

Detektor Plagiarisme v. 1991 - Laporan Orisinalitas 18/07/2022 14:51:46

Dokumen yang dianalisis: BISMILLAH SKRIPSI NADIA SUKSES 8.docx Dilisensikan ke: Moh Nurkholis

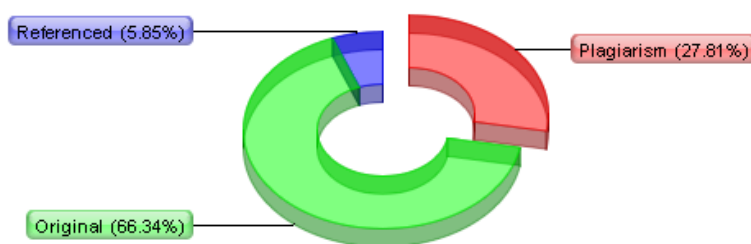
? Prasetel Perbandingan: Menulis kembali ? . Bahasa yang terdeteksi: Id

? Jenis cek: Pemeriksaan Internet

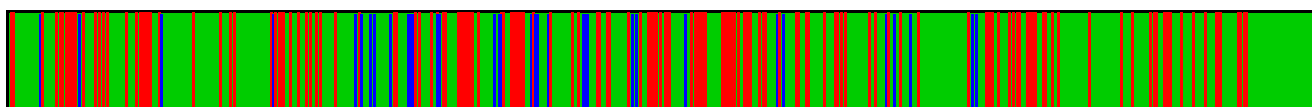
[tee_and_enc_string] [tee_and_enc_value]

Analisis tubuh dokumen terperinci:

? Bagan relasi:



? Grafik distribusi:



? Sumber utama plagiarisme: 23

- 13% [A][B][C] 1395 1. <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262.pdf>
- 9% [A][B][C] 925 2. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/BUKU-METODOLOGI-KEPELATIHAN-OLAHRAGA.pdf>
- 9% [A][B][C] 1029 3. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/22647/21916>

? Rincian sumber daya yang diproses: 48 - Baik / 0 - Gagal

? Catatan penting:

Wikipedia:	Buku Google:	Layanan pengarang untuk orang lain:	Anti-kecurangan:
			
[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]

? Laporan anti cheat UACE:

1. Status: Penganalisis [Dinyalakan] Normalisasi [Dinyalakan] kesamaan karakter diatur ke [100%]
2. Persentase kontaminasi UniCode yang terdeteksi: 0% dengan batas: 4%]
3. Dokumen tidak dinormalisasi: persen tidak tercapai [5%]
4. Semua simbol yang mencurigakan akan ditandai dengan warna ungu: [Abcd...](#)
5. Simbol tak terlihat ditemukan: [0]

Rekomendasi penilaian:

Tidak diperlukan tindakan khusus. Dokumen Oke.

[uace_abc_stats_header]

[uace_abc_stats_html_table]

🔗 Referensi Aktif (Url yang Diekstrak dari Dokumen):

Tidak ada URL yang terdeteksi

🔗 Url yang Dikecualikan:


Tidak ada URL yang terdeteksi

🔗 URL yang disertakan:

Tidak ada URL yang terdeteksi

 Analisis dokumen terperinci:

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JAWA TIMUR

 Plagiarisme terdeteksi: **0,15%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> + 3 id: 1

SKRIPSI diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri OLEH : KHOIRUN NADIA NPM: 17.1.01.09.0110
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

 Plagiarisme terdeteksi: **0,05%** http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artik... id: 2

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI 2022 Skripsi oleh: KHOIRUN NADIA NPM: 17.1.01.09.0110 Judul: PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JAWA TIMUR Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri Tanggal: Pembimbing I Pembimbing II Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801 Moh. Nur Kholis, M.Or NIDN. 0725048802 Skripsi oleh: KHOIRUN NADIA NPM: 17.1.01.09.0110 Judul: PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JAWA TIMUR Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri Pada tanggal: Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan Panitia Penguji: Ketua: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd Penguji I: Moh. Nur Kholis, M.Or Penguji II: Nur Ahmad Muharram, M.Or. Mengetahui, Dekan FIKS Dr. Sulistiono, M.Si. NIDN. 0007076801 PERNYATAAN Yang bertanda tangan dibawah ini saya, Nama : Khoirun Nadia Jenis Kelamin : Perempuan Tempat/Tgl. Lahir : Kediri, 28 Agustus 1999 NPM: 17.1.01.09.0110 Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK 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 daftar pustaka. Kediri, 18 Juli 2022 Yang Menyatakan Khoirun Nadia NPM: 17.1.01.09.0110 Motto:

 Kutipan terdeteksi: **0,09%** id: 3

“Tidak harus hebat untuk memulai, tetapi harus memulai untuk menjadi hebat”

(Zig Ziglar) Kupersembahkan karya ini buat: Seluruh keluargaku tercinta. Abstrak Khoirun Nadia:

 Plagiarisme terdeteksi: **0,34%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: 4


Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa Timur, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS, UN PGRI Kediri, 2022. Kata kunci: kondisi fisik, bolavoli Penelitian ini dilatar belakangi masih belum lengkapnya data mengenai profil kondisi fisik atlet

bolaboli putri Puslatkot Kota Kediri sebagai acuan pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan atlet. Permasalahan penelitian ini yaitu (1) Bagaimanakah kondisi fisik kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot punggung atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri? (2) Bagaimanakah kondisi fisik power otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri? (3) Bagaimanakah kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri?. Penilitan ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan sampel sejumlah 12 atlet. Intrumen

 Plagiarisme terdeteksi: **0,26%** <https://eprints.uns.ac.id/3392/1/174482712201...> + 3 id: 5










yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 item tes kondisi fisik. Data hasil tes kondisi fisik dianalisis dengan analisis deskriptif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1

) Kondisi fisik kekuatan otot tangan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri 8%


 Plagiarisme terdeteksi: **0,46%** <https://123dok.com/article/hakikat-kondisi-fisik-...> id: 6

masuk dalam kategori baik sekali, 25% masuk kategori baik, 58% dalam kategori sedang, dan 8% dalam kategori kurang. Kekuatan otot perut para atlet 100% masuk dalam kategori baik sekali serta kekuatan otot punggung 100% masuk dalam kategori baik sekali. (2) Power otot tungkai para atlet bolavoli Puslatkot Kota Kediri 75% dalam kategori baik sekali

dan sisanya 25% masuk kategori baik. (3) Kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli Puslatkot Kota Kediri 100% dalam kategori kurang.


<p> Plagiarisme terdeteksi: 0,06% http://repository.unpkediri.ac.id/2487/1/KODE_... id: 7</p> <p>Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1</p>
<p>) Bagi Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri</p> <p> Plagiarisme terdeteksi: 0,47% https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262.... + 2 id: 8</p> <p>di ^{sumber daya} diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi pemain-pemain baru yang akan bergabung dengan Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri. (2) Bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat acuan program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik para atletnya. (3) Bagi atlet, sebagai rekomendasi dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya.</p>
<p> Plagiarisme terdeteksi: 0,05% https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09... id: 9</p> <p>KATA PENGANTAR Puji Syukur penulis panjatkan</p> <p>kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul</p>
<p> Kutipan terdeteksi: 0,13% id: 10</p> <p>“Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa Timur”</p> <p>ini ditulis guna memenuhi sebagian</p>
<p> Plagiarisme terdeteksi: 0,04% https://docplayer.info/51624990-Pola-pembina... id: 11</p> <p>syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan,</p> <p>pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada: Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri Bapak Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Kaprodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri sekaligus selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar memberikan motivasi, saran, arahan serta dorongan dalam proses penulisan Skripsi ini. Bapak Moh. Nur Kholis, M.Or. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan serta saran demi kebaikan Skripsi ini. Bapak Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan serta saran demi kebaikan Skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain</p>
<p> Plagiarisme terdeteksi: 0,05% http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek... id: 12</p> <p>yang tidak dapat disebutkan satu persatu,</p> <p>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. Kediri, Juli 2022 KHOIRUN NADIA NPM: 17.1.01.09.0110</p>
<p> Plagiarisme terdeteksi: 0,25% https://repository.unsri.ac.id/58974/3/RAMA_8... id: 13</p> <p>DAFTAR ISI Halaman HALAMAN JUDUL i HALAMAN PERSETUJUAN ii HALAMAN PENGESAHAN iii HALAMAN PERNYATAAN iv MOTTO DAN PERSEMBAHAN v ABSTRAK vi KATA PENGANTAR vii DAFTAR ISI viii DAFTAR TABEL</p> <p>x DAFTAR GAMBAR xi DAFTAR LAMPIRAN xii</p>
<p> Plagiarisme terdeteksi: 0,05% https://docplayer.info/51624990-Pola-pembina... id: 14</p> <p>BAB I: PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah</p> <p>1 Identifikasi Masalah 6 Pembatasan Masalah 6 Rumusan Masalah 7 Tujuan Penelitian 7 Kegunaan Penelitian 8 BAB I: KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori 9 Hakikat Permainan Bolavoli 9 Hakikat Kondisi Fisik 12 Kondisi Fisik Pemain Bolavoli 28 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu 29 Kerangka Berpikir 30</p>
<p> Plagiarisme terdeteksi: 0,15% http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek... + 2 id: 15</p> <p>di ^{sumber daya} BAB III. METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian 33 Teknik dan Pendekatan Penelitian 33 Tempat dan Waktu Penelitian</p> <p>34 Populasi dan Sampel 35 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 36 Teknik Analisis Data 45 BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian 47 Pembahasan 54 BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN Simpulan 56 Implikasi 56 Saran-saran 57 Daftar Pustaka 58 Lampiran-Lampiran 61 DAFTAR TABEL Tabel Halaman : Waktu Penelitian 27 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tangan 29 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Perut 30 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Punggung 31 : Norma</p>

Penilaian Tes dan Pengukuran Power Otot Tungkai 42 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kecepatan 44 4.1: Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatlatkot Kota Kediri 48 4.2: Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan 49 4.3: Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Perut 50 4.4: Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot 51 4.5: Hasil Analisis Deskriptif Power Otot Tungkai 52 4.6: Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan 53


