

Upaya Mempertahankan Kemampuan Bermain Atlet Bolavoli Club Mars 76 Kota Kediri dimasa Pandemi covid19

by Skripsi Ivan Andreansyah 16.1.01.09.0037

Submission date: 16-Jan-2023 03:41AM (UTC-0500)

Submission ID: 1993497218

File name: full_skripsi.docx (1.11M)

Word count: 11492

Character count: 70087

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern ini, olahraga memiliki peranan penting pada kehidupan masyarakat, diantaranya untuk menjaga kesehatan tubuh dan peningkatan prestasi bagi para atlet olahraga. Di Jawa Timur terdapat beberapa macam bidang olahraga yang menjadi favorit masyarakat Jawa Timur, salah satunya adalah olahraga Bolavoli. Bolavoli merupakan suatu permainan dengan 6 orang pemain pada sisinya. Permainan bolavoli merupakan permaiaann yang dilakukan sebegu dengan cara memukul bola dengan tangan ke atas net dan masuk daerah lawan serta berusaha bola tidak jatuh di daerahnya. (Anggara dan Yudi (2019)

Pada Bulan Maret 1955 Komite Olahraga Indonesia (KOI) meresmikan atas berdirinya Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi cabang bolavoli dengan dipimpin oleh Wim J. Latumetan. Berdirinya PBVSI adalah sebagai wadah mengembangkan prestasi dibidang olahraga cabang bolavoli untuk *club-club* bolavoli yang ada di Indonesia. Kemudian pada Oktober 1959 PBVSI diresmikan oleh International Volleyball Federation (IVBF) atau induk organisasi bolavoli dunia. Dengan adanya peresmian tersebut, maka PBVSI resmi menjadi anggota IVBF yang ke 62 dengan total keanggotaan pada saat itu 64 anggota. Sejak saat itu PBVSI mulai

aktif untuk mengembangkan bolavoli ke-seluruh dunia dengan mengikuti berbagai tournament yang diselenggarakan di berbagai negara.

Terkait dengan hal tersebut, *club-club* bolavoli yang ada di Kediri pun juga ikut serta dalam keanggota-an PBVSI, dimana dalam keanggota-an tersebut diberikan amanat untuk selalu berpartisipasi pada *tournament* yang diselenggarakan dalam skala kota/kabupaten, nasional maupun internasional. Dengan keikutsertaan pada *tournament-tuornament* tersebut diharapkan dapat melahirkan prestasi-prestasi baru dalam upaya pengembangan bolavoli di Indonesia, terutama di Kediri.

Lahirnya prestasi-prestasi yang dicapai oleh sebuah *club* tidak terlepas dari kordinasi antar pemain, jadwal latihan rutin, ketersediaan pemanfaatan sarana dan prasana yang lengkap sebagai fasilitas yang dimiliki *club* dan jam terbang dari *club* tersebut dalam mengikuti berbagai *tournament*. Prestasi olahraga merupakan hasil yang dicapai olahragawan atau atlet secara individu ataupun berkelompok dalam suatu kompetisi (Herman, 2015)

Di Kota Kediri terdapat *club* bolavoli yang solid, *club* tersebut bernama *club* Mars 76. Sejarah yang cukup panjang pun dilalui oleh Mars 76, mulai dari kegagalan dikejurnas karena tidak mencukupi syarat tinggi badan hingga sebelum pandemi Covid-19 berhasil berangkat ke kejurnas dan menjuarai *tournament* tersebut. Keberhasilan atas pencapaian juara dikejuprov dan kejurnas tidak lepas dari usaha *club* dalam rangka pembinaan untuk para atletnya. Fasilitas latihan *outdoor* dan *indoor*, kesiapan fisik dan mental, serta kordinasi antar pemain pun turut menjadi perhatian khusus *Club* Mars 76 untuk

ikut serta menjaga eksistensi dan mengembangkan cabang olahraga bolavoli khususnya di Kota Kediri.

Tepatnya pada minggu ke tiga bulan Maret 2020 Negara Indonesia dilanda wabah virus yang berbahaya bernama Covid-19. Wabah virus ini telah dinyatakan menyebar diseluruh penjuru Negara Indonesia. Tanggap darurat dan penanganan ketat pun terus dilakukan oleh Pemerintah melalui Tenaga Kesehatan dan masyarakat untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Menurut berita yang dihimpun dari detiknews.com, bahwasanya Covid-19 telah menyebar di-34 provinsi yang ada di Negara Indonesia (news.detik.com). Selaras dengan peristiwa tersebut, Pemerintah Kabupaten Tuban bergegas untuk mengambil sikap penanganan keadaan darurat. Penanganan tersebut disertai dengan penerapan *physical distancing* (news.detik.com)

Tidak bisa dipungkiri, jumlah kasus Covid-19 kian hari kian meningkat, kebijakan *physical distancing* pun tidak membuahkan hasil yang cukup besar. Pada kondisi ini Pemerintah bersama jajarannya pun menererapkan sebuah kebijakan untuk menekan penvebaran Covid-19 tanpa harus melakukan *lockdown*. Kebijakan tersebut merupakan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar, dimana dalam kebijakan tersebut tidak hanya menghimbau dan mengatur masyarakat untuk berjaga jarak, akan tetapi menekankan masyarakat untuk mengurangi akitiftas diluar rumah dan menghindari kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan. Seperti yang dikutip dalam berita resmi kominfo.go.id. Presiden Joko Widodo telah menyetujui Peraturan Pemerintah terkait Penanganan Covid-19 di Indoneisa pada tanggal 31 Maret 2020 dengan

menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan difasilitas umum, serta kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan (kominfo.go.id)

Dalam rangka menyukseskan kebijakan tersebut, Pemerintah Kota Kediri juga turut serta mengikuti anjuran dari peraturan pemerintah terkait PSBB. Pemerintah Kota Kediri juga melaksanakan kebijakan PSBB kepada masyarakatnya sebagaimana yang telah ditetapkan oleh pemerintah pusat. Seperti yang dilansir dari situs berita resmi Kota Kediri (Blokurban.com) Wali Kota Kediri menegaskan bahwa meninjaklanjuti edaran dari pemerintah mengenai peraturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) setidaknya tempat Ruang Terbuka Hijau (RTH) dan Gedung Olahraga telah resmi ditutup, dan telah dipasang garis polisi (bloktuban.com). Keputusan tersebut pun diambil bukan tanpa alasan yang kuat, mengingat Provinsi Jawa Timur adalah salah satu Provinsi yang kasus paparan Covid-19 yang tinggi dan terus meningkat.

Melalui wawancara langsung dengan Bapak Dwi Parmanto, S.H. selaku pelatih dan ketua paguyuban *club* Mars 76 Kota Kediri, beliau menyampaikan beberapa keluhannya terkait dengan efek kebijakan tersebut. Menurut beliau, semenjak adanya kebijakan PSBB kegiatan latihan *club* bolavoli yang merupakan agenda rutin mengalami banyak kendala terutama karena pemerintah melarang masyarakat untuk melakukan kegiatan sosial. Jika dilihat dari penjabaran di atas, maka dapat kita ketahui bahwa kebijakan PSSB yang

sudah berlangsung dapat mempengaruhi kegiatan atau keberlangsungan cabang olahraga bolavoli dalam bentuk kegiatan non formal, dimana hal tersebut juga pastinya akan berimbas pada pencapaian-pencapaian prestasi yang telah dtargetkan sebelum adanya Covid-19 dan kebijakan PSBB. Mengingat bahwa prestasi dapat diraih jika dapat memenuhi beberapa faktor yang telah disebutkan di atas, maka penulis termotivasi untuk mengangkat sebuah tema penelitian yang bertujuan membahas keberlangsungan cabang olahraga bolavoli ketika menghadapi situasi seperti saat ini dan tidak menutup kemungkinan akan menghambat keberlangsungan berbagai *club* bolavoli, khususnya *Club Mars 76 Kota Kediri*, sehingga penyesuaian *club* pun dibutuhkan untuk menyelesaikan situasi ini.

Dengan mengetahui keadaan dan permasalahan seperti yang telah disampaikan di atas, maka hal ini mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Upaya Mempertahankan Kemampuan Bermain Bolavoli Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* Di Masa Pandemi Covid-19.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Agenda rutin latihan mengalami banyak kendala terutama karena pemerintah melarang masyarakat untuk melakukan kegiatan sosial.
2. Fakumnya kegiatan latihan di Mars 76 Kota Kediri Di Masa Pandemi Covid-19 akibat kebijakan PSBB.

