

**SURVEI FAKTOR KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA MAN I
KEDIRI 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

DANY RIZKY S.

NPM : 17.1.01.09.0096

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU

REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2022

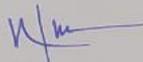
Skripsi oleh:
DANY RIZKY SYAIFULLOH
NPM : 17.1.01.09.0096

Judul:
**SURVEI FAKTOR KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA MAN 1
KEDIRI 2021**

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

Tanggal 20 Juli 2022

Pembimbing I



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
NIDN. 0709099001

Pembimbing II



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

DANY RIZKY SYAIFULLOH
NPM : 17.1.01.09.0096

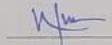
Judul:

**SURVEI FAKTOR KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA MAN 1
KEDIRI 2021**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PRI Kediri
Pada tanggal 20 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd 
2. Penguji I : M. Anis Zawawi, M.Or 
3. Penguji II : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd 

Mengetahui

Dekan FIKS,



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Dany Rizky S.

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir :

Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan 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, 20 Juli 2022

Yang Menyatakan,

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and appears to be 'Dany Rizky S.'.

Dany Rizky S.

NPM: 17.1.01.09.0096

Motto:

“Kerja keras mengalahkan bakat ketika bakat malas untuk bekerja keras”

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Persembahan yang pertama tentu untuk Ayah dan Ibu saya tersayang yang senantiasa mensupport dan mendampingi saya setiap waktu
- Untuk orang-orang terdekat saya yang selalu memberikan masukan dan memotivasi saya untuk terus bersemangat

Abstrak

Dani Rizky S.: Survei Faktor Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra MAN 1 Kediri Tahun 2021, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci: survei, kondisi fisik, bolavoli.

Permainan bolavoli selalu menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di tiap ajang kejuaraan yang ada di Kediri raya. Tim pelatih dan penanggungjawab MAN 1 Kediri memasang target juara disetiap *event* yang diikuti baik antar pelajar maupun antar club yang ada di Kediri. Hal ini didasari karena belakangan ini tim MAN 1 Kediri selalu mendapatkan hasil yang cukup baik, tim MAN 1 Kediri selalu masuk tahap semi-final sehingga dengan melihat prestasi yang sudah diraih maka para penanggung jawab berani memasang target juara 1 disetiap event yang diikuti. Akan tetapi pada tahap pemilihan atlet hendaknya ditentukan bukan hanya dari *skill* tetapi juga dari kondisi fisik tiap atlet. Penelitian ini membantu pelatih dalam hal tersebut. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan Teknik penelitian adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra MAN 1 Kediri dengan pengambilan sampling adalah sampel jenuh. Instrument yang digunakan adalah instrument tes dan pengukuran dalam olahraga dyang mencakup 8 komponen kondisi fisik dan 13 jenis tes. Analisis data menggunakan rumus *T score* dimana data yang diperoleh pada saat tes adalah data mentah yang selanjutnya di konversi menjadi T score. Data *t score* dari ke tiga belas tes kemudian dijumlahkan dan dicari rata-rata, simpangan baku, nilai maksimal dan nilai minimal. Kemudian diolah dalam table distribusi frekuensi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *prosentase* kondisi fisik atlet bolavoli MAN 1 Kediri yaitu 2 atlet (16,67%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16,67%) dalam kategori baik, 5 atlet (41,67%) dalam kategori sedang, 2 atlet (16,67%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (8,33%) didapatkan kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolavoli MAN 1 Kediri masuk ke dalam kategori sedang dengan frekuensi *presentase* sebanyak 41,46%. Diharapkan dapat dijadikan bahan masukkan terhadap program latihan yang akan dijalankan agar pencapaian target bisa terpenuhi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi “Survei Faktor Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra MAN 1 Kediri Tahun 2021” dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua skripsi.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti

berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri, 20 Juli 2022

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and appears to be 'Dany Rizky S.'.

Dany Rizky S.