 **Plagiarisme terdeteksi: 0,08%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> id: **16**

DAFTAR GAMBAR Gambar Halaman : Tes Kekuatan Otot Tangan

(Push-Up) 36 : Tes Kekuatan Otot Perut (Sit-Up) 37 : Tes Kekuatan Otot Punggung (Back-Up) 39 : Tes Power Otot Tungkai (Vertical Jump) 41 : Tes Kecepatan 43 4.1 : Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri 48 4.2 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan 49 4.3 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Perut 50 4.4 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung 51 4.5 : Hasil Analisis Deskriptif Power Otot Tungkai 52 4.6 : Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan 53 DAFTAR LAMPIRAN Lampiran Halaman : Surat Ijin Penelitian 61 : Surat Keterangan Penelitian 62 :

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,15%** https://repository.unsri.ac.id/58974/3/RAMA_8... id: **17**

Hasil Tes Kekuatan Otot Tangan 61 : Hasil Tes Kekuatan Otot Perut 62 : Hasil Tes Kekuatan Otot Punggung 63 : Hasil Tes Power Otot Tungkai 64 : Hasil Tes Kecepatan 65 : Foto Penelitian 66

 **Plagiarisme terdeteksi: 1%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262....> + 5 id: **18**

sumber daya!
BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh masyarakat, baik usia remaja maupun dewasa. Seperti yang telah diungkapkan oleh Yunus (1992:1) menjelaskan bahwa perkembangan permainan bolavoli menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut beberapa ahli pada saat ini bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua sebagai cabang olahraga yang digemari di dunia. Tidak jauh berbeda Maizan & Umar (2020:13) berpendapat bahwa bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita. Beberapa pendapat tersebut memberikan bukti empiris bahwa bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang

sangat populer dan sukses di dunia. Pada saat ini, olahraga bolavoli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan dapat menciptakan prestasi dengan baik. Melalui pembinaan diharapkan dapat melahirkan atlet yang memiliki prestasi gemilang disetiap kejuaraan yang dipertandingkan. Dalam melakukan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,23%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262....> + 3 id: **19**

sumber daya!
pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 dijelaskan bahwa

 **Kutipan terdeteksi: 0,22%** id: **20**

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Hal tersebut diiringi dengan pembibitan olahraga bolavoli di Indonesia yang sudah cukup bagus dengan diadakannya kejuaraan mulai dari tingkat dasar hingga berlanjut seperti mulai dari kejuaraan dasar POR SD, POR SMP, POPDA, PORPROV, LIVOLI hingga kejuaraan berlanjut bolavoli paling tinggi di Indonesia saat ini yaitu PROLIGA. Sebagaimana yang telah dipaparkan diatas bahwa salah satu wujud upaya pemerintah dalam menyelenggarakan kejuaraan resmi yaitu dengan diselenggarakannya kejuaraan pekan olahraga provinsi (PORPROV), yang diikuti oleh pemain bolavoli antar daerah kabupaten dan kota. Kejuaraan Porprov merupakan salah satu agenda resmi yang diadakan setiap empat tahun sekali dengan batas usia yang sudah ditentukan. Tujuan diadakannya kejuaraan porprov adalah untuk membina atlet muda yang berada di daerah dan kota. Kejuaraan bolavoli yang diselenggarakan secara rutin ini merupakan salah satu wadah atlet untuk menunjukkan potensinya supaya menjadi juara. Kejuaraan bolavoli yang diselenggarakan juga bertujuan untuk mencari bakat yang dimiliki suatu daerah dan kota. Kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin tersebut, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan dapat diraih jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas pemain.

Sedangkan sebagai seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik. Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa latihan adalah proses melaksanakan kegiatan olahraga berdasarkan program latihan yang sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,22%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> + 2 id: 21

untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, terutama dalam persiapan suatu pertandingan. Salah satu tujuan latihan dalam olahraga bolavoli yaitu supaya atlet memiliki kesegaran jasmani dan rohani yang

bertujuan untuk membentuk kondisi fisik yang baik dari seorang atlet. Hal tersebut sejalan dengan Lumintuarso (2013:53) yang menjelaskan bahwa salah satu tujuan utama dari peningkatan latihan pada olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran. Kebugaran jasmani itu sendiri berarti: kemampuan individu untuk mengatasi tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Menurut Ahmadi (2007:66) saat bermain bola voli, kondisi fisik sangat erat kaitannya dengan teknik bermain, misalnya saat melakukan smash merupakan senjata utama untuk membunuh lawan. Smash yang baik membutuhkan lompatan tinggi, pukulan kuat, kecepatan, dan kekuatan otot di kaki, lengan, bahu, punggung, dan perut. Block adalah teknik pertahanan yang sangat penting. Block dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki jangkauan tinggi, lompatan tinggi, tangan yang kuat, dan fleksibilitas punggung yang baik. Lebih lanjut Hikmah dkk., (2018:20) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah syarat penting untuk sukses dan merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan dan memperkuat kualitas teknis untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga seperti bola voli. Bola voli merupakan olahraga non kontak, karena dibatasi oleh net, yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk mengarahkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh net. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang fundamental dalam suatu cabang olahraga, khususnya cabang olahraga bolavoli. Sehingga jelas

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,21%** <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIS...> id: 22

kondisi fisik yang baik merupakan salah satu syarat penting agar atlet dapat bermain baik dan meraih prestasi. Menurut Ahmadi (2007:65-66) komponen kondisi fisik yang harus

selalu ditingkatkan oleh pemain bolavoli ialah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, power, keseimbangan, reaksi dan ketepatan. Hal tersebut dipertegas oleh Muhajir (2008:53) yang mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik pada pemain bolavoli ialah kekuatan, power, kecepatan, kelentukkan dan daya tahan. Berdasarkan hal tersebut, dalam hal ini komponen kondisi fisik pada permainan bolavoli yang paling penting dan dibutuhkan yaitu kekuatan, power atau daya ledak serta kecepatan.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,05%** <https://media.neliti.com/media/publications/247...> id: 23

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat

esensial dalam upaya seorang atlet untuk meningkatkan prestasi, bahkan bisa dikatakan merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan (Ramadani, 2017).

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,26%** <http://repository.um.ac.id/194908/> + 2 sumber daya! id: 24

Kondisi fisik sangat penting digunakan oleh pelatih dalam penyusunan program latihan. Kondisi fisik juga dapat digunakan sebagai salah satu patokan yang dapat digunakan dalam proses seleksi pemain bolavoli disebuah tim.

Penerapan standar seleksi seperti hal tersebut akan menciptakan sebuah tim yang mempunyai pemain bolavoli dengan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang menjamin kualitas standar pemain dengan baik. Penyusunan program latihan juga akan lebih terprogram dan ada patokannya. Puslatkot Kota Kediri merupakan Pusat Pelatihan tingkat daerah yang memiliki berbagai cabang olahraga salah satunya yaitu cabang olahraga bolavoli putri. Melalui Puslatkot inilah salah satu wujud perhatian yang lebih inten dilakukan pemerintah Kota Kediri dengan menyiapkan atlet-atletnya untuk menghadapi Porprov VII Jawa Timur. Selain itu usaha dari Pemerintah Kota Kediri mendirikan Puslatkot juga tidak lepas dari tujuan pembinaan prestasi untuk jangka selanjutnya. Prestasi dari Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri sendiri juga cukup memuaskan. Pada Porprov VI yang diselenggarakan di Kabupaten Bojonegoro, tim bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri meraih juara dua. Fakta bahwa Kota Kediri memiliki Pusat Latihan Bola Voli Putri, merupakan bukti keseriusan pemerintah dalam ikut serta membangun negeri melalui bidang olahraga.. Meskipun demikian data-data yang mendukung kelancaran proses pelatihan cenderung sedikit. Data yang dimaksudkan adalah, data yang diambil untuk dasar maupun landasan proses latihan berlangsung. Contohnya data tentang kondisi fisik atlet

bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri belum diperhatikan. Selain itu, dalam hal ini kondisi fisik penting untuk dikaji serta ditinjau secara langsung bagaimana kesiapan para atlet menjelang Porprov VII yang dibandingkan dengan kesiapan atlet sebelumnya khususnya pada persiapan atlet pada Porprov VI guna mengetahui bagaimana kesiapan para atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur. Berdasarkan paparan diatas bahwa salah satu faktor yang dapat menentukan prestasi dalam sebuah tim yaitu kondisi fisik, maka peneliti mempunyai keinginan untuk meneliti tentang kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri untuk mengetahui tentang

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,21%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: 25

profil kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri serta untuk mendukung kemajuan prestasi Olahraga Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur, dengan judul

 **Kutipan terdeteksi: 0,13%** id: 26

“Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur”.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,18%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 3 id: 27

Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu: Belum diketahuinya kondisi fisik

kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot punggung atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,49%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 3 id: 28


Belum diketahuinya kondisi fisik power otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Belum diketahuinya kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Pembatasan Masalah Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, dalam penelitian ini agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti perlu membatasi masalah yang akan diteliti. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini

yaitu peneliti hanya meneliti tentang profil kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Adapun komponen kondisi fisik yang diteliti yaitu meliputi komponen kondisi fisik kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung,

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,18%** <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIS...> id: 29


power otot tungkai, dan kecepatan. Rumusan Masalah Sejalan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Bagaimanakah kondisi fisik kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot punggung atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri? Bagaimanakah kondisi fisik power otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri? Bagaimanakah kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri? Tujuan Penelitian Sejalan dengan rumusan masalah diatas, maka


 **Plagiarisme terdeteksi: 0,05%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> + 3 id: 30

tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui

kondisi fisik kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot punggung atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Untuk mengetahui kondisi fisik power otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Untuk mengetahui kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Kegunaan Penelitian Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, maka