3. Kemampuan atlet Mars 76 Kota Kediri yang tidak terpantau selama Mars 76 Kota Kediri ditutup akibat kebijakan PSBB.

C. Pembatasan Masalah

Untuk memahami luasnya permasalahan yang diteliti dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini hanya memusatkan perhatian pada upaya mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19 dan hasil dari upaya tersebut.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apa upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19?
2. Bagaimana kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mendeskripsikan upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19.
2. Untuk mendeskripsikan kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19.

F. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teori
 - a. Diharapkan hasil penelitian dapat memberi tambahan pengetahuan yang baru seputar upaya mempertahankan kemampuan bermain bolavoli di masa pandemi Covid-19.
 - b. Diharapkan hasil penelitian mampu memberi referensi tambahan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian terkait dengan pembahasan dan tema yang sama dengan penelitian ini
2. Secara Praktis
 - a. Bagi *Club* Mars 76

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kemajuan terhadap *Club* Bolavoli Mars 76 Kota Kediri dalam hal membantu mengevaluasi upaya mempertahankan kemampuan bermain bolavoli di masa pandemi Covid-19 dalam agenda tahunan

b. Bagi Atlet

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran terhadap atlet *Club Bolavoli Mars 76 Kota Kediri* tentang kemampuan bermain bolavoli di masa pandemi Covid-19.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

⁶ Pada bab ini akan dibahas tentang konsep maupun teori-teori yang menjadi landasan teoritis dalam penelitian ini, yaitu teori tentang permainan bolavoli, teknik permainan bolavoli, pengertian kemampuan, kondisi fisik, mental dalam olahraga, covid 19, kajian hasil penelitian terdahulu dan kerangka berpikir.

1. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Pengetian permainan bolavoli

Pada dasarnya, permainan bolavoli adalah permainan tim atau beregu yang masing – masing regu terdiri dari 6 orang. Cara memainkan permainan bolavoli adalah dengan cara melewati net dengan bola tidak menyentuh tanah atau lantai terlebih dahulu, ini merupakan aturan dasar dari permainan bolavoli (Rahadian, 2018:38).

Permainan bolavoli adalah gerakan memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan untuk menyeberangkan bola melawati net dan berhenti di area lapangan lawan. Bola yang digunakan untuk memainkan bolavoli adalah bola yang berukuran cukup besar. Tiap regu tidak diperbolehkan melakukan sentuhan pada bola sebanyak dua kali dan hanya diperbolehkan untuk memvoli bola sebanyak tiga kali dalam setiap pemainya (Achmad, dkk, 2019:7).

Permainan bolavoli merupakan jenis olahraga yang kompleks sehingga tidak semua orang mampu untuk menjadi atlet bolavoli yang

baik, hal ini dikarenakan dalam melakukan permainan bolavoli membutuhkan gerakan yang kompleks dari setiap anggota badan (Haq, 2019: 296). Akan tetapi Ahmad Rithaudin memiliki pandangan yang berbeda dengan pendapat Nuril yang telah disampaikan sebelumnya, dalam tulisannya beliau mengatakan, bahwa permainan bolavoli merupakan permainan yang mudah untuk dilakukan dan menyenangkan serta dapat dilakukan di halaman atau dilapangan. (Ahmad Rithaudin dan Bernadicta Sri Hartati, 2016: 52)

Berdasarkan dari paparan teori di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang susah-susah gampang untuk dilakukan, tentu ada teknik dasar untuk memainkan permainan Bolavoli, Selain itu, permainan bolavoli dapat dijadikan sebagai kegiatan mengisi waktu luang atau dijadikan sebagai kegiatan pencapaian prestasi. Dalam dunia pendidikan permainan bolavoli pun juga menjadi bahan ajar untuk sekolah di semua jenjang pendidikan.

b. Sejarah Permainan Bolavoli

Bolavoli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di Negara- negara Romawi. Pada tahun 1893 di Jerman permainan ini dikenal dengan sebutan "*Faust ball*". Dua tahun kemudian yakni pada tahun 1895 seorang guru pendidikan jasmani di *Young Men Christian Association* (Y.M.C.A) yang bernama William G. Morgan mencoba memainkan permainan *faustball* ini, yang mula-mula olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (indoor). Kemudian William G. Morgan

menciptakan permainan yang lebih ringan, dengan menggantung net tenis setinggi 2,16 M. Selanjutnya, Prof. H. T. Halste dari *Springfield*, Massachusetts, USA pada tahun 1896 mengusulkan nama permainan ini menjadi “*Volleyball*”, dikarenakan dasar permainan Mintonette merupakan memvoli bola hilir mudik melewati net. Seiring perkembangan zaman permainan bolavoli tidak hanya dilakukan dilapangan terbuka tetapi juga dapat dilakukan didalam ruangan (Herwin, 2018).

Di Indonesia sendiri, permainan bolavoli dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (H.B.S dan A.M.S). Pada tahun 1951, sejak PON II di Jakarta, sampai sekarang Bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI), dengan menunjuk W.Y. Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus. PBVSI sendiri disyahkan oleh Komite Olahraga Indonesia (KOI) pada bulan maret 1955 sebagai induk organisasi bolavoli yang tertinggi di Indonesia, (Ahmadi, 2017:11). Hal serupa juga disampaikan oelh Rijsdorp secara mendetail, Pengurus Ikatan Perhimpunan *Volleybaly* Surabaya (IPVOS) mengusulkan untuk membentuk organisasi induk Bolavoli Nasional kepada Komite Olimpiade Indonesia (KOI). Aziz Saleh selaku Ketua Komisi Teknik KOI pun merespon usulan tersebut dengan positif, lalu beliau mengadakan rapat dengan IPVOS dan

Persatuan Volleyball Indonesia Djakarta (PERVID). Rapat tersebut menghasilkan beberapa keputusan, diantaranya IPVOS dan PERVID menyepakati untuk menjadi promotor dan perintis atas berdirinya organisasi induk bolavoli Nasional dengan menunjuk Wim J. Latumetan sebagai ketua organisasi induk bolavoli Nasional. Hingga pada tanggal 22 Januari 1955 diadakan kembali rapat untuk menyusun pengurus organisasi dan mendeklarasikan Persatuan bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) menjadi organisasi induk bolavoli di Indonesia, (Ahmadi, 2017:14). Hal serupa juga dijelaskan secara singkat oleh Mustamant, seperti pada olahraga lainnya, bolavoli pun memiliki induk organisasi yang bernama *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) yang menaungi olahraga bolavoli internasional, sedangkan untuk Indonesia, induk organisasi yang menaunginya adalah Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI).

Disisi lain, Ma'mun berpendapat bahwa, dengan berjalannya waktu, munculah upaya untuk menyempurnakan permainan bolavoli. Dalam penyempurnaannya terdapat empat faktor yang mempengaruhi, yaitu teknik, aturan dalam permainan, sarana dan perlengkapan, serta bentuk permainannya, sehingga permainan bolavoli lebih menarik untuk dimainkan, (Hidayat, 2017:34)

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat kita ketahui bahwa cabang olahraga bolavoli bukan merupakan olahraga yang lahir di Indonesia, akan tetapi olahraga bolavoli berhasil berkembang di Indonesia ditandai dengan adanya catatan sejarah perkembangan bolavoli

di Indonesia, serta lahirnya prestasi-prestasi yang telah didapatkan oleh atlet bolavoli Indonesia. Selain itu lahirnya perkembangan dalam permainan bolavoli dikarenakan adanya pengembangan teknik, aturan, saran dan prasaranan, serta variant turunan dari permainan bolavoli itu sendiri.

2. Hakikat Kemampuan

a. Pengertian Kemampuan

Kemampuan adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh seseorang yang akan menyelesaikan tugasnya. Pada umumnya kemampuan yang dimiliki oleh seseorang akan diuji kebenarannya melalui penyelesaian masalah dalam tugas yang diberikan. Dalam permainan bolavoli pun, menuntut seseorang atau pemainnya untuk memiliki kemampuan teknik gerakan yang telah ditetapkan sebelum melakukan pertandingan permainan bolavoli.

