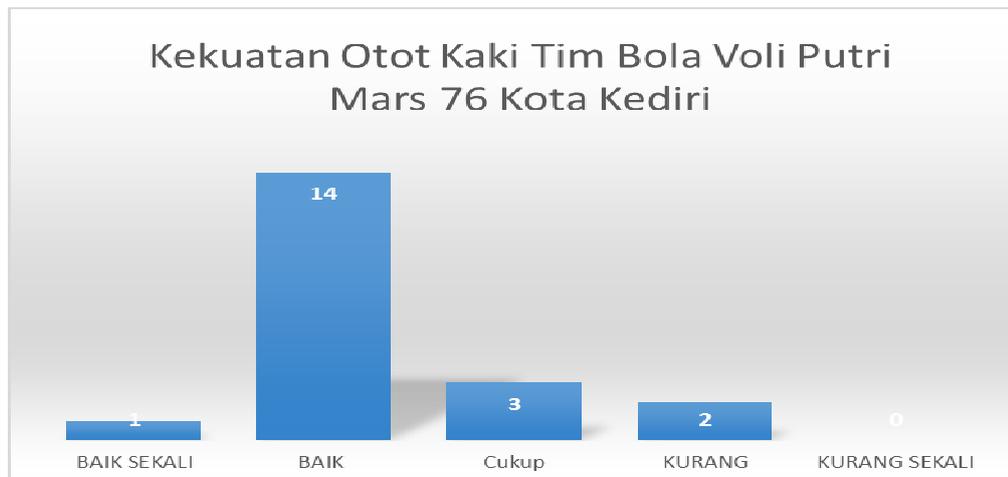
6. Hasil Kekuatan Otot Kaki/*Leg Strength* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

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.

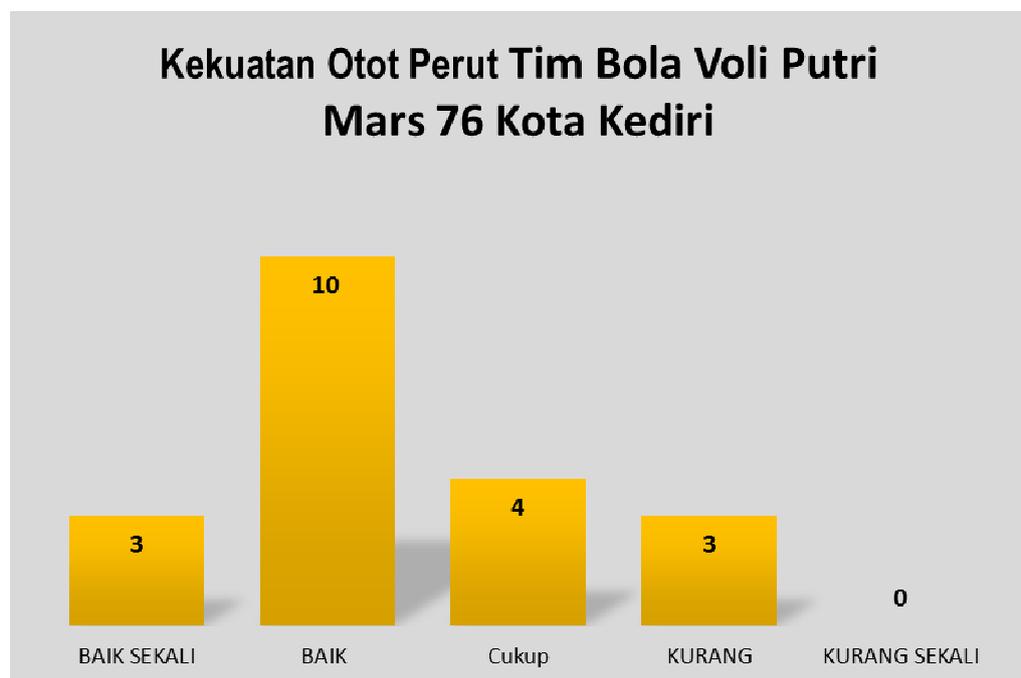
Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 35, nilai maximum yang di dapat adalah 55, rerata nilai test yang 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.