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,3%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> id: 31


hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan seperti manfaat praktis dan teoritis, antara lain: Manfaat Praktis Sebagai bahan rujukan dan referensi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik. Hasil penelitian ini diharapkan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,14%** <http://repository.um.ac.id/194908/> + 2 sumber daya! id: 32

memberikan manfaat yang baik untuk Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri dalam membina kondisi fisik

dan menciptakan pemain bolavoli yang professional. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman dalam penyusunan program latihan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur. Manfaat Teoritis Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai

dengan hasil

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,04%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> id: **33**


penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan

dapat bermanfaat bagi mahasiswa terutama pembaca untuk menambah pengetahuan, wawasan, yang berkaitan dengan kondisi fisik bolavoli. BAB II KAJIAN TEORI Kajian Teori Hakikat Permainan Bolavoli Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,2%** <https://eprints.uns.ac.id/3392/1/174482712201...> id: **34**


yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh net. Menurut Yunus (1992:16) bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua

tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain, dan tim yang bertanding dipisahkan oleh net sehingga tidak terjadi kontak fisik antara pemain lawan dan untuk memudahkan wasit memantau kesalahan teknis yang dilakukan oleh pemain. Lapangan berbentuk persegi panjang yang mempunyai ukuran 18 m x 9 m dengan tinggi net untuk putra 2,43 m dan putri 2,24 m. Tidak jauh berbeda PBVSI (2019:2) mendefinisikan bolavoli adalah olahraga di mana dua tim bermain di lapangan yang dipisahkan oleh net. Permainan bolavoli dimulai dengan bunyi peluit wasit, bola berada dalam permainan sejak pukulan servis ke arah lawan dengan melewati net. Regu lawan menerima bola kemudian memainkan bola dengan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,18%** <https://eprints.uns.ac.id/3392/1/174482712201...> id: **35**

tiga kali sentuhan (kecuali perkenaan bola blocking atau bendungan), seorang pemain yang sama tidak boleh menyentuh bola dua kali secara berturut-turut.

Bola dinyatakan masuk apabila menyentuh lantai lapangan permainan di dalam garis-garis batasannya. Dalam permainan bolavoli suatu rally diakhiri dengan bunyi peluit dari wasit, hanya regu yang menang satu rally permainan yang memperoleh point satu, hingga salah satu regu memenangkan pertandingan terlebih dahulu dengan memperoleh point minimal dua puluh lima, dengan tiga kali kemenangan. (Anggriawan, 2016:320). Berdasarkan beberapa teori tersebut maka dapat dimaknai bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri enam pemain dalam sebuah lapangan yang dipisahkan oleh net dengan tujuan mematikan bola diarena lawan untuk mendapatkan poin. Menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan bolavoli ditentukan oleh penguasaan teknik. Oleh sebab itu teknik dalam permainan bolavoli harus benar-benar dikuasai agar mampu menghasilkan mutu prestasi dalam permainan bolavoli. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai yaitu service, passing, smash dan block. Service Servis adalah suatu usaha untuk menempatkan bola kedalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis. (PBVSI, 2019:23. sedangkan menurut Yunus (1992:30)

 **Kutipan terdeteksi: 0,21%** id: **36**

“servis adalah upaya memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis untuk memukul bola dengan satu tangan atau lengan”.

Passing

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,2%** <https://eprints.uns.ac.id/3392/1/174482712201...> + 2 id: **37**

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan

(Yunus, 1992:79). Sedangkan menurut Ahmadi (2007:22)

 **Kutipan terdeteksi: 0,19%** id: **38**

“passing adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”.

Jenis passing yaitu terdiri dari passing atas, passing bawah satu tangan, dan passing bawah dua tangan. Smash Smash merupakan salah satu teknik gerakan yang paling menarik dalam upaya mendapatkan poin dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (1992:108)

 **Kutipan terdeteksi: 0,09%** id: **39**

“Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan”.

Sedangkan menurut Ahmadi (2007:31)

 **Kutipan terdeteksi: 0,16%** id: **40**

“Smash adalah pukulan keras yang merupakan bentuk serangan yang paling banyak

dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim”.

Block Menurut Yunus (1992:199)

Kutipan terdeteksi: 0,1%

id: 41

“bendungan atau block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan”.

Jika ditinjau dari teknik gerakan, block bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun keberhasilan suatu block prosentasenya relatif kecil karena bola smash yang akan diblock arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari block tersebut). Melakukan block adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net, tanpa memperhatikan ketinggian dari sentuhan bola tersebut (PBVSI, 2019:26). Hakikat Kondisi Fisik Pengertian Kondisi Fisik Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik maupun strategi dalam bermain bolavoli. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Irianto, 2002:65). Menurut Sajoto (1988:57)

Kutipan terdeteksi: 0,2%

id: 42

“kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Plagiarisme terdeteksi: 0,08% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 3 id: 43

Perkembangan kondisi fisik merupakan unsur yang sangat diperlukan dalam olahraga.

Plagiarisme terdeteksi: 0,48% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 4 id: 44

Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang atlet tidak akan mampu mengikuti program-program latihan dengan sempurna. Kondisi fisik seorang atlet akan mempengaruhi performa atlet saat berlatih maupun bertanding. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan seorang atlet untuk memperoleh peforma dan prestasi yang maksimal. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan oleh atlet, dengan kondisi fisik yang kurang baik

maka sulit bagi setiap atlet untuk menguasai teknik dan tanpa menguasai teknik maka tidak akan bisa menerapkan rencana taktik yang baik dan hal ini akan berpengaruh terhadap mental atlet (Sovenski, dkk. 2019). Dalam permainan bolavoli terdapat kondisi fisik khusus yang merupakan hal sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan lompatan, kekuatan pukulan dan daya tahan (Saputra & Aziz, 2020:33). Menurut Irianto (2002:65)

Kutipan terdeteksi: 0,54%

id: 45

“Prestasi merupakan akumulasi dan kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Pelatih harus dapat membuat program latihan yang mencakup seluruh unsur tersebut agar tujuan latihan dapat tercapai. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”.

Plagiarisme terdeteksi: 0,08% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> id: 46

Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen

- komponen tersebut harus dikembangkan. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi kebutuhan tiap gerak cabang olahraga (Sajoto, 1988:57). Status

Plagiarisme terdeteksi: 0,14% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> id: 47

kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan secara terus menerus,

serta berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip dasar latihan. Proses latihan kondisi fisik harus dapat mengembangkan reaksi yang positif dalam organisme tubuh kita, yaitu kemajuan dalam organisme dan kemajuan dalam penyesuaian perubahan dalam jaringan tubuh kita. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan dalam laboratorium atau lapangan. Tes yang dilakukan di dalam laboratorium memerlukan alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut harus dilakukan agar hasil

penilaiannya objektif.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,21%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> id: 48

Mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah. Pelatih fisik harus mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek

dikemudian hari. Program latihan harus ditata dan dirancang sesuai dengan tujuan dan kemampuan atlet. Program latihan yang tidak disesuaikan dengan kemampuan fisik atlet akan menimbulkan efek negatif, misalnya cedera.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,04%** <https://text-id.123dok.com/document/7qv8I7klz...> id: 49

Menurut Harsono (1988:153), menjelaskan bahwa


 **Kutipan terdeteksi: 0,35%** id: 50

“kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,37%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 4 id: 51

sumber daya!
Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik yang baik

akan memudahkan atlet dalam mencapai kemampuan bermain yang baik serta prestasi yang tinggi. Meningkatkan kualitas kondisi fisik merupakan kebutuhan dan kewajiban seorang atlet. Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli diatas maka adapat dimaknai bahwa kondisi fisik merupakan komponen mutlak yang harus dijaga dan dikembangkan dalam meningkatkan kualitas dan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam proses penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur atau catatan peningkatan

 **Plagiarisme terdeteksi: 1,16%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 4 id: 52

sumber daya!
kondisi fisik seorang atlet. Seorang atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan dapat melaksanakan program-program latihan dengan baik dan mampu menghasilkan permainan yang baik pada saat bertanding. Sehingga, kondisi fisik yang baik akan mendorong untuk dapat meraih prestasi maksimal. Komponen-komponen Kondisi Fisik Bolavoli Seorang pemain bolavoli memiliki kondisi fisik puncak, dapat diartikan bahwa pemain tersebut mempunyai kesanggupan untuk bermain bolavoli dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah bermain (Suharno, 1981:12). Seorang pemain untuk mencapai kondisi puncak tidak hanya menekankan pada peningkatan kualitas teknik, taktik dan mental, tetapi diperlukan kondisi fisik yang baik. Pemain bolavoli sangat memerlukan kondisi fisik yang baik, sebab kualitas kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk mendukung gerakan-gerakan dalam bermain. Kondisi fisik yang kurang baik tidak bisa mendukung pelaksanaan gerak yang sesuai dengan tuntutan yang diperlukan dalam permainan bolavoli yang membutuhkan tenaga besar.

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga (Amin & Adnan, 2020:267). Menurut Suharno (1981:13-14) komponen kondisi fisik dibagi menjadi dua yaitu komponen kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Komponen kondisi fisik umum

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,05%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 2 id: 53

sumber daya!
meliputi kekuatan (strength), daya tahan (endurance

), kecepatan (speed), kelincahan (agility), dan kelentukan (flexibility). Komponen kondisi fisik khusus adalah daya ledak (power), reaksi (reaction), stamina (power endurance), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), ketepatan (accuracy), dan perasaan (feeling). Sedangkan menurut Muhajir (2008:53) menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik pada pemain bolavoli adalah daya tahan (daya tahan umum dan daya tahan lokal), kekuatan, power, kecepatan dan kelentukkan”. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dalam hal ini dapat dimaknai komponen kondisi fisik pada permainan bolavoli yang paling penting dan dibutuhkan yaitu kekuatan, power atau daya ledak, kecepatan, dan daya tahan. Kekuatan (strength) Pengertian Kekuatan (strength) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja tertentu (Sajoto,

1988:58). Menurut Ahmadi (2007:65)

Kutipan terdeteksi: 0,15% id: 54

“kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal”.

Tidak jauh berbeda menurut Widiastuti (2015:75)

Kutipan terdeteksi: 0,16% id: 55

“kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”.

