

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRI PUSLATKOT  
KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII TAHUN 2022  
JAWA TIMUR**

**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)  
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 TAHUN 2022  
JAWA TIMUR**

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

Tanggal: 18 Juli 2022

Pembimbing I



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd

NIDN. 0015066801

Pembimbing II



Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or

NIDN. 0725048802

Skripsi oleh:

**KHOIRUN NADIA**  
NPM: 17.1.01.09.0110

Judul:

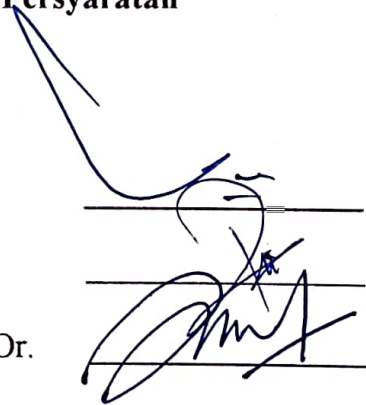
**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT  
KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII TAHUN 2022  
JAWA TIMUR**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 22 Juni 2022

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd.
3. Penguji II : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.



Mengetahui,  
Dekan FIKS



**Dr. Sulstiono, M.Si.**  
K E D I R I / 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:

*“Tidak harus hebat untuk memulai, tetapi harus memulai untuk menjadi hebat”*  
(Zig Ziglar)

Kupersembahkan karya ini buat:

**Seluruh keluargaku tercinta.**

## Abstrak

**Khoirun Nadia:** Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Tahun 2022 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 bolavoli 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?

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan sampel sejumlah 12 atlet. Instrumen 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% 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.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Bagi Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri 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.

## KATA PENGANTAR

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

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Tahun 2022 Jawa Timur” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri
3. Bapak Dr. 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.
4. Bapak Rizki Burstiando, M.Pd. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan serta saran demi kebaikan Skripsi ini.
5. Bapak Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan serta saran demi kebaikan Skripsi ini.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur, sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 22 Juli 2022

**KHOIRUN NADIA**  
NPM: 17.1.01.09.0110

## 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 .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB I : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Permainan Bolavoli .....	10
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	13
3. Kondisi Fisik Pemain Bolavoli .....	26
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	28
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	30



C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
D. Populasi dan Sampel .....	32
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	42
 BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan .....	51
 BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan .....	53
B. Implikasi .....	53
C. Saran-saran .....	54
 Daftar Pustaka .....	55
Lampiran-Lampiran .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Waktu Penelitian .....	31
3.2 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tangan .....	34
3.3 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Perut .....	36
3.4 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Punggung .....	37
3.5 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran <i>Power</i> Otot Tungkai .....	39
3.6 : Norma Penilaian Tes dan Pengukuran Kecepatan .....	41
4.1 : Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatlatkot Kota Kediri .....	45
4.2 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan .....	46
4.3 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Perut .....	47
4.4 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung .....	48
4.5 : Hasil Analisis Deskriptif <i>Power</i> Otot Tungkai .....	49
4.6 : Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Tes Kekuatan Otot Tangan ( <i>Push-Up</i> ) .....	33
3.2 : Tes Kekuatan Otot Perut ( <i>Sit-Up</i> ) .....	34
3.3 : Tes Kekuatan Otot Punggung ( <i>Back-Up</i> ) .....	36
3.4 : Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	38
3.5 : Tes Kecepatan .....	40
4.1 : Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri .....	45
4.2 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan .....	46
4.3 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Perut .....	47
4.4 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung .....	48
4.5 : Hasil Analisis Deskriptif <i>Power</i> Otot Tungkai .....	49
4.6 : Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Ijin Penelitian .....	58
2 : Surat Keterangan Penelitian .....	59
3 : Hasil Kondisi Fisik Keseluruhan .....	60
4 : Hasil Tes Kekuatan Otot Tangan .....	61
5 : Hasil Tes Kekuatan Otot Perut .....	62
6 : Hasil Tes Kekuatan Otot Punggung .....	63
7 : Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	64
8 : Hasil Tes Kecepatan .....	65
9 : Berita Acara .....	66
10 : Sertifikat Plagiasi .....	68
11 : Foto Penelitian .....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. 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 Pardijono, dkk. (2011) menjelaskan bahwa bolavoli merupakan olahraga yang sangat disukai oleh masyarakat Indonesia, dan pada saat ini menduduki posisi dua sebagai olahraga paling digemari setelah sepak bola. 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 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 “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 adalah *event* prestasi olahraga yang terdiri dari beberapa perwakilan kabupaten atau kota pada tingkat Provinsi, tim yang juara memberikan bukti sebagai pola pembinaan olahraga prestasi pada suatu daerah yang sudah berjalan (Junaidi, dkk., 2020). 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. Selain itu, sebuah prestasi akan dapat diraih dengan melalui proses yang

panjang melalui perencanaan, upaya yang sungguh-sungguh, komitmen dan hal yang penting ialah latihan yang tepat dan terprogram (Junaidi, dkk., 2020). 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.