Secara harafiah, kemampuan merupakan ³ kapasitas seseorang untuk mengerjakan tugas dalam suatu pekerjaan. Terbentuknya sebuah kemampuan dikarenakan adanya faktor intelektual atau mental dan fisik, (Munizar, 2016:30). Kemampuan merupakan kapasitas yang ditunjukkan oleh seseorang dalam menyelesaikan tugasnya pada sebuah pekerjaan yang diberikan kepadanya (Munizar, 2016:31)

Menurut Adhi, (2017), *ability* (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan. Sedangkan menurut Robbins

kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek. Adapula pendapat lain menurut Akbar dan Nurhayati, (2018) kemampuan ⁴ adalah menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Proses pembelajaran yang mengharuskan siswa mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki.

Kemampuan juga bisa disebut dengan kompetensi. Kata kompetensi berasal dari bahasa Inggris "*competence*" yang berarti *ability*, *power*, *authority*, *skill*, *knowledge*, dan kecakapan, kemampuan serta wewenang. Jadi kata kompetensi dari kata *competent* yang berarti memiliki kemampuan dan keterampilan dalam bidangnya sehingga ia mempunyai kewenangan atau otoritas untuk melakukan sesuatu dalam batas ilmunya tersebut.

Kompetensi merupakan perpaduan dari tiga domain pendidikan yang meliputi ranah pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang terbentuk dalam pola berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Atas dasar ini, kompetensi dapat berarti pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sehingga ia dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif, afektif dan psikomotorik dengan sebaik-baiknya.

Pengertian-pengertian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menurut Efendi, (2017: 27) adalah sebagai berikut :

1) Kemampuan Intelektual

Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental berpikir, menalar dan memecahkan masalah. Kemampuan intelektual atau kemampuan mental merupakan modal yang diperlukan oleh seseorang dalam menjalankan tugasnya yang bersifat mental. Selain itu kemampuan intelektual atau kemampuan mental juga memberikan dampak perbedaan kemampuan pada seseorang.

2) Kemampuan Fisik

Pada umumnya setiap orang memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda, baik itu laki-laki maupun perempuan, walaupun secara jenis kelamin sama, akan tetapi kondisi fisik seseorang bisa berbeda. Banyak yang mempengaruhi atas terjadinya perbedaan tersebut, antara lain karena keturunan, bawaan sejak lahir atau karena latihan yang dilakukan setiap individu tersebut.

³ Kemampuan fisik dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk melakukan tugas dalam pekerjaan yang berhubungan dengan fisik yang menuntut stamina, ketangkasan, kekuatan, dan karakteristik yang berhubungan dengan fisik, (Herwin, 2018). Menurut Aji (2016) kemampuan fisik adalah kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Yang mana secara garis besar sasaran latihan kondisi fisik diarahkan pada :

- a) Peningkatan kualitas system alat tubuh meliputi ; system cardiovascular dan system respirasi.
- b) Peningkatan kualitas otot meliputi ; kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot, dan ketahanan otot.

3. Teknik Dasar Bermain Bolavoli

Pada umumnya, disetiap cabang olahraga mempunyai kriteria ³ kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang yang ingin secara terampil memainkan cabang olahraga tersebut. Penting mempelajari dan memahami kemampuan dasar yang merupakan dari beberapa teknik dasar adalah untuk menentukan taktik yang akan digunakan dalam memainkan suatu permainan cabang olahraga, dikrena hasil dari taktik adalah bentuk dari rangkain teknik dasar yang dimiliki oleh pemain.

Faktor yang paling mempengaruhi dalam permainan bolavoli ialah teknik dan keterampilan yang dimiliki oleh para pemain. Jika diartikan, teknik

merupakan serangkaian proses melakukan keaktifan jasmani dan pembuktian atas suatu praktek, sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga bolavoli. Supaya kecakaan dalam bermain bolavoli dapat lebih ditingkatkan lagi, maka teknik ini memiliki hubungan yang sangat erat dengan serangkaian kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, serta mental. Adanya keseriusan dalam mempelajari dan memahami teknik dasar bolavoli dapat mempengaruhi perkembangan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar pun juga memberikan pengaruh pada kemenangan atau kekelahan suatu tim didalam suatu pertandingan, walaupun masih ada faktor-faktor yang saling mempengaruhi, yaitu kondisi fisik, mental dan taktik, (Aji, 2016).

³ Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (Ahmadi, 2017:54).

Dari penjelasan kedua tokoh tersebut dapat kita tarik kesimpulan bahwa penguasaan teknik, khususnya teknik dasar permainan bolavoli merupakan suatu hal yang tidak bisa dilewatkan oleh orang yang ingin bermain permainan bolavoli. Proses terbentuknya teknik pun tidak hanya sekedar bisa memahami secara teori, akan tetapi juga bisa mewujudkan dalam tindakan secara langsung atau praktek melalui latihan. Kemudian diperlukan

juga latihan *club* agar bisa mengkoordinasikan teknik para pemain sehingga bisa menentukan taktik yang akan digunakan oleh *club* tersebut.

Ada beberapa macam-macam teknik dalam permainan bolavoli, diantaranya sebagai berikut :

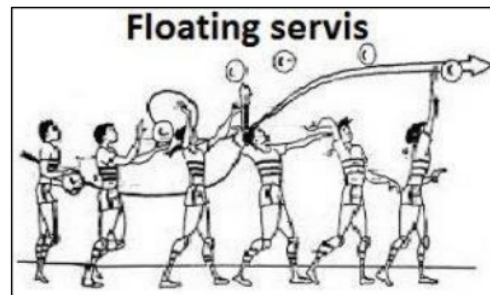
a. *Service*

1) *Service* tangan bawah (*underhand service*)

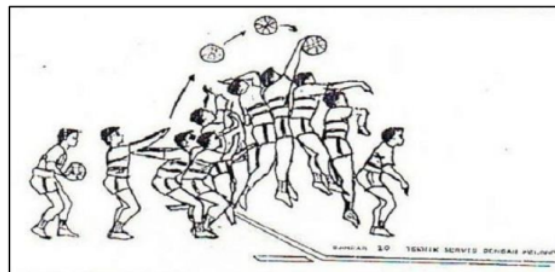


Gambar 2.1 Teknik *Service* Bawah

2) *Service* Mengapung (*Floating Serve*)



3) *Service* Dengan Melompat (*Jumping serve*)



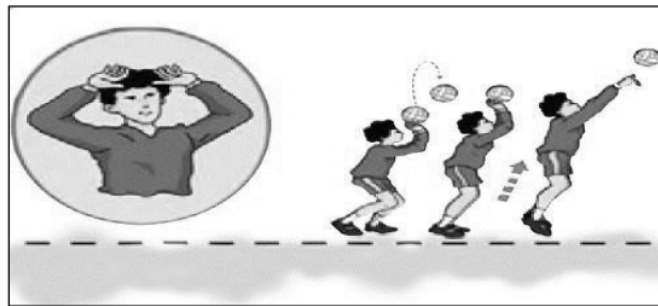
b. *Passing*

1) *Passing Bawah*



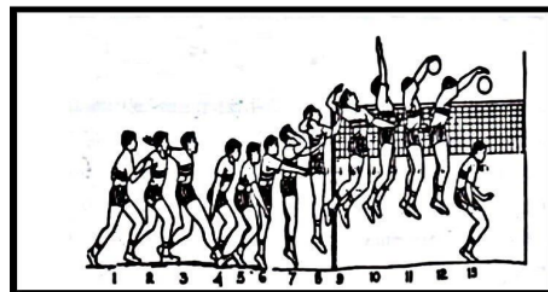
Gambar 2.4 Teknik Dasar *Passing Bawah*

2) *Passing Atas*



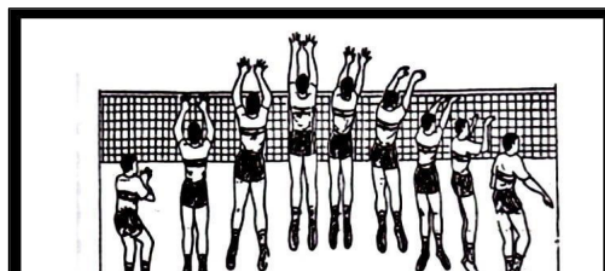
Gambar 2.5 Teknik Dasar *Passing Atas*

3) *Smash (Spike)*



Gambar 2.6 Teknik Dasar *Smash*

4) *Bendungan (Blok)*



Gambar 2.7 Teknik Dasar *Block*

4. Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain bolavoli. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tiak dapat berjalan seimbang. Sebaliknya pula kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi, untuk itu perlu pembinaan yang baik. Mencapai dan meningkatkan prestasi yang tinggi dalam bolavoli seorang pemain harus memiliki empat aspek pokok yaitu : 1) pembinaan teknik atau ketrampilan, 2) pembinaan fisik atau kesegaran jasmani, pembinaan taktik seperti mental, daya ingat, kecerdasan, 4) kematangan juara

Pembinaan pemain diperlukan berbagai persiapan dengan prioritas urutan adalah persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik dan persiapan mental, Artinya persiapan fisik merupakan suatu yang sangat penting untuk direncanakan dan dikerjakan mendahului aspek lainnya, karena fisik merupakan dasar kelancaran pembinaan. Pembinaan kondisi

fisik khususnya kekuatan merupakan yang mendasar ketepatan motorik, yang dikembangkan melalui aspek psikomotor.