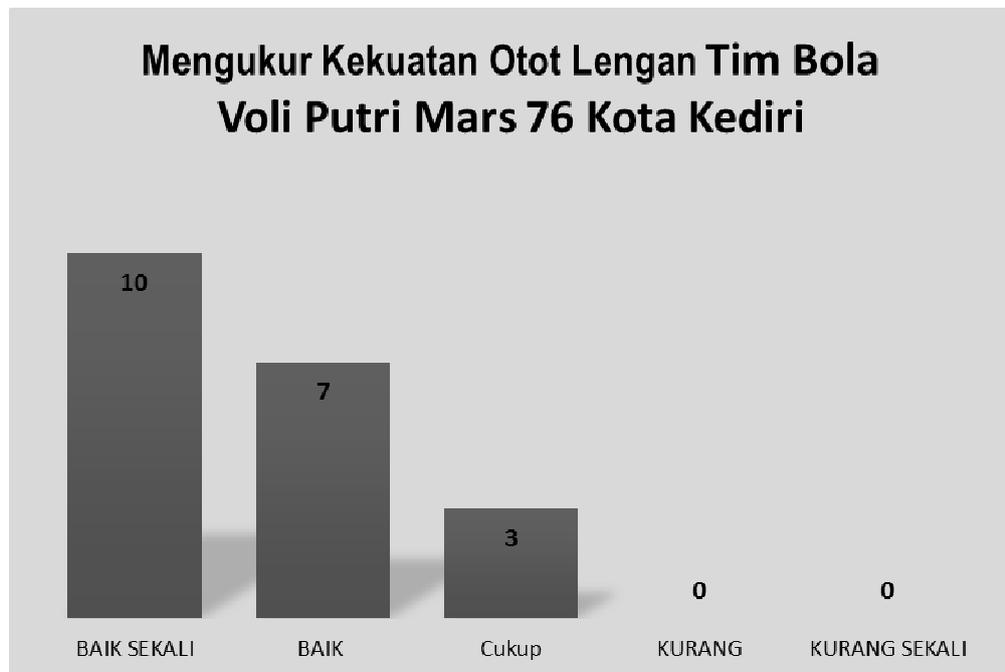
Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan/tes *Expanding Dynamometer* pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah melakukan tes Kekuatan otot lengan dengan *Expanding Dynamometer* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 31, nilai maximum yang di dapat

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.

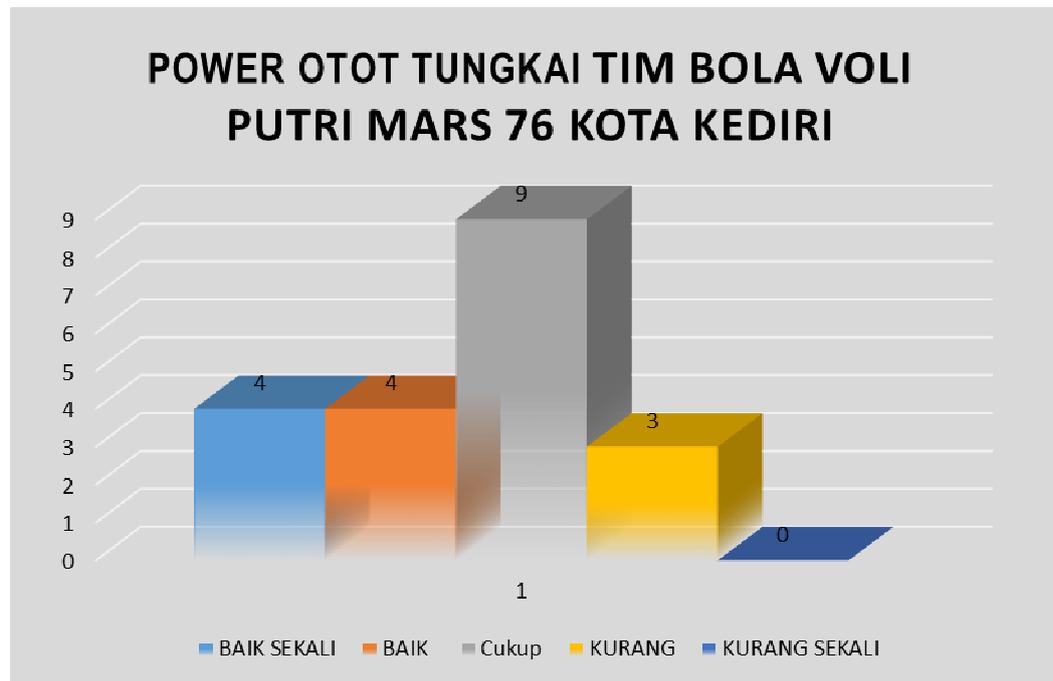
9. Hasil Power Otot Tungkai/*Vertical Jump* Tim Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri.

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.