NPM: 17.1.01.09.0096

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	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Bolavoli	8
a. Pengertian Bolavoli	8
b. Sejarah Bolavoli	9
c. Teknik Dasar Bolavoli	11
2. Kondisi Fisik	18
a. Pengertian Kondisi Fisik	18
b. Komponen Kondisi Fisik	19

	B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	24
	C. Kerangka Berpikir	27
	D. Hipotesis	27
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Variabel Penelitian	28
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	29
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
	D. Populasi dan Sampel	31
	E. Instrumen Penelitian	31
	F. Teknik Pengumpulan Data	52
	G. Teknik Analisis Data	53
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data Variabel	57
	B. Analisis Data	70
	C. Pengujian Hipotesis	98
	D. Pembahasan	99
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan	132
	B. Implikasi	132
	C. Saran	133
	DAFTAR PUSTAKA	134
	Lampiran-lampiran	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan di kalangan masyarakat dari mulai usia anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Mendapatkan kebugaran jasmani setelah melakukan olahraga yang menjadi salah satu alasan mereka untuk melakukan aktifitas olahraga tersebut, sehingga mereka mendapatkan kesiapan fisik, maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja dan kesehatan tubuh sehingga mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan kondisi yang baik. Selain dapat meningkatkan dan juga menjaga kebugaran tubuh, olahraga juga dapat mengembangkan minat dan bakat untuk menunjang pendidikan di sekolah dan dapat memupuk sifat kepribadian yang baik untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menggelutinya.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan. Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, maka perlu dimulai pendidikan olahraga itu sejak dini.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan diudara dengan melewati net. Setiap regu hanya memainkan bola

sebanyak tiga kali pukulan (Sujarwo, 2017).

Permainan bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Permainan dan olahraga bolavoli merupakan aktivitas fisik yang bertahap dan berulang ulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran bahkan juga prestasi seseorang walaupun masih banyak aspek positif lainnya yang diperoleh (Puspodari & Muharram N.A, 2018).

Saat ini banyak bermunculan klub-klub bolavoli di Indonesia. Seperti Surabaya Samator, Indomart Sidoarjo, Jakarta Pertamina Energi, dan lain-lain. Di kawasan lokal Kota Kediri sendiri sekarang juga banyak klub bolavoli yang bermunculan diantaranya Mitra, Mars 76, Joyoboyo dan masih banyak lagi. Banyak klub yang bermunculan maka juga akan berdampak positif bagi perkembangan bolavoli di Indonesia khususnya pada tahap pembinaan usia pelajar. Hal ini nantinya akan membantu memberikan peluang untuk menjadi insan yang cerdas dan kompetitif dalam kemampuan yang dimiliki yakni dalam permainan bolavoli. Cara ini akan memberikan dampak positif dalam mengembangkan minat dan bakat untuk menjadi generasi berkualitas di masa mendatang.

Pembinaan prestasi secara berjenjang mempunyai keterkaitan terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara berkala sejak tahap penjurangan

atlet, sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang akan dicapai. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai oleh atlet yang mempunyai bakat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan tolak ukur suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 2002). Menurut Tim Tes Parametrik Prodi Penjasokesrek UN PGRI Kediri (2020) ada 8 komponen kondisi fisik yang mempengaruhi atlet bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), koordinasi, serta daya tahan jantung dan paru (Muharram, N. A., & Kholis, 2018).

Pada setiap gelaran acara kejuaraan pesta olahraga tahunan antar negara seperti Olimpiade pada tingkat dunia, *Asian Games* dan *Sea Games* pada tingkat Asia, bolavoli selalu dipertandingan sebagai salah satu cabang olahraga didalamnya. Dalam ranah Indonesia sendiri ada juga pesta olahraga besar yang diadakan yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional), maupun PORPROV (Pekan Olahraga provinsi) yang pesertanya adalah tiap-tiap Kota atau Kabupaten dari dalam Provinsi di Indonesia.