Penjelasan tersebut diperjelas lagi oleh Lusianti (2021:160) kondisi fisik merupakan yang wajib dimiliki atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal. Menurut Junaidi (2019:16) komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan ada beberapa, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tangan, daya tahan.

a. Daya Ledak

1) Pengertian Daya Ledak

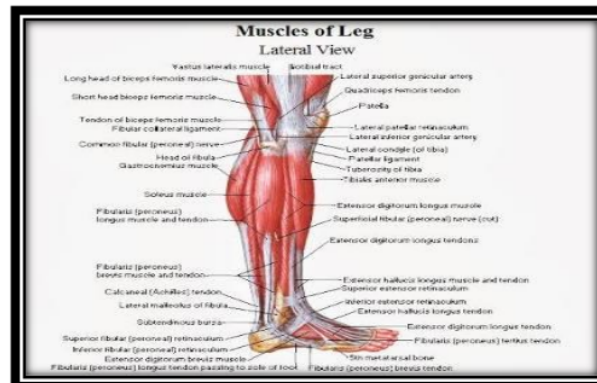
Menurut Lusianti (2021:160) daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengatasi tekanan beban dengan kekuatan dan kecepatan dalam satu gerakan yang utuh. Menurut Junaidi (2019:17) daya ledak otot (*muscular power*) merupakan kemampuan untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot-otot yang dikerahkan dalam waktu yang singkat.

Daya ledak sebagai pengembangan dari kekuatan dan kecepatan banyak dijumpai dalam gerakan-gerakan dalam olahraga bolavoli. Misalnya pada saat mau meloncat, atlet harus bergerak yang semaksimal mungkin agar mendapatkan keseimbangan yang

bagus atlet tersebut tidak saja dituntut memiliki kekuatan saja tetapi juga kecepatan (Santosa, 2015:3).

2) Daya Ledak Otot Tungkai

Otot-otot tungkai atas dan tungkai bawah mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat disebut fasialata. Menurut Pramudadi et al (2018) otot tungkai adalah serangkaian otot-otot kaki yang berada pada bagian atas paha ke telapak kaki. Kegunaan otot tungkai dalam olahraga biasanya di gunkan saat menendang bola, lari, tarik tambang, lempar, bersepeda dan lompat. Untuk lebih jelasnya susunan otot tungkai dapat di lihat pada gambar sebagai berikut.



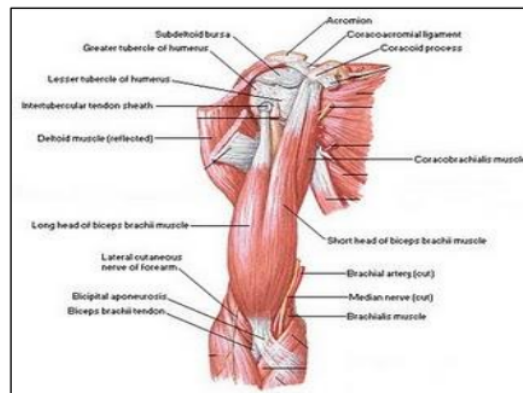
Gambar 2.8 Otot Tungkai (Pramudadi et al, 2018).

Dengan demikian yang dimaksud dengan daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Pada permainan bolavoli daya ledak otot tungkai digunakan saat mau meloncat ke atas, otot tungkai

sangat berpengaruh terhadap tinggi lompatan seorang pemain bolavoli badan.

3) Otot Tangan

Otot-otot penggerak lengan bagian atas, meliputi : *infraspinatus, teres minor, bicep brachii, latissimus dorsi, tricep brachii, deltoideus, supinator, coracobrachialis, supraspinatus, teres mayor, , pronator teres, pronator quadratus, brachioradialis, dan brachialis* (Pramudadi et al, 2018).



Gambar 2.9 Otot Lengan (Pramudadi et al, 2018)

Dengan demikian yang dimaksud dengan daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Pada permainan bolavoli daya ledak otot lengan digunakan melakukan pukulan pada saat melakukan *smash, service* dan *passing*.

b. Daya Tahan

Daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan kerja dalam waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan adalah kemampuan organ tubuh dalam bekerja pada waktu tertentu (Supriyoko dan Mahardika, 2018). Menurut Supriyoko dan Mahardika, (2018) ¹⁰ daya tahan atau *endurance* dibedakan menjadi dua golongan, masing – masing adalah :

- 1) Daya tahan umum/ *cardiorespiratory endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot – otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- 2) Daya tahan otot setempat/ *local endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relative cukup lama, dengan beban tertentu.

Pada olahraga bolavoli daya tahan otot yang paling dominan ¹⁰ adalah daya tahan otot perut. Daya tahan otot perut memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan untuk melakukan permainan bolavoli secara terus menerus tanpa kelelahan, selain itu dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

5. Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga hakikatnya sangat luas serta mencakup secara keseluruhan mengenai sebagaimana dapat dijangkau oleh fikiran manusia, psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam ruang lingkup atau dalam konteks olahraga, psikologi olahraga berupaya untuk memahami kondisi atlet yang berusaha untuk berprestasi di kanca domestik maupun di kanca internasional.

Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang mempelajari perilaku manusia dalam aktivitas olahraga, (Supriyanto, 2015:4). Sedangkan menurut Bucher dalam Supriyanto (2015:3) psikologi olahraga diartikan sebagai bidang dalam psikologi yang memanfaatkan prinsip, konsep, fakta, dan metode psikologi dan menerapkannya dalam aspek-aspek aktivitas olahraga seperti aspek belajar, keterampilan, penampilan, pelatihan, dan pengembangan. Oleh karenanya dalam konteks psikologi olahraga adalah pendekatan yang menyeluruh dalam kehidupan atau di dunia atlet. Psikologi olahraga berupaya untuk menyatukan jiwa dan raga antara atlet dengan atletnya, yang di kemudian hari bisa menjadi seorang atlet yang mempunyai bakat tinggi dan berprestasi.

Manfaat psikologi olahraga bagi seorang pelatih/guru diantaranya bisa mengetahui, memahami serta menginternalisasikan gejala psikologi yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi seorang atlet, memahami gejala-gejala psikologi yang muncul pada atlet seperti

halnya motivasi, kecemasan, perasaan dan lain sebagainya, pengetahuan serta pemahaman psikologi bisa dijadikan sebuah bahan untuk menyelesaikan pemecahan masalah yang terjadi pada atlet. Sedangkan manfaat dalam psikologi olahraga untuk atlet bisa mengendalikan stress pada diri atlet, meningkatkan pemikiran positif, menentukan sebuah tujuan, mampu memprediksi kemampuan diri sendiri, serta mental yang lebih tegar.

Tujuan dari psikologi olahraga dimasukkan kedalam bidang olahraga bertujuan untuk membantu supaya bakat yang ada pada diri seseorang dapat disalurkan dan dikembangkan agar lebih baik tanpa hambatan dan faktor yang ada dalam kepribadianya. Serta tujuan secara umum psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal yang lebih baik daripada yang sebelumnya.

6. Mental dalam Olahraga

Menurut Algani, et al. (2018:97) mental adalah keseluruhan sdari struktur kejiwaan yang dimiliki seseorang baik itu disadari ataupun tidak. ² Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai *psychosomatic unity*. Artinya, bagian yang satu dengan yang bagian yang lainnya saling memengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh pula terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya.

Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat, apa yang dipikirkan dalam jiwa kita maka raga kita akan memberikan reaksi. Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-

pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut (Algani et al, 2018:97). Hal yang sama juga disebutkan bahwa hubungan antara jiwa, raga sangatlah erat. Apapun yang ada dalam jiwa, raga kita sebetulnya bereaksi (Carsiwan, 2016:8) Kalau kita amati lebih mendalam, penampilan para atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dari beberapa faktor. Faktor tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh.

Pelatihan kemampuan mental dalam olahraga harus didesain untuk menghasilkan kondisi dan keterampilan psikis para atlet yang akan mengarah kepada peningkatan performa dalam olahraga (Carsiwan, 2016:10). Pada akhir tahun 1970-an Amerika Serikat sudah menerapkan psikologi terkait dengan latihan mental dalam olahraga. Dasar pemikirannya adalah faktor yang berhubungan dengan penampilan sukses dalam pertandingan sangat terkait erat dengan ketahanan mental atlet.

Apriansyah et al, (2017:105) menjelaskan bahwa ketahanan mental menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan prestasi atlet, ketahanan mental harus dimiliki seorang atlet dalam berkompetensi. Atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan. Supaya atlet, memiliki ketahanan mental, atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang sistematis, kontinu, dan berkesinambungan. Alasannya adalah ketahanan mental bukanlah

sesuatu yang diwariskan kepada atlet, tetapi mental harus dipelajari.

Ungkapan tersebut diperkuat oleh pendapat Carsiwan (2016:11) bahwa ketahanan mental itu dipelajari. Algani et al, (2018:94) menjelaskan bahwa ketahanan mental sama seperti kondisi fisik dimana bisa dipelajari dan ditingkatkan oleh atlet. Oleh karena itu, latihan keterampilan mental merupakan sebuah pendekatan edukatif di mana kemampuan mental dipandang sebagai suatu hal yang bisa dipelajari. Kedua pendapat tersebut menegaskan bahwa latihan mental seperti layaknya latihan fisik agar bisa dikuasai dengan baik oleh atlet harus diajarkan oleh pelatih dan dipelajari oleh atlet. Dengan demikian, latihan keterampilan mental tidak begitu saja bisa dikuasai oleh atlet setelah atlet yang bersangkutan menguasai beberapa kemampuan fisik, teknik, mental dalam proses latihan.

Keterampilan mental berhubungan dengan teknik kognitif-somatik yang secara umum meliputi latihan visualisasi, latihan gerak visual, terapi kognitif, bio- feedback, meditasi relaksasi otot secara progresif. Dengan demikian latihan keterampilan mental harus diberikan kepada atlet sesuai dengan kebutuhannya, dengan menggunakan berbagai metode dan teknik latihan yang tepat.

7. Covid 19

Virus Corona atau juga bisa disebut dengan COVID-19¹⁶ adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus Corona ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi berat pada paru-paru, hingga menyebabkan kematian. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti

lansia (lanjut usia), orang dewasa, anak-anak, dan balita, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Gejala awal virus corona atau COVID-19 bisa menyerupai flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Setelah itu gejala bisa hilang atau sembuh bahkan bisa memberat. Penderita dengan gejala berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas dan nyeri pada dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus corona.

¹ Corona virus-19 (Covid-19) dinyatakan sebagai pandemik oleh WHO.

¹ Awal mula merebak virus ini berawal dari kota Wuhan Cina pada bulan Desember 2019, dengan sangat cepat dan menyebar ke puluhan negara, termasuk Indonesia, hanya dalam beberapa bulan. Covid-19 mulai masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret sampai sekarang. Covid-19 disebabkan oleh SARS-CoV-2, yaitu virus jenis baru dari *coronavirus* (kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan). Infeksi virus Corona bisa menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu, atau infeksi sistem pernapasan dan paru-paru, seperti *pneumonia*.

Penularannya bisa melalui cara-cara berikut: (1) tidak sengaja menghirup percikan ludah (*droplet*) yang keluar saat penderita Covid-19 bersin atau batuk. (2) memegang mulut, hidung, atau mata tanpa mencuci tangan terlebih dulu, setelah menyentuh benda yang terkena *droplet* penderita Covid-19, (3) kontak jarak dekat (kurang dari 2 meter) dengan penderita Covid-19 tanpa mengenakan masker, (4) CDC dan WHO menyatakan Covid-

19 juga bisa menular melalui *aerosol* (partikel zat di udara). Guna menekan penyebaran Covid-19 di Indonesia pemerintah menganjurkan untuk menerapkan *social* dan *physical distancing*, sehingga mereka membatasi segala aktivitas di luar rumah. Kalaupun harus keluar rumah diwajibkan melaksanakan protokol kesehatan 3M (*Memakai masker, Mencuci tangan dan Menjaga jarak*).

B. ¹ Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian ini sangat berguna dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka berfikir. Hasil penelitian yang relevan atau terdahulu dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Fussalam dan Kurniawan (2021) dengan judul “Tinjauan Kemampuan Bermain Bolavoli Pada Pemain *Club* Arembang Sungai Abang”.¹⁴ Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa. Tingkat kemampuan passing bawah yang dominan dimiliki pemain *Club* Bolavoli Arembang Sungai Abang Sarolangun adalah 1,7-80,5 tergolong baik. (36,36%). Tingkat kemampuan passing atas yang dominan dimiliki pemain *Club* Bolavoli Arembang Sungai Abang Sarolangun adalah 48,7- 56,5 tergolong kategori baik (40,90%). Tingkat kemampuan *service* yang dominan dimiliki pemain *Club* Bolavoli Arembang Sungai Abang Sarolangun adalah 13,3-1452 tergolong kategori

kurang (31,80%). Tingkat kemampuan smash yang dominan dimiliki pemain *Club* Bolavoli Arembang Sungai Abang Sarolangun adalah 13,9-15,7 tergolong kategori kurang (36,36%).

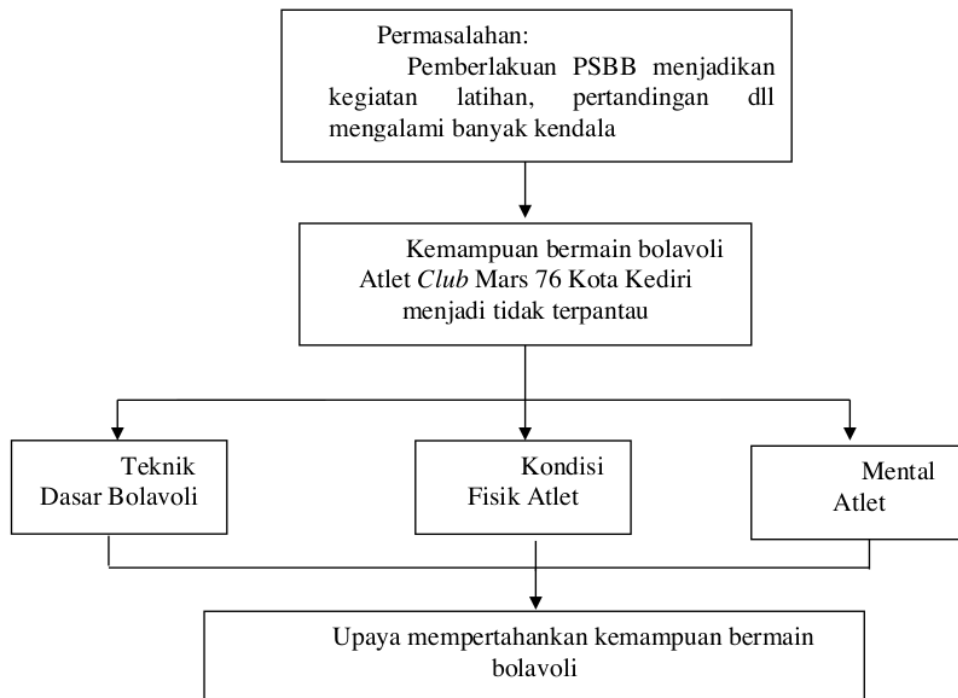
2. Penelitian yang dilakukan oleh Astuli (2017) dengan judul “Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang)”. Hasil analisis data ditemukan bahwa: (1) metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa (thitung = 19,23 > ttabel = 2,13). Nilai rata-rata tes awal metode drill diperoleh 50,00 dan tes akhir 78,92. Artinya terdapat peningkatan sebesar 28,92. (2) metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa (thitung = 13,01 > ttabel = 2,13). Nilai rata-rata tes awal metode bermain diperoleh 50,00 dan tes akhir 63,65. Artinya terdapat peningkatan sebesar 13,65. (3) terdapat perbedaan antara metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa (thitung = 7,02 > ttabel = 2,13). Nilai rata-rata tes akhir metode drill adalah 78,92 dan metode bermain 63,65. Artinya terdapat perbedaan sebesar 15,27.