Plagiarisme terdeteksi: 0,03% <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: 56

Sedangkan Anggriawan (2016:321) mendefinisikan

Kutipan terdeteksi: 0,16% id: 57

“kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi beban atau tahanan, menahan atau memindahkan beban pada saat menjalankan aktivitas olahraga”.

Plagiarisme terdeteksi: 0,19% <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: 58

Dari pendapat diatas maka dapat dimaknai bahwa kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang dalam menggunakan ototnya untuk menerima beban dalam melakukan aktivitas

maksimal. Dalam permainan bolavoli kekuatan sangat diperlukan oleh pemain, misalnya bagi pemain berposisi spiker sangat membutuhkan kekuatan guna melakukan smash dengan kuat, sedangkan bagi pemain dengan posisi sebagai tosser atau pengumpan sangat membutuhkan kekuatan untuk mengumpan bola jarak jauh. Macam-macam Kekuatan (strength) Suharno (1993) dalam Budiwanto (2012:37)

Plagiarisme terdeteksi: 1,06% <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> + 2 id: 59

membedakan kekuatan menjadi tiga macam. (1) Kekuatan maksimal, yaitu kemampuan otot dalam kontraksi maksimal serta dapat melawan/menahan dan memindahkan beban maksimal. Pada lomba angkat besi, kekuatan maksimal sangat diperlukan. (2) Eksplosif power atau kekuatan daya ledak, yaitu kemampuan suatu atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. (3) Daya tahan kekuatan otot (power endurance), yaitu kemampuan tahan lamanya kekuatan otot untuk melawan tahanan beban yang tinggi intensitasnya. Cara Melatih Kekuatan (strength) Cara melatih kekuatan (strength) menurut (Budiwanto, 2012:37-38) yaitu pertama, latihan dengan mengatasi atau menggunakan berat beban sendiri, terutama bagi atlet usia anak-anak. Kedua, latihan menggunakan beban yang diangkat, ditarik, didorong atau ditahan. Ketiga, latihan bermain dengan menggunakan alat-alat yang diperberat. Keempat, latihan menggunakan alat-alat yang spesifik.

Power Pengertian Power Power atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015:107). Menurut Sajoto (1988:58)

Kutipan terdeteksi: 0,24% id: 60

“power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”.

Plagiarisme terdeteksi: 0,04% <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> id: 61

Lebih lanjut menurut Ahmadi (2007:65)

Kutipan terdeteksi: 0,13% id: 62

“power atau daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.”

Sedangkan menurut Bafirman & Wahyuni (2018:135)

Kutipan terdeteksi: 0,29% id: 63

“power atau daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”.

Dari pendapat tersebut maka dapat dimaknai bahwa Power atau daya ledak merupakan kemampuan menggunakan kekuatan secara maksimal yang dilakukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan daya ledak atau power khususnya yaitu power otot tungkai untuk melakukan gerakan seperti menolak, meloncat dan sebagainya. Menurut Junaidi (2019:22)

Kutipan terdeteksi: 0,15%

id: 64

“daya ledak otot tungkai (power) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dominan pada permainan bola voli”.

Plagiarisme terdeteksi: 0,03% <https://www.volimaniak.com/2014/01/>

id: 65

Dalam permainan bola voli

seorang pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan yang tinggi dalam meloncat, guna menutup lawan (membendung), melakukan smash normal dan membuat gerak dengan reaksi yang tinggi. Hal itu membuktikan bahwa dalam bola voli pemain dituntut memiliki kemampuan meloncat yang tinggi dan raihan yang tinggi karena akan memudahkan pemain untuk melakukan smash normal atau blocking (Ahmadi, 2007:14). Macam-macam Power Secara umum menurut arah dan bentuk gerakan, daya ledak terdiri dari daya ledak asiklik dan daya ledak siklik. Cabang olahraga yang memerlukan daya ledak asiklik secara dominan adalah melempar dan melompat dalam atletik, unsur-unsur gerakan senam, anggar dan gerakan yang memerlukan lompatan (bola basket, bola voli, pencak silat dan sebagainya). Daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri. Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif. (Bafirman & Wahyuni, 2018:135). Cara Melatih Power Sebagaimana yang telah diketahui bahwa daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dengan kecepatan, baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan kontraksi otot. Metode

Plagiarisme terdeteksi: 0,06% <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIS...>

id: 66

latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan power

menurut Bafirman & Wahyuni (2018:138) yaitu dapat dilakukan dengan latihan beban. Bentuk latihan ini bila dilakukan secara eksplosif dan berulang-ulang akan mengembangkan daya ledak secara efektif. Pemberian beban secara bertahap akan menyebabkan peningkatan kekuatan otot. Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif. Kecepatan Pengertian

Plagiarisme terdeteksi: 0,17% <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> + 3

id: 67

Kecepatan Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015:125). Menurut Ahmadi (2007:65)

Kutipan terdeteksi: 0,15%

id: 68

“kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Tidak jauh berbeda menurut Sajoto (1988:58)

Kutipan terdeteksi: 0,11%

id: 69

“kecepatan atau speed adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Sedangkan menurut Bafirman & Wahyuni (2018:112) mendefinisikan

Kutipan terdeteksi: 0,15%

id: 70

“kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”.


Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat dimaknai bahwa kecepatan atau speed merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam permainan bolavoli kecepatan sangat dibutuhkan misalnya untuk aktivitas dalam melakukan gerakan-gerakan dalam menunjang maksimalnya taktik dan tehnik dalam permainan bolavoli. Menurut Palevi (2019:250)

Plagiarisme terdeteksi: 0,38% <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7...> + 2

id: 71


kecepatan dibutuhkan dalam cabang olahraga bolavoli dikarenakan berfungsi untuk melakukan perpindahan posisi dalam mengantisipasi jatuhnya bola baik dalam posisi bertahan maupun menyerang dalam hal serangan yang memiliki unsur penilaian dan berfungsi untuk membantu dalam aplikasi proses eksplosif power dalam mendapatkan pukulan yang keras dan bertenaga.

Macam-macam Kecepatan Menurut Sajoto (1988:58) macam-macam kecepatan yaitu kecepatan gerak dan kecepatan explosive. Menurut Nossek (1982) dalam Bafirman & Wahyuni (2018:114-115), kecepatan digolongkan dalam tiga macam, yaitu: (1) Kecepatan reaksi (reaction speed) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari. (2)

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,05%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: 72

Kecepatan bergerak (speed of movement) adalah

kecepatan mengubah arah dalam gerakan yang utuh. (3)

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,1%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: 73

Kecepatan sprint (sprinting speed) merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan

cepat. Cara Melatih Kecepatan Metode cara melatih kecepatan yaitu dapat menggunakan repetition training. Latihan ini dilakukan secara berselang-seling antara aktivitas dan istirahat, periode aktivitas kira-kira 10-20 detik, dalam gerakan yang cepat dengan usaha maksimal. Periode istirahat selama 2 menit atau kelelahan telah hilang. Latihan secepatnya dihentikan bila otot sudah lelah atau kecepatannya telah menurun (Ahmadi (2007:69). Menurut Bafirman & Wahyuni (2018:114) latihan kecepatan harus dilakukan dengan karakteristik yaitu: (1) Latihan kecepatan gerak harus dilakukan dengan usaha maksimal (intensitas maksimal/100%/maximum effort). (2) Latihan Kecepatan gerak berlangsung dalam tempo yang singkat. (3) Jarak tempuh dari 50 m (60m), Waktu tempuh dari 6" (8") prinsip penggunaan energi. (4) Dapat dilakukan dalam jumlah pengulangan yang banyak. (5) Latihan kecepatan gerak membutuhkan istirahat yang relatif lama dan bervariasi durasinya sehingga ketika melakukan gerakan selalu diawali dalam kondisi bugar (fresh). Daya Tahan (endurance) Pengertian Daya Tahan (endurance) Daya tahan adalah keadaan atau

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,15%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262....> + 2 id: 74

kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan

pekerjaan tersebut (Tamara & Nurrochmah, 2017:265). Menurut Bafirman & Wahyuni (2018:34)

 **Kutipan terdeteksi: 0,27%** id: 75

"daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan".

Sedangkan menurut Zahidi (2015:34)

 **Kutipan terdeteksi: 0,15%** id: 76

"daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama".

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,19%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: 77

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat dimaknai bahwa daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas secara terus-menerus dalam waktu yang lama.

Dalam permainan bolavoli daya tahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain, karena pada dasarnya bolavoli membutuhkan waktu yang cukup lama dalam permainannya. Daya tahan yang merupakan bagian penting untuk menunjang prestasi serta mempertahankan prestasi yang telah dimiliki, serta dapat mempermudah mengikuti latihan-latihan tehnik pada cabang olahraga bolavoli (Zahidi, 2015:34).

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,92%** <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7...> + 3 id: 78

Pertandingan dalam bolavoli bisa berlangsung sampai lima set pertandingan, maka bolavoli sangat diperlukan daya tahan yang baik. Daya tahan merupakan salah satu kondisi fisik yang dominan dalam bolavoli, maka diharapkan dengan memiliki daya tahan yang bagus dapat membantu atlet untuk meraih prestasi yang tinggi (Palevi, 2019:251). Macam-macam Daya Tahan (endurance) Daya tahan (endurance) digolongkan menjadi 2 macam daya yaitu Daya

tahan umum (general endurance) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot (local endurance) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan

ototnya untuk berkontraksi secara

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,2%** <https://text-id.123dok.com/document/7qv8l7klz...> id: **79**


terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1988:58). Cara Melatih Daya Tahan (endurance) Bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan

yang paling penting menurut (Budiwanto, 2012:37) yaitu

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,56%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: **80**

latihan daya tahan berirama paling tidak selama 20 menit. Kegiatan latihan yaitu lari pelan, berenang, bersepeda, jalan cepat, lompat tali atau kegiatan lain yang berirama. Intensitas latihan yang dikehendaki harus disesuaikan antara usia dan kesegaran jasmani seseorang. Keadaan denyut nadi antara 110-120 kali per menit mungkin cukup untuk seseorang berusia menengah, seseorang yang lebih muda dapat melakukan kegiatan dengan denyut nadi antara 140-160 kali per menit.