Dalam upaya meningkatkan prestasi atlet, tidak ada cara lain selain berlatih dengan sungguh-sungguh berdasarkan program latihan yang terencana dan terstruktur. Para atlet harus menjalankan proses latihan sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan oleh pelatih agar target yang telah ditentukan dapat tercapai (Herpandika, 2020). Karena tanpa latihan rutin, terukur dan berkelanjutan, seorang atlet tidak akan dapat berfungsi secara optimal (Silpina, dkk., 2020). Dalam impementasi program latihan kondisi fisik harus dirancang dengan baik dan sistematis sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh untuk mendukung keberhasilan prestasi atlet (Sidik, dkk., 2019). 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.

Dalam permainan bolavoli seorang atlet bolavoli harus memiliki kondisi fisik yang baik agar bisa mendapatkan hasil yang optimal saat bermain. Sebab permainan bolavoli, bukan hanya membutuhkan keterampilan mengarahkan bola dengan menggunakan tangan saja, melainkan membutuhkan kemampuan fisik agar tetap mampu bermain bolavoli secara stabil selama jalannya pertandingan (Hidayat, 2017). Pada permainan bolavoli, kondisi fisik sangat erat kaitannya dengan teknik bermain, misalnya gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *smash* dan *block* yang memerlukan power otot tungkai, begitu pula dalam menghasilkan pukulan yang keras akan memerlukan *power* yang besar dari otot lengan serta fleksibilitas pergelangan tangan. Sementara untuk pertahanan diperlukan kecepatan reaksi (Amin & Adnan, 2020).

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 kondisi fisik yang baik merupakan salah satu syarat penting agar atlet dapat bermain baik dan meraih prestasi.

Menurut Muhajir (2008:53) menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik pada pemain bolavoli ialah kekuatan, *power*, kecepatan, kelentukkan dan daya



tahan. Hal tersebut dipertegas oleh Sujarwo (2017) bahwa komponen kondisi fisik paling penting serta dominan dalam olahraga bolavoli yaitu kecepatan, power, stamina, kelentukan serta kelincahan. 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.

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). 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 profil kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri serta untuk mendukung kemajuan prestasi Olahraga Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Tahun 2022 Jawa Timur, dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkot Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Belum diketahuinya kondisi fisik kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot punggung atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri.
2. Belum diketahuinya kondisi fisik *power* otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri.
3. Belum diketahuinya kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri.

## **C. 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, *power* otot tungkai, dan kecepatan.

## **D. Rumusan Masalah**

Sejalan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, adapun rumusan masalah dalam 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?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot punggung atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui kondisi fisik *power* otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui kondisi fisik kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan seperti manfaat praktis dan teoritis, antara lain:

##### **1. Manfaat Praktis**

- a. Sebagai bahan rujukan dan referensi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang baik untuk Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga bolavoli putri dalam membina kondisi fisik dan menciptakan pemain bolavoli yang professional.
- c. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman dalam penyusunan program latihan atlet bolavoli putri Puslatkot Kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Tahun 2022 Jawa Timur.

## **2. Manfaat Teoritis**

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa terutama pembaca untuk menambah pengetahuan, wawasan, yang berkaitan dengan kondisi fisik bolavoli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. & Arlidas. 2019. 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.
- 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. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, HB & Wahyuri, A.S. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Barlian, E. 2019. Metode Latihan Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147-1159.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK UM.
- Herpandika, R. P. 2020. Studi Analisis Kekuatan, Daya Tahan Otot, dan Power Atlet Bolavoli Putri Kota Kediri. *Jurnal KEJAORA (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(2), 87-92.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Hikmah, I., dkk. 2018. Kondisi Fisik Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 1 (1): 19-23.
- 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.
- Junaidi, S., Nurhasan, N., & Mintarto, E. 2020. Penerapan Pendekatan Situasi Pertandingan untuk Meningkatkan Teknik Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Atlet Elit Putri. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 807-820.
- Junaidi, S., & Muharram, N. A. 2021. Pendekatan Metode Bermain III-I Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengumpan Pemain Bolavoli Pada Tim Putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Sport Science*, 21(2), 126-135.

- Kemendiknas. 2010. *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 Pencak Silat Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Kevelatihan 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. 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.
- Mutohir, T. C., dkk. 2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama
- Mutohir, T. C., Muhyi, M., & Junaidi, S. 2012. *Permainan Bolavoli, Konsep Teknik, Strategi, dan Modifikasi*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- 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.
- Pardijono., Hidayat, T., & Indahwati, N. 2011. *Bola Voli*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rhama, A. A., & Afrizal, A. 2019. Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Campago, Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 1-6.
- 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 Keolahraagaan*. 6 (1): 1-10.

- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Silpina, P., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. 2020. Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 31-36.
- Sovenski, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. 2019. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2 (2), 13-25.
- Sudijono, A. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. 2017. *Perkembangan Bola Voli Modern*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tamara, S. A. & Nurrochmah, S. 2017. 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.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Utami, I. (2019). *Survei Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Sman 1 Bantaeng*. Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: FIP UM.
- 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>