⁶ C. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono (2017:92), “kerangka berpikir” adalah “sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah

dideskripsikan”. Berdasarkan uraian tersebut dan bertolak dari kajian teori didukung hasil temuan penelitian terdahulu dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut.

Tepatnya pada minggu ke tiga bulan Maret 2020 Negara Indonesia dilanda wabah virus yang berbahaya bernama Covid-19. Wabah virus ini telah dinyatakan menyebar diseluruh penjuru Negara Indonesia. Untuk mencegah penyebaran virus ini Presiden Joko Widodo telah menyetujui Peraturan Pemerintah terkait Penanganan Covid-19 di Indoneisa pada tanggal 31 Maret 2020 dengan menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan difasilitas umum, serta kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan. Semenjak adanya kebijakan PSBB kegiatan latihan *club* bolavoli Mars 76 Kota Kediri yang merupakan agenda rutin mengalami banyak kendala dan mempengaruhi kegiatan atau keberlangsungan cabang olahraga bolavoli dalam bentuk kegiatan non formal, dimana hal tersebut juga pastinya akan berimbas pada pencapaian-pencapaian prestasi yang telah ditargetkan sebelum adanya Covid-19. Kemampuan bermain bolavoli atlet Mars 76 Kota Kediri menjadi tidak terpantau. Kemampuan bermain bolavoli yang dimaksud disini meliputi teknik, kondisi fisik dan mental atlet. sehingga perlu adanya upaya untuk mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19.



Gambar 2.10 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Sugiyono, 2017:39). Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Menurut Arikunto, (2019:56), variabel tunggal adalah himpunan gejala yang mendominasi suatu kondisi tanpa dihubungkan dengan variabel lain. Variabel tunggal penelitian ini adalah kemampuan bermain bolavoli meliputi teknik dasar bolavoli, kondisi fisik dan mental.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai upaya mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet club Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19. Menurut Sugiyono (2017:12) pendekatan kuantitatif deskriptif yaitu pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka atau data yang dapat dihitung serta dapat dianalisis secara sistematis dengan analisis deskriptif.

2. Teknik Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:8) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di club bolavoli Mars 76 Kota Kediri.

2. Waktu Penelitian

Berikut ini adalah kegiatan penelitian yang diajukan peneliti:

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian

o.	Kegiatan	Ja nuari		Febr uari		M aret		A pril	
		M		Min		M		M	
		inggu		inggu		inggu		inggu	
.	Pengajuan skripsi dan penyusunan instrument	█	█	█	█	█	█	█	█
.	Pemberitahuan kepada ketua Club Mars 76					█	█		
.	Observasi tempat penelitian					█	█		
.	Koordinasi dengan pelatih					█	█		
.	Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data							█	█
.	Analisis data hasil penelitian							█	█
.	Penyusunan laporan hasil penelitian							█	█
.	Penggandaan dan publikasi laporan							█	█

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri club bolavoli Mars 76 Kota Kediri sebanyak 105 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017:81). Jadi apabila populasi dalam jumlah besar dan peneliti tidak mungkin mengambil semuanya misalkan karena ada keterbatasan dana, tenaga waktu dan biaya, maka peneliti dapat menggunakan sampel tersebut. Menurut Arikunto (2019:100), bahwa apabila dalam pengambilan sampel yang jumlah subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Besarnya kuota atau sampel dalam penelitian ini mengambil 10% dari jumlah populasi yaitu sebesar $10\% \times 105 = 10,5$ dibulatkan 11 responden

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2017:118). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik pengambilan *random sampling*. Menurut Sugiyono (2017:153) *random sampling* adalah pengambilan sampel secara acak atau dengan undian. Sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 responden.

⁶ E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Sugiyono, 2017:51). Instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tes Pengukuran

Tes pengukuran dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolavoli dan kondisi fisik atlet club Mars 76 Kota Kediri. Teknik dasar bolavoli meliputi : *service*, *passing*, dan *smash*, sedangkan kondisi fisik dibutuhkan dalam suatu pertandingan bolavoli diantaranya: daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump Test*, daya ledak otot lengan dengan *Two Hand Medicine Ball Putt Test*, daya tahan otot perut dengan *pust up* selama 1 menit. Adapun penjelasan untuk masing-masing tes adalah sebagai berikut:

1) Tes Pengukuran *Service*

Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *service* atas menurut Fenanlampir dan Faruq (2015: 195-197), adalah sebagai berikut:

a) Tujuan: untuk mengukur ketepatan *service*

b) Alat perlengkapan :

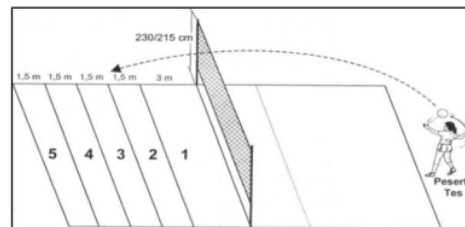
- (1) Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- (2) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
- (3) Bolavoli

c) Pelaksanaan tes

- (1) Peserta berdiri di daerah *service* dan melakukan *service* atas sebanyak 6 kali.
- (2) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi

d) Penilaian

- (1) Nilai diberikan kepada pelaksanaan *service* atas yang benar.
- (2) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.
- (3) Bila bola yang jatuh di garis batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3

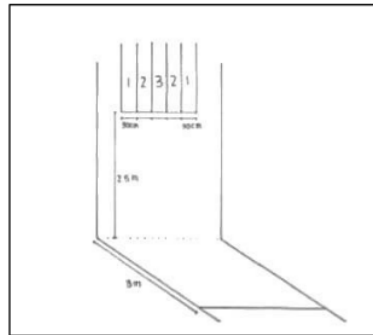


Gambar 3.1. Lapangan Tes *Service*
(Sumber: Fenanlampir dan Faruq, 2015: 197))

2) Tes Pengukuran *Passing*

Pada penelitian ini juga menggunakan instrumen penelitian berupa tes pengukuran pengukuran *passing* bawah untuk. Adapun prosedur tes pengukuran pengukuran *passing* bawah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- ¹²
a) Tujuan : Menilai ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli
- b) Perlengkapan : Tembok sasaran, bolavoli dan catatan
- c) Prosedur :
- (1) Sebelum melakukan tes, atlet dipersilakan untuk melakukan percobaan *passing* bawah sebanyak 2 kali
 - (2) Pada saat melakukan tes atlet melakukan *passing* bawah selama 1 menit
 - (3) Posisi untuk melakukan *passing* bawah di belakang garis (jarak 3 meter dari tembok sasaran)
- d) Penilaian :
- (1) Penilaian sesuai dengan sentuhan bola di daerah sasaran
 - (2) Apabila bola lucas, lemparan pertama ke sasaran tidak dihitung sebagai skor
 - (3) Sentuhan bola di luar sasaran diberi nilai 0
 - (4) Apabila bola menyentuh tepat di garis sasaran, skor yang diperoleh adalah skor yang tertinggi
 - (5) Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 1 menit *passing* bawah yang dilakukan



Gambar 3.2 Tembok Sasaran *Passing*

3) Tes Pengukuran *Smash*

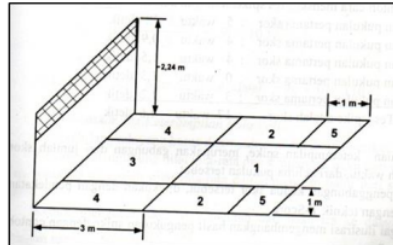
a) Pelaksanaan :