Manfaat Kondisi Fisik Kondisi fisik seorang olahragawan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Menurut Harsono (2000:60) dengan kondisi fisik yang sangat baik maka sangat berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organ tubuh, antara lain: Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, daya tahan, stamina, dan kondisi fisiknya. Akan ada ekonomi gerak yang lebih cepat pada waktu latihan. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh setelah latihan. Akan ada respon yang sangat cepat dari organ tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Latihan Kondisi Fisik Menurut Budiwanto (2012:15)

 **Kutipan terdeteksi: 0,24%** id: **81**

“latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang”.

Latihan merupakan suatu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga dengan menggunakan metode dan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Tujuan utama

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,06%** <https://text-id.123dok.com/document/7qv8l7klz...> id: **82**

dari latihan kondisi fisik yaitu untuk meningkatkan

kualitas kebugaran energi dan kebugaran otot. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada latihan adalah sebagai berikut: Prinsip-prinsip Latihan Latihan yang baik dan berhasil adalah

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,05%** <https://text-id.123dok.com/document/7qv8l7klz...> id: **83**

latihan yang dilakukan secara teratur dan

dengan porsi latihan sesuai dengan pedoman latihan yang telah diprogramkan.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,73%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> + 2 id: **84**

Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Budiwanto (2012:17) yaitu meliputi prinsip beban bertambah (overload), prinsip spesialisasi (specialization), prinsip perorangan (individualization), prinsip variasi (variety), prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), prinsip pulih asal (recovery), prinsip reversibilitas (reversibility), menghindari beban latihan berlebih (overtraining), prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Tahap Latihan Respon perubahan seorang atlet terhadap proses latihan dipengaruhi oleh tahap latihan yang dijalani. Tahap latihan bagi atlet pemula sebaiknya yaitu dimulai dengan porsi latihan sedang, dan semakin lama proses latihan dijalani porsi latihan sebaiknya ditingkatkan. Untuk mencapai kondisi fisik maksimal perlu porsi latihan yang terus ditingkatkan dengan proses

latihan yang cukup berat. Komponen-komponen Latihan Komponen olahraga merupakan kunci atau hal penting yang harus mempertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Komponen latihan adalah pedoman dan tolak ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan (Sukadiyanto, 2010: 35). Suharno (dalam Budiwanto, 2013:35)

 **Plagiarisme terdeteksi: 1,17%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> + 2 id: 85

sumber daya!
menjelaskan bahwa ada enam komponen latihan, yaitu volume, intensitas, frekuensi, irama, durasi dan recovery. Volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan, berat beban, atau jumlah set. Intensitas latihan adalah takaran kesungguhan, ditandai dengan pengeluaran tenaga dalam melakukan kegiatan jasmani. Contoh: tingkat kecepatan lari, tingkatan berat beban, frekuensi gerakan. Frekuensi latihan adalah ulangan berapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap set atau giliran. Frekuensi dapat pula diartikan jumlah latihan dalam seminggu. Irama latihan adalah sifat latihan, berkaitan dengan tinggi rendahnya tempo latihan atau berat ringannya suatu latihan dalam satu unit latihan, latihan mingguan, bulanan atau tahunan. Durasi latihan adalah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu total latihan dikurangi waktu istirahat. Recovery adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga, waktu antara elemen latihan yang satu dengan yang lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,15%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: 86

faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan dan jenis kegiatan.

Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Seorang pemain bolavoli memiliki kondisi fisik puncak, dapat diartikan bahwa pemain tersebut mempunyai kesanggupan untuk bermain bolavoli dengan efisien

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,71%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 4 id: 87

sumber daya!
tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah bermain (Suharno, 1981:12). Seorang pemain untuk mencapai kondisi puncak tidak hanya menekankan pada peningkatan kualitas teknik, taktik dan mental, tetapi diperlukan kondisi fisik yang baik. Pemain bolavoli sangat memerlukan kondisi fisik yang baik, sebab kualitas kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk mendukung gerakan-gerakan dalam bermain. Kondisi fisik yang kurang baik tidak bisa mendukung pelaksanaan gerak yang sesuai dengan tuntutan yang diperlukan dalam permainan bolavoli yang membutuhkan tenaga besar. Pemain bolavoli yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik

akan kesulitan dalam mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga (Amin & Adnan, 2020:267). Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Kajian hasil penelitian terdahulu merupakan kajian mengenai

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,2%** <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7...> id: 88

hasil penelitian yang telah dibuktikan kebenarannya. Adapun hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut: Maizan, I., & Umar. (2020).

 **Kutipan terdeteksi: 0,07%** id: 89

“Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club”.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,08%** <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7...> id: 90

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Daya Ledak Otot Tungkai

putra dari 14 orang sampel, 9 orang

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,28%** <https://media.neliti.com/media/publications/247...> + 2 id: 91

sumber daya!
pada kategori kurang sekali, Sedangkan putri dari 12 orang sampel, 11 orang juga pada kategori kurang sekali. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan putra dari 14 orang sampel, 12 orang pada kategori baik sekali,

sedangkan putri dari 12 orang sampel, 7 orang dalam kategori sedang. Tingkat Kelincahan putra dari 14 orang sampel, 12 orang pada kategori kurang, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 12 orang pada kategori kurang. Tingkat Daya Ledak Aerobik putra dari 14 orang sampel, 8 orang pada kategori cukup, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 7 orang pada kategori sedang. Tingkat Kelentukan putra dari 14 orang sampel, 9 orang pada kategori baik, sedangkan putri dari

12 orang sampel, 5 orang kategori cukup. Hikmah, I., dkk. (2018).

Kutipan terdeteksi: 0,07%

id: 92

“Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh”.

Hasil penelitian yang diperoleh diantara

Plagiarisme terdeteksi: 0,18% <https://media.neliti.com/media/publications/247...>

id: 93

komponen kondisi fisik tersebut adalah: (1) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang (2) Daya ledak otot

lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang (3) Koordinasi mata tangan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang (4) Kelentukan pinggang yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang. Affandi, T. H., dkk. (2020).

Kutipan terdeteksi: 0,15%

id: 94

“Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai tes kondisi fisik diperoleh nilai minimum 15,48, nilai maksimum 98,22 rata-rata hasil tes 48,64. Serta hasil pengukuran ketepatan smash pemain diperoleh nilai minimum 8, nilai maksimum 19 rata-rata hasil tes 13,45. Dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli putri Mars 76 kota Kediri adalah kategori cukup. Kerangka Berpikir Pemain bolavoli tidak hanya membutuhkan teknik dan taktik yang baik, mental yang kuat, tetapi juga

Plagiarisme terdeteksi: 0,46% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 4

id: 95

kondisi fisik yang baik. Permainan bolavoli merupakan olahraga yang mengandalkan fisik, oleh sebab itu pemain bolavoli harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dalam latihan dan pertandingan dapat mencapai penampilan yang terbaik. Kualitas kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sangat mendukung gerakan dalam bermain. Kualitas kondisi fisik yang kurang baik tidak bisa mendukung pelaksanaan

gerakan dalam permainan bolavoli yang memerlukan tenaga yang besar. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bolavoli dalam pencapaian prestasi puncak. Seorang pemain bolavoli memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa pemain tersebut mempunyai kesiapan untuk bermain bolavoli dengan efisien,

Plagiarisme terdeteksi: 0,35% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 4

id: 96

tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah selesai bermain. Kondisi fisik yang baik membuat pemain dapat melaksanakan berbagai macam program latihan yang diberikan pelatih. Kondisi fisik juga merupakan salah satu faktor penting dalam penyusunan program latihan. Pelatih yang mengetahui tingkat kondisi fisik

atletnya dapat menyusun program secara tepat sesuai kemampuan masing-masing atletnya. Program latihan yang diberikan akan tepat sehingga tujuan dari latihan tersebut akan tercapai. Selain itu, latihan juga akan terhindar dari pembebanan yang tidak sesuai kemampuan sehingga dapat meminimalisir terjadinya cedera. Komponen-komponen kondisi fisik pada permainan bolavoli yang paling penting dan dibutuhkan yaitu kekuatan, power atau daya ledak, kecepatan dan daya tahan. Sudah seharusnya pemain bolavoli mengetahui kondisi fisik yang dimilikinya. Selain itu, pelatih juga harus mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atletnya agar dapat membuat program latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan atletnya. Kondisi fisik sangat penting sebagai tolak ukur dan alat evaluasi dalam berlatih dan dalam rangka mencapai prestasi permainan. Oleh karena itu,

Plagiarisme terdeteksi: 0,05% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...>

id: 97

peneliti ingin mengetahui kondisi fisik atlet

bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur pada masa pandemi Covid-19 sekaligus meninjau secara langsung bagaimana kesiapan kondisi fisik menjelang Porprov VII dibandingkan dengan kesiapan kondisi fisik menjelang Porpro VI dahulu. BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian. Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. (Arikunto, 2010:159). Menurut Sugiyono (2011:38) variabel penelitian adalah

Plagiarisme terdeteksi: 0,21% <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...>

id: 98

suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini terdapat satu variabel yaitu

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,26%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: **99**

profil kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Agar tidak menimbulkan salah pengertian terhadap variabel penelitian ini maka dapat dijelaskan sebagai berikut. Profil kondisi fisik dalam penelitian ini adalah

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,18%** <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIS...> id: **100**

komponen kondisi fisik yang terdapat pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Adapun komponen yang diteliti adalah komponen kondisi fisik pada

permainan bolavoli yang paling penting dan dibutuhkan yaitu kekuatan, power atau daya ledak, kecepatan, dan daya tahan. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,15%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> + 2 id: **101**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk

menggambarkan atau memaparkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain (Arikunto, 2010:3). Sedangkan pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif, karena pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka atau data yang dapat dihitung serta dapat dianalisis secara sistematis dengan menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2011:7). Adapun data yang dideskripsikan dalam penelitian ini yaitu mengenai data tentang profil kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Teknik Penelitian Penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Tempat penelitian adalah tempat atau lokasi dimana penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini tempat penelitian dilakukan di Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri. Waktu Penelitian Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada waktu dan jadwal penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut: Tabel 3.1 Waktu Penelitian No Kegiatan penelitian Bulan (2020-2022) 2020 2022 Sep Okt Nov Des Mei Juni Juli 1 Studi pendahuluan 2 Pengajuan judul 3 Pengesahan judul 4 Penulisan Bab I 5 Penulisan Bab II 6 Penulisan Bab III 7 Pengambilan data 8 Penulisan laporan penelitian Populasi dan Sampel Populasi Populasi adalah keseluruhan subyek