Keterampilan dasar merupakan salah satu modal utama dalam meningkatkan kemampuan fisik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam bolavoli seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan kelincahan perlu dilatihkan untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Dalam cabang olahraga bolavoli keterampilan mengolah bola sangat penting untuk meningkatkan kemampuan

dasar, terutama kemampuan fisik seperti power dan kelentukan, dari dua unsur tersebut berpengaruh pada peningkatan kelincahan. Apabila tujuan bermain bolavoli untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan latihan yang sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bolavoli membutuhkan latihan tim yang sesuai dengan fisik, taktik dan strategi yang diterapkan. Salah satu bentuk kegiatan olahraga yang ada di Pendidikan yang dapat menaungi latihan latihan ketrampilan di atas adalah ekstrakurikuler bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli merupakan kegiatan beregu/ tim, yang mampu mengembangkan bentuk latihan fisik, kerja sama, dan komunikasi. Harapan dari kegiatan ekstrakurikuler bolavoli selama ini adalah tingkat kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti kegiatan ini bagus. Dengan kemampuan fisik yang bagus maka kemampuan yang lain akan dapat berkembang dengan bagus.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri, ekstrakurikuler ini merupakan salah satu kegiatan siswa yang memiliki prestasi dalam bidang olahraga bolavoli cukup baik. Prestasi ini ditunjukkan dengan menjuarai kejuaraan ditingkat pelajar yang ada di Kediri Raya. Kegiatan ekstrakurikuler di MAN 1 Kediri memiliki banyak kendala yaitu diantaranya masih kurangnya sarana dan prasarana latihan yang dimiliki, hal ini dapat mengakibatkan potensi latihan kurang baik. Belum diketahuinya tingkat psikologi peserta ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri. Dengan diketahui tingkat psikologi masing masing atlet, maka pelatih dapat menerapkan pendekatan

kepada masing-masing sifat yang di miliki oleh peserta ekstrakurikuler bolavoli. Waktu latihan ekstrakurikuler juga jarang pada berangkat, frekuensi berangkat secara bersamaan jarang terjadi dikarenakan latihan bersamaan dengan latihan di klub bolavoli masing-masing atlet, hal ini juga dapat mengakibatkan kerjasama tim bolavoli MAN 1 Kediri kurang bagus. Belum diketahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler. Diketuinya tingkat kondisi fisik ini akan dapat mempermudah pelatih dalam merancang sebuah program latihan fisik untuk kedepannya.

Berdasarkan pemaparan dan juga penjelasan latar belakang masalah di atas dimana kondisi fisik pada atlet sangat dibutuhkan dalam setiap pertandingan atau kejuaraan. Hal ini juga harus disesuaikan dengan karakter atau kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga, disini peneliti mengambil di cabang olahraga bolavoli yang mana kebutuhan yang harus dianalisis kebutuhan atlet bolavoli terdiri dari 13 item test yang nantinya akan dilakukan penelitian sehingga akan terlihat tingkat kondisi fisik dari atlet yang ada di MAN 1 Kediri, maka peneliti ingin mengambil judul “Survei Faktor Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra MAN 1 Kediri 2021”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka timbul suatu masalah yaitu:

- 1) Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri 2022 belum teridentifikasi.
- 2) Sarana dan prasarana untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri 2022 kurang.
- 3) Tingkat psikologi peserta ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri 2022 belum teridentifikasi.
- 4) Waktu latihan peserta ekstrakurikuler di MAN 1 Kediri 2022 terkadang terjadi secara bersamaan dengan latihan klub bolavoli.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti hanya membatasi masalah ini mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri 2022.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa Baik Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di MAN 1 Kediri 2022?”.

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di MAN 1 Kediri 2022”.

