

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET EKSTRA BOLAVOLI  
PUTRA PUTRI SMAN 1 GONDANG DALAM MENGHADAPI  
KEJUARAAN TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH:  
**RUDI EKO HARIYANTO**  
NPM. 16.1.01.09.0094

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**

2023

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Oleh:

**RUDI EKO HARIYANTO**  
NPM. 16.1.01.09.0094

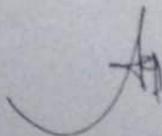
Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET EKSTRA BOLAVOLI PUTRA PUTRI  
SMAN 1 GONDANG DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN  
TAHUN 2022**

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

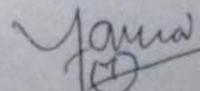
Tanggal : 3 Januari 2023

Pembimbing I,



M. Anis Zawawi, M.Or  
NIDN. 0730048903

Pembimbing II,



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd  
NIDN. 07180190003

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Oleh:

**RUDI EKO HARIYANTO**

NPM. 16.1.01.09.0094

Judul:

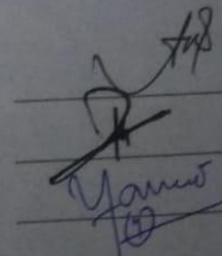
**SURVEI KONDISI FISIK ATLET EKSTRA BOLAVOLI PUTRA PUTRI  
SMAN 1 GONDANG DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN  
TAHUN 2022**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi  
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 19 Januari 2023

**dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan:**

1. Ketua : M. Anis Zawawi, M.Or
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd



Mengetahui,  
Dekan FIKS,  
  
De. Sulistiono, M.Si  
KEBUNING 0007076801

## HALAMAN PERYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rudi Eko Hariyanto  
NPM : 16.1.01.09.0094  
Jeni Kelamin : Laki-laki  
Tempat/ Tanggal Lahir : Nganjuk, 24 November 1997

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, Januari 2023  
Yang menyatakan,



Rudi Eko Hariyanto  
NPM: 16.1.01.09.0094

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Belajar yang giat untuk meraih ilmu yang bermanfaat di masa depan.  
Kesempatan tak akan datang dua kali, maka perbanyak belajar untuk  
mendapatkan ilmu yang lebih luas. Kamu harus memiliki impian yang besar  
sebelum kamu mencoba mewujudkannya*

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tuaku yang mana telah mensupport dan memfasilitasi dan mendukungku dalam menempuh pendidikan di UN PGRI Kediri
2. Keluarga besarku
3. Sahabatku angkatan 2016 selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri

## ABSTRAK

Rudi Eko Hariyanto. Survei Kondisi Fisik Atlet Ekstra Bolavoli Putra Putri SMAN 1 Gondang dalam Menghadapi Kejuaraan Tahun 2022. Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler Bolavoli

Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa hasil observasi bahwa kondisi fisik yang dimiliki para atlet tergolong kurang padahal kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli.

Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *survey*. Populasi dan sampel adalah atlet bolavoli putra putri SMA Negeri 1 Gondang dengan jumlah total 21, putra 9 dan yang putri teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: 1) Kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022, mayoritas pada kategori cukup. Hal ini dapat dilihat bahwa sebanyak 6 atlet (66,7%) kategori cukup dengan jumlah nilai antara 14-17 dan sebanyak 3 atlet (33,3%) pada kategori baik dengan jumlah nilai antara 12-21. 2) Kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022, mayoritas pada kategori kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil test bahwa sebanyak 9 atlet (75%) pada kategori kurang dengan jumlah nilai antara 10-13 dan sebanyak 3 atlet (25%) pada kategori cukup dengan jumlah nilai antara 14-17

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: bagi atlet cabang olahraga bolavoli dapat lebih ditingkatkan dengan melakukan tes kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, serta daya tahan jantung dan para atlet sehingga kondisi fisik menjadi lebih baik.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UNP Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa;
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UNP Kediri yang selalu memberi dorongan dan motivasi kepada mahasiswa;
3. M. Anis Zawawi, M.Or selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan serta bimbingan kepada mahasiswa;
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan serta arahan kepada mahasiswa;
5. Seluruh dosen FIKS atas ilmu yang telah diberikan selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

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

Kediri, 3 Januari 2023

Rudi Eko Hariyanto  
NPM: 16.1.01.09.0094

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian teori .....	7
1. Bolavoli .....	7
2. Kondisi Fisik .....	20
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	27
C. Kerangka Berfikir.....	29

**BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	44

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Variabel .....	46
B. Analisis Data .....	54
C. Pembahasan.....	70

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	80
B. Implikasi .....	80
C. Saran .....	81