- (1) Smasher mengambil tempat pada posisi apit (kanan, kiri)
- (2) *Smash* dilakukan dengan jenis serangan melalui salto, kedenga, *heading* sisi bagian kiri kepala, sisi bagian kanan kepala, sisi bagian belakang kepala dan dahi.
- (3) Smasher melakukan *smash* sebanyak 6 kali dari masing-masing jenis seragam dengan bantuan *passing* dari pemain lainnya.
- (4) Pelatih melakukan lemparan dari sisi lapangan sebelah.
- (5) Smasher mengerahkan serangan ke daerah sasaran yang telah diberikan skor sesuai tingkat kesulitan dengan rentang skor 1-5.

b) Penilaian :

- (1) Skor diperoleh dari jatuhnya bola pada lapangan terdapat sasaran angka

(2) Jumlahkan skor yang diperoleh



3
Gambar 3.3 Lapangan untuk Tes *Smash*
(sumber : Fenanlampir dan Faruq, 2015:202)

4) Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai

Pengukuran daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*. Adapun Langkah-langkah pelaksanaan tes *vertical jump* menurut Fenanlampir dan Muhyi (2015: 142-143) adalah sebagai berikut:

- a) Tujuan : mengukur *power* otot tungkai dengan tes *vertical jump*.
- b) Alat :
 - (1) Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian 150cm hingga 350cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.
 - (2) Serbuk kapur putih.
 - (3) Alat penghapus.
 - (4) Formulir dan alat tulis.
 - (5) Peluit.

(6) Stop wath.

7
c) Pelaksanaan :

(1) Testee berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.

(2) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada ujung jari tengah.

(3) Testee meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.

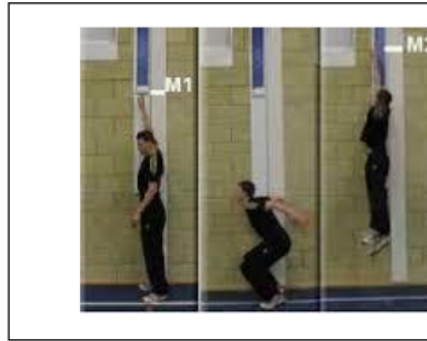
(4) Posisi awal ketika meloncat adalah: telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak dibelakang badan.

(5) Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.

d) Penilaian :

(1) Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.

(2) Nilai yang diperoleh testi adalah selisih yang terbanyak antara tinggi loncatan dan tinggi raihan dari ketiga loncatan yang dilakukan.



Gambar 3.4 Test *Vertical Jump*
(Sumber: Widiastuti 2015: 69)

Rumus : $P = (M \times D) \times 9,8/t$

Keterangan :

P = *Power* (watt)

M = Massa / berat badan (Kg)

D = Jarak selisih antara garis batas dan bekas pendaratan (Cm)

9,8 = Konstanta Gravitasi (m/s^2)

t = waktu (Detik)

5) Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan

Pengukuran *power* otot lengan dengan tes *two hand medicine ball put*. Adapun Langkah-langkah pelaksanaan tes *two hand medicine ball put* menurut Fenanlampir dan Faruq (2015: 142-143), adalah sebagai berikut:

a) Tujuan: mengukur *power* otot lengan dengan tes *two hand medicine ball put*.

b) Alat:

(1) *Medicine ball* ¹⁵seberat 2,7216 kg (6 *pound*).

- (2) Kapur atau isolasi berwarna.
- (3) tali yang lunak untuk menahan tubuh.
- (4) bangku, meteran.
- (5) Formulir dan alat tulis.

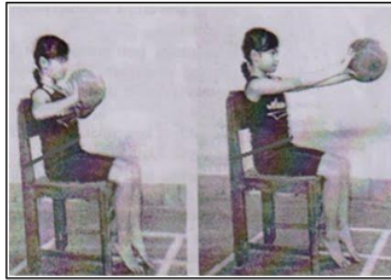
c) Pelaksanaan

- (1) *Testee* duduk di bangku dengan punggung lurus.
- (2) *Testee* memegang bola *medicine* dengan dua tangan, di depan dada di bawah dagu.
- (3) *Testee* mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel ke sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh *testee* di tahan dengan menggunakan tali oleh pembantu *testee*.
- (4) *Testee* melakukan ulangan sebanyak tiga kali.
- (5) Sebelum melakukan tes, *testee* mencoba melakukannya satu kali.

d) Penilaian

- (1) Jarak di ukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- (2) Nilai yang di peroleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulagan yang dilakukan.

Dari hasil *medicine ball push put* kemudian dihitung besarnya *power* otot lengan dengan menggunakan rumus sebagai berikut $Power = Force (strength) \times velocity (speed)$.



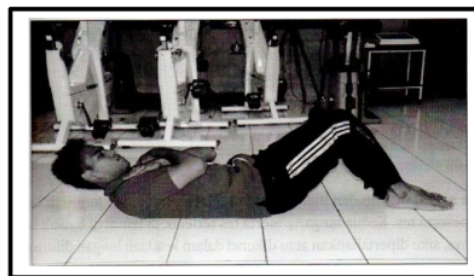
Gambar 3.5. *Two Hand Medicine Ball Put*
(Sumber: Fenanlampir dan Faruq 2015: 146)

6) Tes Penukuran Daya Tahan Otot Perut

Daya tahan otot perut diukur dengan melakukan tes baring-duduk lutut tekuk selama 1 menit. Prosedur pelaksanaan tes *sit up* 1 menit menurut Widiastuti (2015: 96) adalah sebagai berikut:

- a) Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut
- b) Perlengkapan : Lantai datar, matras, tongkat pendek
- c) Pelaksanaan :
 - (1) Testi tidur terlentang, teser menempatkan tongkat di bawah lutut testi
 - (2) Tengkuklah lutut dan buatlah sudut sekecil mungkin untuk menjepit tongkat yang ditempatkan di bawah lutut testi.
 - (3) Perlahan-lahan teser menggerakkan kaki testi menjauh (memperlebar sudut). Ketika tongkat jatuh di lantai atau matras, buatlah tanda garis pada pada tumit dan pantat. Selanjutnya ketika gerakan *sit-up* dilakukan, tumut dan padat dijaga agar tidak pindah dari tanda tersebut.

- (4) Letakkan tangan dibelakang kepala dengan jari-jari tangan saling mengkait.
 - (5) Kaki diletakkan dilantai atau matras terpisah beberapa senti
 - (6) Punggung dan lengan harus menempel lantai atau matras
 - (7) Lakukan gerakan bangun, sentuh siku tangan kanan ke lutut kaki kiri, kemudian kembali ke posisi semula.
 - (8) Bangun kembali, sentuhkan siku tangan kiri ke lutut kaki kanan, kemudian kembali ke posisi semula
 - (9) Sebelum bangun punggung dan lengan harus menyentuh lantai
 - (10) Lakukan sebanyak mungkin gerakan ini tanpa diselingi istirahat.
- d) Penilaian : Hitung jumlah gerakan benar yang dapat dilakukan semalama 1 menit.
- e) Gagal apabila :
- (1) Jari-jari lepas dari belakang kepala
 - (2) Pada saat bangun siku menekan lantai
 - (3) Siku tidak menyentuh lutut



Gambar 3.6 Tes *Sit Up*

(Sumber: Widiastuti 2015: 96)

b. Angket/Kuesioner

Angket/kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet club Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19 dan mental atlet. Angket yang digunakan penelitian ini berupa angket tertutup. Menurut Arikunto (2019:87), angket tertutup adalah angket yang berisi pertanyaan dan sekaligus jawaban yang disediakan sehingga nantinya responden hanya tinggal memilih jawaban yang disediakan dalam angket tersebut. Dalam tujuan analisis, menurut Duli (2019:56) pemberina skor pada masing-masing jawaban responden dapat dilakukan dengan memilih pilihan jawaban yang disediakan sebagai berikut:

Pernyataan positif :		Pernyataan negatif:	
Sangat Sesuai (SS)	= skor 5	Sangat Sesuai (SS)	= skor 1
Sesuai (S)	= skor 4	Sesuai (S)	= skor 2
Netral (N)	= skor 3	Netral (N)	= skor 3
Tidak Sesuai (TS)	= skor 2	Tidak Sesuai (TS)	= skor 4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	= skor 1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	= skor 5

Di dalam memudahkan pembuatan pernyataan pada angket maka peneliti membuat kisi-kisi angket dengan dasar indikator, adapun kisi-kisinya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kisi-kisi Pertanyaan Angket Mental Atlet

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir pernyataan	Jumlah
Mental Atlet	Ungkapan kekuatan	1. Memberikan motivasi	1, 2, 3	3
		2. Memberikan kepercayaan diri	4, 5, 6	3
	Keyakinan	1. Keyakinan akan kemampuan sendiri	7, 8, 9	3
		2. Keyakinan akan keputusan yang diambil	10, 11, 12	3
	Konsentrasi	1. Dapat memusatkan perhatian	13, 14, 15	3
		2. Tidak lengah	16, 17, 18	3
Jumlah				18

2. Validasi Instrumen

Validitas merupakan alat yang dapat mengukur kevalidan suatu data.