F. Kegunaan penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sebuah gambaran untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Guru dan Kepala Sekolah, penelitian ini dapat dijadikan oleh Guru maupun Kepala Sekolah dalam memberikan masukan dan evaluasi kepada pelatih. Penelitian ini juga bisa digunakan untuk arsip data di MAN 1 Kediri.
- b. Bagi Pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebuah gambaran tentang kondisi fisik atlet sesungguhnya dan sebagai pengayaan data tentang siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di MAN 1 Kediri.
- c. Bagi atlet, penelitian ini dapat membuat atlet agar lebih semangat lagi dalam mengikuti sebuah latihan bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Ajayati, T. (2017). The learning model of forearm passing in volleyball for junior high school. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 218–223.
- Anung Probo Ismoko, D. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY*.
- Basile, A. D., Ogueboule Bachar, M., et., A. (2019). *The problem of learning volleyball in second form: A study of two cases of teaching in Za-Tanta in Benin*.
- Beutelstahl, D. (2016). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : Pionir Jaya.
- Budiarti, W. W., Hanif, A. S., & Samsudin, S. (2019). Volleyball Smash Learning Model for Middle School Students. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE)*, 2(4), 239–244.
- Budiman, A., et., al. (2020). Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri). *Sportif*, 6(2), 483-498. *SPORTIF*, 6(2), 483–498.
- Coutinho, P., Mesquita, I., et., A. (2015). Expertise development in volleyball: the role of early sport activities and players' age and height. *Kinesiology*, 47(2), 215–225.
- Duan, C. (2021). Design of online volleyball remote teaching system based on AR technology. *Alexandria Engineering Journal*, 60(5), 4299–4306.
- Faruq, A. F. dan M. M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Faruq, M. M. (2015). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta, PT. Gramedia Widiasarana.
- Gómez-Criado, C., & Valverde-Esteve, T. (2021). Nonlinear pedagogy and its application in a volleyball didactic unit: a practical approach (La pedagogía no lineal y su aplicación en una unidad didáctica de voleibol. *Un Enfoque Práctico*). *Retos*, 39, 805–810.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Pohon Cahaya.
- Ismaryati. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Junaidi, S. (2018). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *JSES*, 2(1), 21-28. *JSES*, 2(1), 21–28.
- Kadir, A. (2016). Adaptasi Kardiovaskular terhadap Latihan Fisik. *Jurnal. Surabaya: FK UWKS*.
- Muharram, N. A., & Kholis, M. N. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas melalui Model Pembelajaran Problem Based Introduction dalam Permainan Bola Voli. *JURNAL*

ILMIAH PENDIDIKAN CITRA BAKTI (JIPCB), 5(2), 103–107.

- Muharram, nur ahmad, & Lusianti, S. (2017). PENGEMBANGAN TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNARUNGU KATEGORI RINGAN DI SLB B KOTA KEDIRI TAHUN 2017. *Peran Konseling Dalam Meningkatkan Strategi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Indonesia Emas 2045*, 57–69. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Muharram, N. D. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under – 20 At 2020. *Jurnal Gandrung*, 1(2), 13–19.
- Muttaqin, I., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang. *Pendidikan Jasmani*.
- Nurhasan, H dan Choil, H. (2013). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- PBVSU. (2016). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSU.
- Puspodari & Muharram N.A. (2018). Evaluasi Tingkat VO₂Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATKOT) Kediri Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2622–0156, 11–15.
- Sajoto. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sgrô, F., Barca, M., et., A. (2020). Assessing the effect of different teaching strategies on students' affective learning outcomes during volleyball lessons. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2136-2142, 20, 2136–2142.
- Sindemeysin. (2020). *pengertian tes pengukuran eveluari*.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sujarwo, S., Suharjana, S., et., A. (2021). The Development of Physical Education Learning Models for Mini-Volleyball to Habituate Character Values among Elementary School Students. *Sport Mont*, 19(2), 29–33.
- Sujarwo. (2017). *PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sujarwo. (2021). *Scouting Statistik Bola Voli*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sumarno, A. (2018). *Perbedaan Penelitian dan Pengembangan*.
- Suratmin, D. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM Bali. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 42.

TC Mutohir, et, A. (2013). *Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.

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

Winarno, M. . . (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. UM Press.

Ye, C. (2020). Cultivating Interest in Volleyball PE Teaching Considering Interactive Programmed Teaching Method. *International Conference on Virtual Reality and Intelligent Systems (ICVRIS)*, 1018–1021.

Yunus, M. (1992). *Bolavoli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.