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,15%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: **102**

penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi

(Arikunto, 2010:173). Dari pengertian di atas, yang dimaksud dengan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,23%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> + 3 id: **103**

populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri yang berjumlah 12 atlet. Sampel Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:

131). Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan total sampling artinya semua atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri yang berjumlah 12 atlet. Alasan pengambilan sampel dengan jumlah keseluruhan adalah adanya ketentuan apabila subyek lebih dari 100 sampel diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25%, apabila subyeknya kurang dari 100 sampel maka sampelnya diambil dari seluruh jumlah populasi tersebut (Arikunto, 2010:120). Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen Penelitian Menurut Sugiyono (2011:102)

 **Kutipan terdeteksi: 0,13%** id: **104**

“instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,05%** <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7...> id: **105**


Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian

ini sebagai berikut: Instrumen Tes Kekuatan Otot Tangan Tes dan pengukuran kekuatan otot tangan dilakukan dengan menggunakan tes Push-Up 30 detik. Adapun uraian pelaksanaan sebagai berikut : Gambar 3.1. Tes Kekuatan Otot Tangan (Push-Up) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot tangan Alat/peralatan : Permukaan datar Stopwatch Pelaksanaan Testi bersiap pada posisi push-up Setelah aba-aba

 **Kutipan terdeteksi: 0,01%** id: **106**

“yaakk”

peserta melakukan gerakan push-up sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Penilaian : Catat jumlah push-up yang dilakukan selama 30 detik. Tabel 3.2. Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tangan No Norma Putri 1 BAIK SEKALI 33 2 BAIK 27-32 3 SEDANG 20-26 4 KURANG 14-20 5 KURANG SEKALI 14 Sumber: (Saputro & Siswantoyo, 2018:8) Instrumen

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,35%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 3 id: 107


^{sumber daya}
Tes Kekuatan Otot Perut Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dilakukan dengan menggunakan tes Sit-Up 30 detik. Adapun uraian pelaksanaan sebagai berikut : Gambar 3.2. Tes Kekuatan Otot Perut (Sit-Up) Tujuan Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan Fasilitas

Lantai/lapangan yang rata dan bersih Stopwatch Alat tulis Alas/tikar/matras dll Petugas Tes Pengamat waktu Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil Pelaksanaan Sikap permulaan Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jarijarinya diletakkan di belakang kepala. Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. Gerakan Gerakan aba-aba

 **Kutipan terdeteksi: 0,01%** id: 108

“YA”

peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik. Pencatatan Hasil Gerakan tes tidak dihitung apabila: Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi Kedua siku tidak sampai menyentuh paha Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,09%** https://repository.unsri.ac.id/58974/3/RAMA_8... id: 109

Tabel 3.3. Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Perut


Nilai Umur 16 s/d 19 tahun Norma Putri 5 BAIK SEKALI 25 4 BAIK 21-25 3 SEDANG 15-20 2 KURANG 9-12 1 KURANG SEKALI 9 Sumber: (Widiastuti, 2015) Instrumen Tes Kekuatan Otot Punggung Tes dan pengukuran kekuatan otot punggung dilakukan dengan menggunakan tes Back-Up 60 detik. Adapun uraian pelaksanaan sebagai berikut: Gambar 3.3. Tes Kekuatan Otot Punggung (Back-Up) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot punggung. Alat : Permukaan rata, alas, stopwatch. Petunjuk pelaksanaan : Peserta dalam posisi siap tengkurap Tidur tengkurap di lantai posisi lurus kaki rapat menyentuh lantai Peserta lain memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat Peserta bergerak menaikkan badan ke atas sampai dadanya terangkat kemudian kembali ke posisi awal Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa berhenti selama 60 detik Gerakan tidak dihitung apabila dada tidak terangkat dan dada tidak kembali pada posisi awal menyentuh lantai Hasil yang di hitung dan di catat adalah gerakan yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Tabel 3.4. Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Punggung Nilai Umur 16 s/d 19 tahun Norma Putri 5 BAIK SEKALI 40 Keatas 4 BAIK 30-40 3 SEDANG 21-29 2 KURANG 10-20 1 KURANG SEKALI 0-9 Sumber: (Kemendiknas, 2010:10) Instrumen Tes Power Otot Tungkai Tes dan pengukuran power otot tungkai dilakukan dengan tes vertical jump. Adapun uraian pelaksanaan sebagai berikut: Gambar 3.4. Tes Power Otot Tungkai (Vertical Jump) Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / power otot tungkai Alat dan Fasilitas Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm Serbuk kapur Alat penghapus papan tulis Alat tulis Petugas Tes Pengamat dan pencatat hasil Pelaksanaan Tes Sikap permulaan Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari. Gerakan Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas Lakukan tes ini sebanyak tiga 3 kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain Pencatatan Hasil Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak Ketiga selisih hasil tes dicatat Masukkan hasil selisih yang paling besar Tabel 3.5. Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Power Otot Tungkai Nilai Umur 16 s/d 19 tahun Norma Putri 5 BAIK SEKALI 50 cm keatas 4 BAIK 39-49 cm 3 SEDANG 31-38 cm 2 KURANG 23-30 1 KURANG SEKALI Dibawah 23 cm Sumber:

(Kemendiknas, 2010:10) Instrumen Tes Kecepatan Tes dan pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes lari 20 meter. Adapun uraian pelaksanaan sebagai berikut: Gambar 3.5. Tes Kecepatan Lari 20

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,21%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> id: **110**

meter Tujuan : Untuk mengukur kecepatan pemain Alat : Stopwatch, Peluit, ATK, Bendera, meteran, dan cone Pelaksanaan : Atlet siap berdiri di belakang garis start

Atlet siap berlari dengan start berdiri Dengan aba-aba

 **Kutipan terdeteksi: 0,01%** id: **111**


“ya”

dan bendera , atlet berlari secepat cepatnya dengan menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis akhir Kecepatan lari dihitung dari saat aba- aba

 **Kutipan terdeteksi: 0,01%** id: **112**

“ya”

dan kibaran bendera Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan seper sepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya. Tabel 3.6. Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kecepatan No Norma Putri 1 BAIK SEKALI 3.03 detik 2 BAIK 3.04 detik – 3.35 detik 3 SEDANG 3.36 detik – 3.64 detik 4 KURANG 3.65 detik Sumber: (Lustiana & Agustiyanta, 2018:12) Validitas dan Reliabilitas Instrumen Validitas Instrumen Validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010:211).

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,66%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> + 5 id: **113**


sumber daya!
Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini merupakan tes yang sudah baku dan terstandar atau sudah sering digunakan. Reliabilitas Instrumen Reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010:178). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini merupakan tes yang sudah baku dan terstandar atau sudah sering digunakan. Langkah-langkah Pengumpulan Data Langkah pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan tes dan pengukuran

pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri yang terdiri dari enam item tes yang meliputi tes kekuatan otot tangan,

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,06%** http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artik... id: **114**

tes kekuatan otot perut, tes kekuatan otot

punggung, tes power otot tungkai, tes kecepatan, dan tes daya tahan Teknik Analisis Data Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data sesuai dengan norma atau kategori penilaian yang telah ditentukan sebelumnya. Setelah mengkategorikan data berdasarkan per item tes kemudian data tersebut dikategorikan menjadi 5 kategori untuk memaknai bagaimana kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri. Langkah selanjutnya setelah data diperoleh adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,04%** <https://eprints.uns.ac.id/3392/1/174482712201...> id: **115**


penelitian ini menggunakan teknik analisis

deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sudijono (2010:43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut: $P = f/n \times 100\%$ Keterangan: P= presentase yang dicari

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,17%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 2 id: **116**

sumber daya!
 $f =$ frekuensi $n =$ jumlah responden BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap

5 item tes kondisi fisik yang digunakan sebagai penunjang kemampuan fisik bagi atlet bolavoli.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,07%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> + 3 id: **117**


sumber daya!
Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

menggunakan teknik

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,44%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262...> + 2 id: **118**

analisis deskriptif persentase, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah atlet yang dalam kondisi kategori baik sekali, baik, cukup. Kurang dan sangat kurang. Penelitian dengan judul Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri dalam Menghadapi Porprov VII Jawa Timur ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet

bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri meliputi komponen kondisi fisik kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung, power otot tungkai, serta kecepatan. Adapun hasil dari penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,18%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262....> + 2 id: 119

Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Dari data yang telah berhasil dikumpulkan dan telah dianalisis dengan statistik sehingga hasil penelitian dapat diuji kebenarannya.