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Service Atas</i> .....	13
Gambar 2.2. <i>Service Bawah</i> .....	14
Gambar 2.3. <i>Service Melompat</i> .....	15
Gambar. 2.4 <i>Passing Atas</i> .....	16
Gambar 2.5 <i>Passing Bawah</i> .....	16
Gambar 2.6 <i>Tahap Awalan</i> .....	17
Gambar 2.7 <i>Tahap Melompat</i> .....	18
Gambar 2.8 <i>Tahap Memukul</i> .....	19
Gambar 2.9 <i>Tahap Mendarat</i> .....	19
Gambar 2.10 <i>Teknik Bendungan</i> .....	20
Gambar 2.11 <i>Alur Kerangka Berfikir</i> .....	29
Gambar 3.1 <i>Alat hand grip dynamometer</i> .....	33
Gambar 3.2 <i>Pelaksanaa grip strength tes</i> .....	34
Gambar 3.3 <i>Alat back and leg</i> .....	36
Gambar 3.4 <i>Pelaksanaan tes kekuatan otot tungkai</i> .....	37
Gambar 3.5 <i>Pelaksanaan tes sit and reach</i> .....	39
Gambar 3.6 <i>Pelaksanaan Tes</i> .....	40
Gambar 4.1 <i>Tes Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan (hand grid strength test)</i> .....	47
Gambar 4.2 <i>Test kekuatan otot tungkai (Back and Leg dinamometer test)</i> .....	48
Gambar 4.3 <i>Tes Daya ledak otot tungkai (Long Jump Test)</i> .....	49
Gambar 4.4 <i>Tes Kelentukan (test sit and reach)</i> .....	49
Gambar 4.5 <i>Tes daya ledak otot lengan (Two Hand medicine ball put)</i> .....	50
Gambar 4.6 <i>Tes Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan (hand grid strength test)</i> .....	51
Gambar 4.7 <i>Test kekuatan otot tungkai (Back and Leg dinamometer test)</i> .....	52

Gambar 4.8	Tes Daya ledak otot tungkai ( <i>Long Jump Test</i> ) .....	53
Gambar 4.9	Tes Kelentukan ( <i>test sit and reach</i> ) .....	53
Gambar 4.10	Tes daya ledak otot lengan ( <i>Two Hand medicine ball put</i> ) .....	54
Gambar 4.11	Nilai Tes kondisi Fisik Kekuatan Peras Otot Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	55
Gambar 4.12	Nilai Tes kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 19 Tahun .....	56
Gambar 4.13	Nilai Tes kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 19 Tahun .....	57
Gambar 4.14	Nilai Tes daya ledak otot tungkai ( <i>long jump</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	58
Gambar 4.15	Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan ( <i>two hand medicine ball put</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	60
Gambar 4.16	Nilai Tes Kondisi Fisik Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	61
Gambar 4.17	Nilai Tes kondisi Fisik Kekuatan Peras Otot Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	63
Gambar 4.18	Nilai Tes kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 19 Tahun .....	64
Gambar 4.19	Nilai Tes Kelentukan Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	65

Gambar 4.20 Nilai Tes daya ledak otot tungkai ( <i>long jump</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	66
Gambar 4.21 Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan ( <i>two hand medicine ball put</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	68
Gambar 4.22 Nilai Tes Kondisi Fisik Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jadwal Kegiatan .....	33
Tabel 3.2	Norma kekuatan peras otot tangan kanan .....	36
Tabel 3.3	Norma kekuatan otot tungkai laki-laki dan perempuan .....	38
Tabel 3.4	Norma tes kelentukan laki-laki .....	39
Tabel 3.5	Norma tes daya ledak long jump .....	41
Tabel 3.6	Norma tes daya ledak otot lengan laki-laki .....	42
Tabel 4.1	Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Putra .....	47
Tabel 4.2	Deskriptif Kondisi Fisik Atlet Putri .....	54
Tabel 4.3	Nilai Tes kekuatan Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	55
Tabel 4.4	Nilai Tes Kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	56
Tabel 4.5	Nilai Kelentukan <i>Tes Sit and Reach</i> Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	57
Tabel 4.6	Nilai Tes daya ledak otot tungkai ( <i>long jump</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Altet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	58
Tabel 4.7	Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan ( <i>two hand medicine ball put</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	59
Tabel 4.8	Nilai Tes Kondisi fisik Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	61
Tabel 4.9	Nilai Tes kekuatan Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	62
Tabel 4.10	Nilai Tes Kekuatan Otot Tungkai Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	63
Tabel 4.11	Nilai Kelentukan <i>Tes Sit and Reach</i> Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli atlet Putra Usia 16 s/d 17 Tahun .....	64

Tabel 4.12 Nilai Tes daya ledak otot tungkai ( <i>long jump</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	66
Tabel 4.13 Nilai Tes Daya Ledak Otot lengan ( <i>two hand medicine ball put</i> ) Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	67
Tabel 4.14 Nilai Tes Kondisi fisik Cabang Olahraga Ekstrakurikuler Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 16 s/d 17 Tahun .....	69

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Hasil Penelitian
- Lampiran 2 Deskriptif
- Lampiran 3 Dokumentasi
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Lolos Plagiasi
- Lampiran 7 Berita Acara

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu bentuk kegiatan fisik yang dilakukan di kalangan masyarakat dari mulai usia anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Melakukan aktifitas olahraga tersebut mereka mendapatkan kesiapan fisik, maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja dan kesehatan tubuh sehingga mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan kondisi yang baik. 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 baik tingkat Nasional ataupun Internasional.