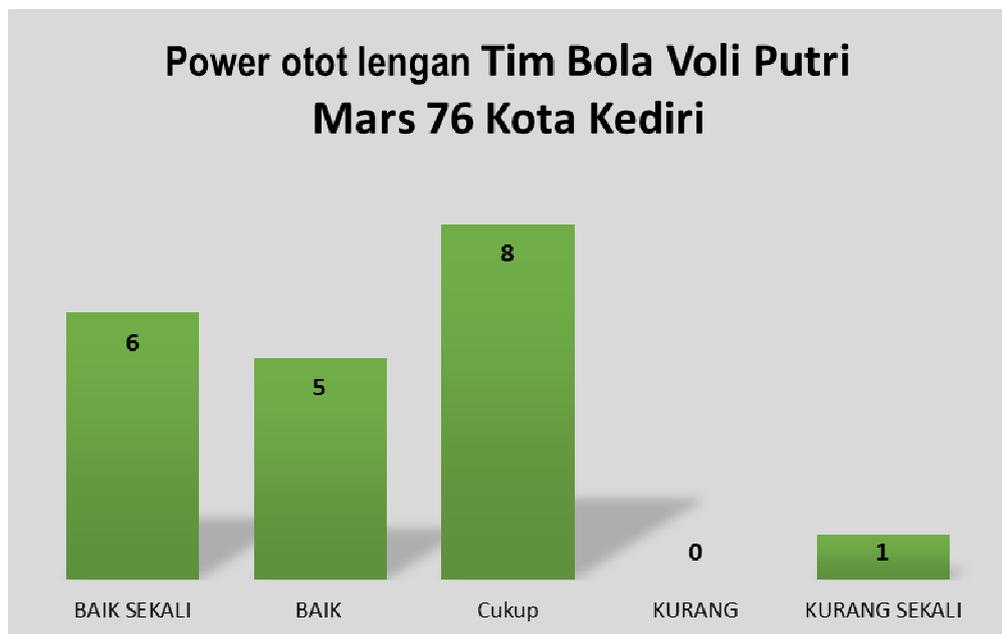
Hasil Penelitian power otot lengan dengan *Madecine ball test* pada 20 pemain tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri setelah melakukan tes power otot lengan dengan *Madecine ball test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 2,35, nilai maximum yang di dapat adalah 4,76, rerata nilai test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

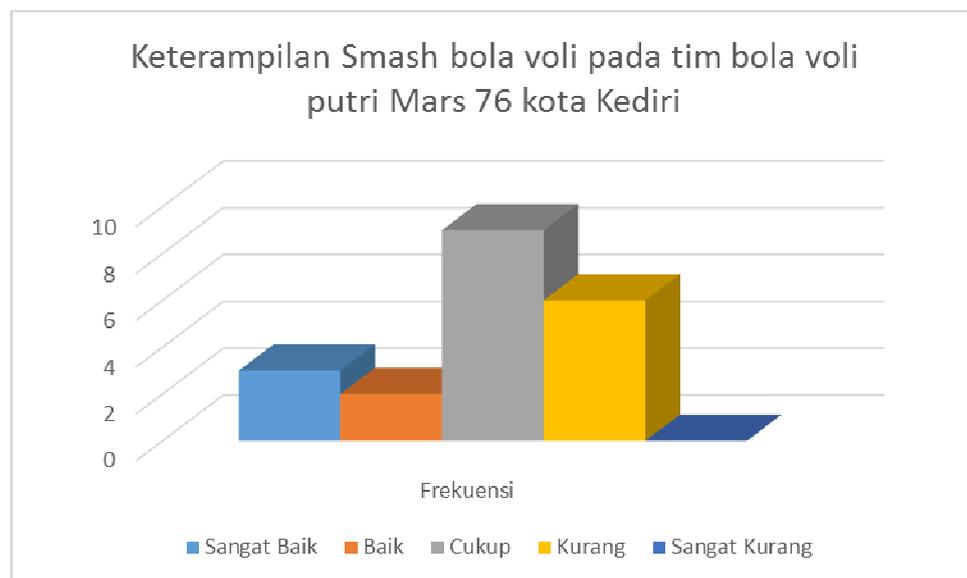
Setelah melakukan tes keterampilan teknik dasar dalam penelitian ini adalah ketepatan smash bola voli pada tim putri Mars 76 kota Kediri untuk mengetahui ketepatan smash diperoleh dari hasil melakukan tes untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik tim bola voli putri Mars 76 kota Kediri. 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.