Adapun

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,77%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> + 2 id: 120


hasil data penelitian untuk kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut. Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri Interval Kategori Frekuensi Persentase 24 BAIK SEKALI 0 0% 24 BAIK 1 8% 23 CUKUP 2 17% 22 KURANG 7 58% 21 SANGAT KURANG 2 17% Jumlah 12 100% Gambar 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri

Puslatkot Kota Kediri didominasi pada kategori kurang dengan rincian yang termasuk pada kategori baik ada 1 atlet dengan persentase yaitu 8%, kategori cukup ada 2 atlet yaitu sebesar 17%, kategori kurang ada 7 atlet dengan persentase 58%, serta kategori sangat kurang ada 2 atlet dengan persentase 17%. Deskripsi Masing-masing Tes

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,06%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: 121

Hasil analisis deskriptif data profil kondisi fisik

atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri yaitu sebagai berikut : Kekuatan Otot Tangan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,34%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> + 2 id: 122

Tes kekuatan otot tangan pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dilakukan dengan menggunakan tes push-up selama 30 detik. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut. Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan Kategori

Norma F Persen BAIK SEKALI 33 1 8% BAIK 27-32 3 25% SEDANG 20-26 7 58% KURANG 14-20 1 8% KURANG SEKALI 14 0 0% 12 100% Gambar 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan Dari tabel 4.2

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,32%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: 123

di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tangan atlet Puslatkot Kota Kediri yang diukur dengan tes push-up 30 detik kepada 12 atlet, sebanyak 1 atlet masuk pada kategori baik sekali yaitu 8%, 3 atlet masuk kategori baik yaitu

25%, 7 atlet pada kategori sedang yaitu 58%, dan 1 atlet pada kategori kurang yaitu 8%.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,06%** http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artik... id: 124

Kekuatan Otot Perut Tes kekuatan otot perut

pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dilakukan dengan menggunakan tes sit-up selama 30 detik. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut. Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Perut Kategori Norma F Persen BAIK SEKALI 25 12 100% BAIK 21-25 0 0% SEDANG 15-20 0 0% KURANG 9-14 0 0% KURANG SEKALI 9 0 0% 12 100% Gambar 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan Dari tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut atlet Puslatkot Kota Kediri yang diukur dengan tes sit-up 30 detik kepada 12 atlet, seluruh atlet dengan persentase 100% masuk dalam kategori baik sekali. Kekuatan Otot Punggung Tes kekuatan otot punggung pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dilakukan dengan menggunakan tes back-up selama 60 detik. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut. Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung Kategori Norma F Persen BAIK SEKALI 40 Keatas 12 100% BAIK 30-40 0 0% SEDANG 21-29 0 0% KURANG 10-20 0 0% KURANG SEKALI 0-9 0 0% 12 100% Gambar 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung Dari tabel 4.4 di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot punggung atlet Puslatkot Kota Kediri yang diukur dengan tes back-up 30 detik kepada 12 atlet, seluruh atlet dengan persentase 100% masuk dalam kategori baik sekali. Power Otot Tungkai Tes power otot tungkai pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dilakukan dengan menggunakan tes

vertical jump. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut. Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Power Otot Tungkai Kategori Norma F Persen BAIK SEKALI 3.03 detik 0 0% BAIK 3.04 detik – 3.35 detik 0 0% SEDANG 3.36 detik – 3.64 detik 0 0% KURANG 3.65 detik 12 100% 12 100% Gambar 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Power Otot Tungkai Dari tabel 4.5

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,33%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: **125**


di atas dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai atlet Puslatkot Kota Kediri yang diukur dengan tes vertical jump kepada 12 atlet, sebanyak 9 atlet masuk pada kategori baik sekali yaitu 75% dan sisanya 3 atlet masuk kategori baik yaitu

25%. Kecepatan Tes power otot tungkai pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dilakukan dengan menggunakan tes vertical jump. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut. Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan Kategori Norma F Persen BAIK SEKALI 3.03 detik 0 0% BAIK 3.04 detik – 3.35 detik 0 0% SEDANG 3.36 detik – 3.64 detik 0 0% KURANG 3.65 detik 12 100% 12 100% Gambar 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan Dari tabel 4.6 di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet Puslatkot Kota Kediri yang diukur dengan tes lari 20 meter kepada 12 atlet, seluruh atlet dengan persentase 100% masuk dalam kategori kurang. Pembahasan Kondisi fisik merupakan faktor penting dalam menentukan program latihan yang tepat untuk para atlet. Kondisi fisik adalah syarat mutlak dalam meraih prestasi dan merupakan variabel yang menentukan meningkatnya kualitas teknik dalam mencapai prestasi tertinggi pada olahraga seperti bolavoli (Hikmah, dkk., 2018), dengan mengukur kondisi fisik atlet, pelatih akan mendapatkan data yang berguna untuk menentukan program latihan yang tepat untuk digunakan selama proses latihan (Setiawan, 2021), kondisi fisik juga merupakan salah satu syarat esensial dalam upaya seorang atlet untuk meningkatkan prestasi, bahkan bisa dikatakan merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan (Ramadani, 2017). Hasil penelitian yang telah disampaikan di atas, memberikan bukti serta gambaran bahwa masih banyak atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori kurang. Seperti halnya pada kondisi fisik kecepatan dapat diketahui bahwa 100% atlet bolavoli putri Puslatkot masih berada dalam kondisi kurang. Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang sangat penting salah satunya yaitu dalam olahraga bolavoli. Kecepatan adalah

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,06%** <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09...> id: **126**


kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk

merespon rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Amrullah, dkk., 2021). Kecepatan amat begitu penting dalam permainan bolavoli seperti pada saat memprediksi arah jatuh bola pada saat bertahan maupun pada saat melakukan smash (Bahauddin & Sulistyarto, 2022). Disaat melakukan passing bawah kecepatan sangat menentukan respon pada saat menerima bola (Utami, 2019). Oleh sebab itu, hal ini sangat memerlukan perhatian dan tindak lanjut lebih pada pelatih maupun atlet untuk terus berupaya meningkatkan kondisi fisik pada komponen kecepatan. Tidak tepatnya program latihan dengan kebutuhan atlet

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,32%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262....> + 2 id: **127**

mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diinginkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang diinginkan, perlu adanya program latihan secara bertahap dan terus menerus. Latihan dalam olahraga bukan hanya masalah kuantitas tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas

dalam berlatih (Setiawan, 2021). Kondisi fisik dapat ditingkatkan secara individual dengan program latihan yang terstruktur, secara teratur dan bertahap, sehingga meningkatnya pada setiap komponen akan saling melengkapi (Zawawi, 2021). Hasil temuan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa masih banyaknya kondisi fisik pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dalam kategori kurang, temuan ini memberikan rekomendasi serta implikasi kepada pelatih untuk terus berupaya menyajikan dan memberikan program Latihan guna membenahi kondisi fisik para atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri sehingga pencapaian prestasi akan dapat di raih. Selain peran pelatih, dalam hal ini para atlet juga harus terus berupaya meningkatkan kondisi fisik mereka. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan dalam meraih prestasi serta meminimalisir tingkat cedera pada atlet. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,04%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> id: **128**

Simpulan Setelah dilakukan analisis data

terkait tes kondisi fisik pada atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dapat disampaikan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut: Kondisi fisik kekuatan otot tangan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri 8%

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,45%** <https://123dok.com/article/hakikat-kondisi-fisik-...> id: **129**


masuk dalam kategori baik sekali, 25% masuk kategori baik, 58% dalam kategori sedang, dan 8% dalam kategori kurang. Kekuatan otot perut para atlet 100% masuk dalam kategori baik sekali serta kekuatan otot punggung 100% masuk dalam kategori baik sekali. Power otot tungkai para atlet bolavoli Puslatkot Kota Kediri 75% dalam kategori baik sekali

dan sisanya 25% masuk kategori baik. Kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli Puslatkot Kota Kediri 100% dalam kategori kurang. Implikasi Paparan dari kesimpulan merupakan hasil dari penelitian yang tentunya memberikan implikasi sesuai dengan rumusan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,13%** <https://eprints.uns.ac.id/3392/1/174482712201...> id: **130**


masalah dalam penelitian ini. Adapun implikasi yang dapat disajikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

Bagi Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri temuan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,52%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262....> + 2 id: **131**


penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi pemain-pemain baru yang akan bergabung dengan Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat acuan program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik para atletnya. Bagi atlet, sebagai rekomendasi dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya. Saran-saran Kondisi fisik pada dasarnya dapat

dipertahankan secara maksimal oleh pemain melalui latihan yang tepat waktu dan didukung serius oleh para atlet itu sendiri. Oleh sebab itu, peran pelatih sangat penting dalam upaya memberikan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan kondisi fisik para atlet. Temuan penelitian ini juga memberikan saran agar latihan fisik yang dilakukan lebih ditingkatkan lagi sehingga kondisi fisik semakin dapat meningkat lebih baik lagi serta prestasi akan dapat diraih. DAFTAR PUSTAKA Adnan, A. & Arlidas. 2019.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,09%** <http://docplayer.info/111215296-Hubungan-kek...> id: **132**

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan

Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. Jurnal Performa. 4 (2): 83-91. Affandi, T. H., dkk. 2020. Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020. Jurnal Ilmu Olahraga. 1 (1): 22-28. Ahmadi, N. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama. Amin, H., & Adnan, A. 2020. Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. Jurnal Patriot, 2 (1), 266-277. Anggriawan, R.D. 2016. Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smash pada Pemain Bola Voli. Jurnal Kesehatan. 6 (2): 318-326. Arikunto, S. 2010.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,05%** <http://eprints.walisongo.ac.id/4190/4/10351100...> + 3 id: **133**


Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta:

Rineka Cipta. Bafirman, HB & Wahyuri, A.S. 2018. Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: RajaGrafindo Persada. Budiwanto, S. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: FIK UM. Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma. Hikmah, I., dkk. 2018. Kondisi Fisik Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. 1 (1): 19-23. Irianto, D.P. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY Junaidi, S. 2019. Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. Journal of Sport and Exercise Science. 2 (1): 21-28. Kemendiknas. 2010.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,07%** http://repository.unpkediri.ac.id/2487/1/KODE_... id: **134**


Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun.

Jakarta: Kemendiknas. Kadafi, A. P., & Irsyada, M. 2021. Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Prestasi Olahraga, 4 (6), 128-133. Lumintuarso, R. 2013. Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula. Yogyakarta: UNY Press. Lustiana, A. & Agustiyanta. 2018. Profil Kondisi Fisik Pada Atlet Pembinaan Prestasi Cabor Pencaksilat Universitas Sebelas Maret. Jurnal KePelatihan Olahraga SMART SPORT. 13 (1): 8-17. Maifa, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. Jurnal Porkes, 4(1), 62-68. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3494> Maizan, I. & Umar. 2020.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,65%** <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/articl...> + 2 id: **135**

Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. Jurnal Performa Olahraga. 5 (1): 12-17. Mesnan, M. R. 2017. Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. Jurnal Kesehatan dan Olahraga. 1 (1): 30-38. Muhajir. 2008. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X. Bandung: Erlangga. Nurhasan. 2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK UPI. Palevi, M.S. 2019. Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Bolavoli Putri Club Jelita Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto. Jurnal Kesehatan Olahraga.