Ada berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Permainan 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 dan olahraga bolavoli ini dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara *passing* yang diakhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu. Permainan bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di

masyarakat, hal ini terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, kantor-kantor maupun dan di kampung-kampung.

Saat ini banyak klub bolavoli banyak bermunculan di Indonesia. Seperti Surabaya Samator, Indomart Sidoarjo, Jakarta Pertamina Energi, dan lain-lain. Di kawasan lokal Tulungagung sendiri sekarang juga banyak klub bolavoli yang bermunculan diantaranya JVC (*Junior Volleyball Club*) Tulungagung, Angkasa Ngantru, Pasopati, Malvinas dan masih banyak lagi. Dengan banyaknya klub bolavoli 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 1988;57). Menurut Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri (2018) 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.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan

sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (Muhajir, 2007:19). Teknik dasar yang paling utama dalam permainan bola voli adalah teknik *passing*. *Passing* dapat diartikan mengumpan atau mengoper. Menurut Yunus (1992:79) *passing* adalah gerakan mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. *Passing* sendiri ada dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Menurut Muthohir dkk, (2013: 30), *passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu yang memiliki ciri sulit, misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, ataupun masih dapat diangkat oleh kedua tangan (Subroto, 2008: 2.24). Teknik *passing* bawah ini digunakan untuk menerima *service*, *smash*, menerima bola yang seting. Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *passing*, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur.

Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih. Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu, dengan adanya latihan kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, disamping teknik-teknik dan mental.

Sebagai upaya untuk mengembangkan kondisi fisik, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen latihan yang merupakan syarat dalam melakukan latihan yang benar seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Jika lemah salah satu komponen latihan akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitas dalam permainan bola voli. Dari berbagai komponen-komponen latihan di atas, maka latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli.

Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap putra-putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Gondang dalam setiap latihan, maka peneliti ingin mengambil judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Ekstra Bolavoli Putra Putri SMAN 1 Gondang Dalam Menghadapi Kejuaraan Tahun 2022” karena ditemukan beberapa perbedaan kondisi fisik atlet, Salah satunya mulai dari masa penjarangan atlet sampai masa latihan persiapan yang harus terus terdata dengan baik guna mencetak atlet atlet yang mampu berkontribusi penuh dalam tiap cabor yang mereka ikuti, dengan melakukan penjarangan atlet dengan memakai data tes pengukuran kondisi fisik tersebut sebagai acuan dalam kriteria pembinaan untuk menghadapi kejuaraan tahun 2022.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, terdapat suatu masalah yaitu :

- 1) Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet ekstra bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang secara menyeluruh.
- 2) Perbedaan kondisi fisik antar siswa dan siswi di SMAN 1 Gondang.
- 3) Pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan atlet ekstra bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar tidak terjadi perluasan penelitian ini membahas tentang kondisi fisik atlet ekstra bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan pada tahun 2022 yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, serta daya tahan jantung dan paru. Sedangkan hal-hal yang mempengaruhi keberhasilan atau penerapan program latihan tidak dibahas dalam penelitian ini.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“ Bagaimana kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang untuk menghadapi kejuaraan 2022?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler bolavoli putra-putri SMAN 1 Gondang dalam menghadapi kejuaraan pada tahun 2022.

## **F. Kegunaan Penelitian**

### 1) Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengembangkan pengetahuan khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

### 2) Bagi Atlet

Untuk mengetahui tingkat kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru atlet.

### 3) Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya dalam permainan bola voli.

### 4) Bagi sekolah

Dapat memberikan informasi dan sumbangan pikiran tentang latihan yang dapat meningkatkan prestasi putra-putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Gondang.

### 5) Bagi Universitas Nusantara PGRI Kediri

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet olahraga bolavoli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L Viera & Ferguson B.J. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Utama.
- Beutelstahl, 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Jakarta: CV Pionir Jaya.
- DR.Ida Bagus Wiguna, M. pd. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan kondisi fisik*.  
Fajar, M. K. 2018. Pengaruh latihan plyometric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa universittas kahuripan kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan* Volume 1, Nomor 2, September 2018; p-ISSN: 2620-6277, e-ISSN: 2620-6285, 1(September).
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dikjen.
- Morissan M. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Cet-2. Jakarta : Kencana.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mumtaz, Fairuzul. 2017. *Kupas Tuntas Metode Penelitian*. (A. Jarot, Ed.). Pustaka. Diantara.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bolavoli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Mutohir Toho Cholik, dkk. 2013. *Permainan Bolavoli*. Surabaya : Graha. Pustaka Media Utama.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan.
- Subroto. 2008. *Real Food True Health*. Jakarta: PT. Agromedia Pustaka.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.
- Sunanto, dkk. 2006. *Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Bandung: UPI Pers.
- Toto Syatori Nasehudin. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Cet. II. Bandung: Pustaka Setia).
- Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo. Persada.