7 (2): 245-252. PBVSI. 2019. Peraturan Resmi Bola Voli 2017-2020. Jakarta: PBVSI. Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: DEPDIBUD. Santoso, D.A. 2016. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. Jurnal Kejaora. 1 (1): 37-46. Saputra, N., & Aziz, I. 2020. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. Jurnal Performa Olahraga, 5 (1), 32-38. Saputro, D. P. & Siswantoyo, S. 2018. Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. Jurnal Keolahragaan. 6 (1): 1-10. Sovensi, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. 2019. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2 (2), 13-25. Sudijono, A. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Press. Sugiyono. 2011.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,07%** <http://eprints.walisongo.ac.id/4190/4/10351100...> + 3 id: 136

sumber daya!
Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suharno. H.P. 1981. Metodik Melatih Permainan Bola Voli. Yogyakarta: IKIP. Yogyakarta. Tamara, S. A. & Nurrochmah, S. 2017.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,18%** <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/vie...> id: 137


Profil Kondisi Fisik Unsur Daya Tahan Jantung Paru-paru Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket dan Bolavoli di SMA Negeri 1 Kepanjen Kabupaten Malang.

Jurnal Pendidikan Jasmani. 1 (2): 262-270.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,09%** <https://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262....> + 3 id: 138

sumber daya!
Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Utami, I. (2019). Survei Kondisi Fisik

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,04%** <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kes...> id: 139

Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli

Sman 1 Bantaeng. Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,07%** <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7...> + 5 id: 140

sumber daya!
Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT

RajaGrafindo Persada. Winarno. 2006. Tes Keterampilan Olahraga. Malang: FIP UM. Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Depdikbud: Direktorat Jenderal Pendidikan. Zahidi, F. 2015. Hubungan Motor Fitness Dengan Keterampilan Bermain Bolavoli. Jurnal Sport Pedagogy. 5 (1): 32-35. Zawawi, M. A. (2021). Persiapan Menghadapi Kejuaraan Nasional Wushu Taolu 2021 Kota Kediri Ditinjau Dari Profil Kondisi Fisik Atlet. Jurnal Porkes, 4(2), 198-203.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.5068> LAMPIRAN Lampiran 1 SURAT IJIN PENELITIAN Lampiran 2 SURAT KETERANGAN PENELITIAN Lampiran 3 HASIL KONDISI FISIK KESELURUHAN NO NAMA TEST UMUM PUSH UP SIT UP BACK UP VERTICAL JUMP LARI 20 M NILAI TOTAL KATEGORI 1 MEGA DIAN S 3 5 5 5 4 22 KURANG 2 BRELIANA SETYANING A. P 3 5 5 5 4 22 KURANG 3 MEILIANA PUSPA AYU 4 5 5 5 4 23 CUKUP 4 DESI FITRIANA 3 5 5 5 4 22 KURANG 5 ALYA DELMA N 3 5 5 5 4 22 KURANG 6 GABRIELLA NORA. R.M 4 5 5 5 4 23 CUKUP 7 ERIKA RIZKY PRATIWI 3 5 5 4 4 21 SANGAT KURANG 8 SALSA FADHILA ARIANTO 4 5 5 4 4 22 KURANG 9 INDIRA PRATIWI 2 5 5 4 4 20 SANGAT KURANG 10 AMALIA HAMIDA 5 5 5 5 4 24 BAIK 11 SELVIA KARIMA LAILLAH 3 5 5 5 4 22 KURANG 12 WYNONA DYAH FITRIA 3 5 5 5 4 22 KURANG Lampiran 4 HASIL TES KEKUATAN OTOT TANGAN NO NAMA PUSH UP 30 DETIK KATEGORI 1 MEGA DIAN S 26 SEDANG 2 BRELIANA SETYANING A. P 24 SEDANG 3 MEILIANA PUSPA AYU 30 BAIK 4 DESI FITRIANA 26 SEDANG 5 ALYA DELMA N 24 SEDANG 6 GABRIELLA NORA. R.M 27 BAIK 7 ERIKA RIZKY PRATIWI 22 SEDANG 8 SALSA FADHILA ARIANTO 27 BAIK 9 INDIRA PRATIWI 18 KURANG 10 AMALIA HAMIDA 39 BAIK SEKALI 11 SELVIA KARIMA LAILLAH 26 SEDANG 12 WYNONA DYAH FITRIA 22 SEDANG Norma Putri F PERSEN BAIK SEKALI 33 1 8% BAIK 27-32 3 25% SEDANG 20-26 7 58% KURANG 14-20 1 8% KURANG SEKALI 14 0 0% 12 100% Lampiran 5 HASIL TES KEKUATAN OTOT PERUT NO NAMA SIT UP 30 DETIK KATEGORI 1 MEGA DIAN S 40 BAIK SEKALI 2 BRELIANA SETYANING A. P 40 BAIK SEKALI 3 MEILIANA PUSPA AYU 63 BAIK SEKALI 4 DESI FITRIANA 38 BAIK SEKALI 5 ALYA DELMA N 51 BAIK SEKALI 6 GABRIELLA NORA. R.M 45 BAIK SEKALI 7 ERIKA RIZKY PRATIWI 40 BAIK SEKALI 8

SALSA FADHILA ARIANTO 44 BAIK SEKALI 9 INDIRA PRATIWI 55 BAIK SEKALI 10 AMALIA HAMIDA 49 BAIK SEKALI 11 SELVIA KARIMA LAILLAH 50 BAIK SEKALI 12 WYNONA DYAH FITRIA 50 BAIK SEKALI Norma Putri F PERSEN BAIK SEKALI 25 12 100% BAIK 21-25 0 0% SEDANG 15-20 0 0% KURANG 9-14 0 0% KURANG SEKALI 9 0 0% 12 100% Lampiran 6 HASIL TES KEKUATAN OTOT PUNGGUNG NO NAMA BACK UP 30 DETIK KATEGORI 1 MEGA DIAN S 52 BAIK SEKALI 2 BRELIANA SETYANING A. P 52 BAIK SEKALI 3 MEILIANA PUSPA AYU 70 BAIK SEKALI 4 DESI FITRIANA 61 BAIK SEKALI 5 ALYA DELMA N 69 BAIK SEKALI 6 GABRIELLA NORA. R.M 60 BAIK SEKALI 7 ERIKA RIZKY PRATIWI 67 BAIK SEKALI 8 SALSA FADHILA ARIANTO 75 BAIK SEKALI 9 INDIRA PRATIWI 73 BAIK SEKALI 10 AMALIA HAMIDA 70 BAIK SEKALI 11 SELVIA KARIMA LAILLAH 75 BAIK SEKALI 12 WYNONA DYAH FITRIA 67 BAIK SEKALI Norma Putri F PERSEN BAIK SEKALI 40 Keatas 12 100% BAIK 30-40 0 0% SEDANG 21-29 0 0% KURANG 10-20 0 0% KURANG SEKALI 0-9 0 0% 12 100% Lampiran 7 HASIL TES POWER OTOT TUNGKAI NO NAMA VERTICAL JUMP KATEGORI 1 MEGA DIAN S 53 BAIK SEKALI 2 BRELIANA SETYANING A. P 52 BAIK SEKALI 3 MEILIANA PUSPA AYU 59 BAIK SEKALI 4 DESI FITRIANA 54 BAIK SEKALI 5 ALYA DELMA N 55 BAIK SEKALI 6 GABRIELLA NORA. R.M 60 BAIK SEKALI 7 ERIKA RIZKY PRATIWI 48 BAIK 8 SALSA FADHILA ARIANTO 49 BAIK 9 INDIRA PRATIWI 43 BAIK 10 AMALIA HAMIDA 55 BAIK SEKALI 11 SELVIA KARIMA LAILLAH 57 BAIK SEKALI 12 WYNONA DYAH FITRIA 50 BAIK SEKALI Norma Putri F PERSEN BAIK SEKALI 50 cm keatas 9 75% BAIK 39-49 cm 3 25% SEDANG 31-38 cm 0 0% KURANG 23-30 0 0% KURANG SEKALI Dibawah 23 cm 0 0% 12 100% Lampiran 8 HASIL TES KECEPATAN NO NAMA LARI 20 METER KATEGORI 1 MEGA DIAN S 03.77 KURANG 2 BRELIANA SETYANING A. P 03.88 KURANG 3 MEILIANA PUSPA AYU 03.60 KURANG 4 DESI FITRIANA 03.77 KURANG 5 ALYA DELMA N 03.70 KURANG 6 GABRIELLA NORA. R.M 03.82 KURANG 7 ERIKA RIZKY PRATIWI 03.97 KURANG 8 SALSA FADHILA ARIANTO 04.04 KURANG 9 INDIRA PRATIWI 03.97 KURANG 10 AMALIA HAMIDA 03.78 KURANG 11 SELVIA KARIMA LAILLAH 03.63 KURANG 12 WYNONA DYAH FITRIA 03.79 KURANG Norma Putri F PERSEN BAIK SEKALI 3.03 detik 0 0% BAIK 3.04 detik - 3.35 detik 0 0% SEDANG 3.36 detik - 3.64 detik 0 0% KURANG 3.65 detik 12 100% 12 100% Lampiran 8 FOTO PENELITIAN Foto Tes Kekuatan Otot Tangan Foto Tes Kekuatan Otot Perut Foto Tes Kekuatan Otot Punggung Foto Tes Power Otot Tungkai Foto Tes Kecepatan

Penafian:

Laporan ini harus ditafsirkan dan dianalisis dengan benar oleh orang yang berkualifikasi yang memikul tanggung jawab evaluasi!

Setiap informasi yang diberikan dalam laporan ini belum final dan merupakan subjek untuk tinjauan dan analisis manual. Silakan ikuti panduannya: [Rekomendasi penilaian](#)

Detektor Plagiarisme - Hak Anda untuk mengetahui keasliannya! ☐ SkyLine LLC