Instrumen penelitian ini menggunakan angket dan lembar observasi, maka tes pengukuran dan angket yang disusun harus mengukur apa yang ingin diukur. Penyusunan instrumen penelitian dilakukan sesuai dengan kisi-kisi yang sudah dibuat sebelumnya. Kemudian instrumen divalidasi kepada dosen ahli atau *Experts Judgement*.

3. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian ini perlu diterapkan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Peneliti didampingi pelatih memberikan arahan.
- b. Peneliti didampingi pelatih membagikan angket upaya mempertahankan kemampuan bermain bolavoli.

- c. Peneliti didampingi pelatih melakukan tes pengukuran teknik dasar bolavoli dan kondisi fisik atlet
- d. Setelah pertandingan peneliti didampingi pelatih membagikan angket mental atlet
- e. Mengumpulkan angket yang telah diisi oleh responden.
- f. Data yang diperoleh di pilah berdasarkan skor penilaian yang sudah ditentukan, lalu di analisis.

17

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul akan tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu adanya analisis data tersebut. Di dalam penelitian seseorang dapat memakai salah satu analisis tersebut dan karena data yang terkumpul berupa angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2019:97) yang menyatakan; cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis data penyelidikan yang terwujud angka-angka adalah teknik statistik.

Dengan analisa statistik maka objektivitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisa statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Metode analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif dengan perhitungan rumus :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif Persentase (%)

n = Skor yang diperoleh

N = Jumlah total skor responden

Arikunto (2019:87)

Pengkategorian menggunakan ³ mean dan standar deviasi. Menurut Alfath (2019:19) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan penilaian acuan norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 3.2. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

(Sumber: Alfath. 2019: 19)

Keterangan :

M : Nilai rata-rata (mean)

X : skor

SD : standar deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Untuk mengetahui upaya mempertahankan kemampuan bermain bolavoli Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* Di Masa Pandemi Covid-19, maka penelitian ini melakukan tes kemampuan bermain bolavoli meliputi teknik dasar bolavoli, kondisi fisik dan mental, serta upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli. Adapun hasil dari penelitian ini dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Teknik Dasar Bolavoli Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

Pada penelitian ini untuk mengetahui kemampuan bermain bolavoli Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* peneliti melakukan tes pengukuran teknik dasar bolavoli yang meliputi : *service*, *passing*, dan *smash*. Adapun hasil tes pengukuran teknik dasar bolavoli Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* adalah sebagai berikut:

a. Hasil Tes Pengukuran *Service*

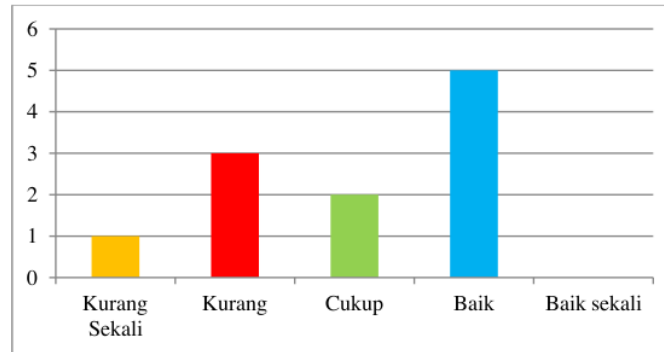
Dari hasil tes pengukuran *service* Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* dapat terlihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1
Hasil Tes Pengukuran *Service* Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

Teknik Dasar	Kategori	<i>Service</i>	
		Frekuensi	Persentase
<i>Service</i>	Baik sekali	0	0%
	Baik	5	45,5%
	Cukup	2	18,2%
	Kurang	3	27,3%

Kurang Sekali	1	9,1%
---------------	---	------

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.1

Hasil Tes Pengukuran *Service* Atlet *Club* Mars 76 Kota Kediri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase hasil tes pengukuran *service* Atlet *Club* Mars 76 Kota Kediri, pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau sebanyak 9,1%, pada kategori kurang terdapat 3 atlet atau 27,3%, pada kategori cukup terdapat 2 atlet atau 18,2%, dan pada kategori baik terdapat 5 atlet atau 45,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *service* Atlet *Club* Mars 76 Kota Kediri pada kategori baik.

b. Hasil Tes Pengukuran *Passing*

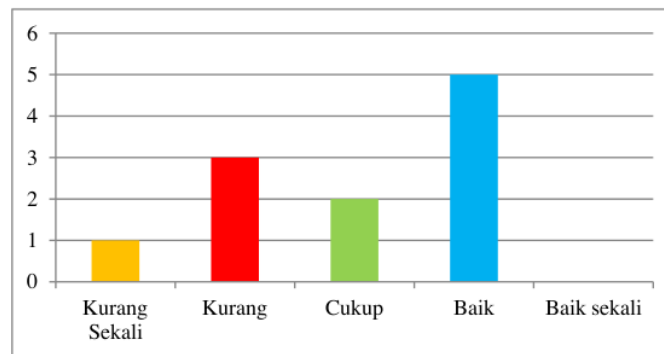
Dari hasil tes pengukuran *passing* Atlet *Club* Mars 76 Kota Kediri dapat terlihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2

Hasil Tes Pengukuran *Passing* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Teknik Dasar	Kategori	Passing	
		Frekuensi	Persentase
<i>Passing</i>	Baik sekali	0	0%
	Baik	5	45,5%
	Cukup	2	18,2%
	Kurang	3	27,3%
	Kurang Sekali	1	9,1%

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.2

Hasil Tes Pengukuran *Passing* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase hasil tes pengukuran *passing* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri, pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau sebanyak 9,1%, pada kategori kurang terdapat 3 atlet atau 27,3%, pada kategori cukup terdapat 2 atlet atau 18,2%, dan pada kategori baik terdapat 5 atlet atau 45,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *passing* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri pada kategori baik.

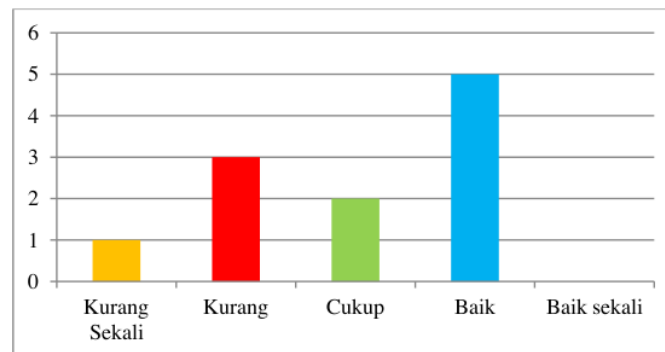
c. Hasil Tes Pengukuran *Smash*

Dari hasil tes pengukuran *smash* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri dapat terlihat pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4.3
Hasil Tes Pengukuran *Smash* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Teknik Dasar	Kategori	<i>Smash</i>	
		Frekuensi	Persentase
<i>Smash</i>	Baik sekali	0	0%
	Baik	5	45,5%
	Cukup	2	18,2%
	Kurang	3	27,3%
	Kurang Sekali	1	9,1%

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.3
Hasil Tes Pengukuran *Smash* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase hasil tes pengukuran *smash* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri, pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau sebanyak 9,1%, pada kategori kurang terdapat 3 atlet atau 27,3%, pada kategori cukup terdapat 2 atlet atau 18,2%, dan pada kategori baik terdapat 5 atlet atau

45,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *smash* Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri pada kategori baik.

2. Kondisi Fisik Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Pada penelitian ini untuk mengetahui kemampuan bermain bolavoli Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri peneliti melakukan tes pengukuran kondisi fisik atlet yang meliputi : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan otot perut. Adapun hasil tes pengukuran kondisi fisik Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri adalah sebagai berikut:

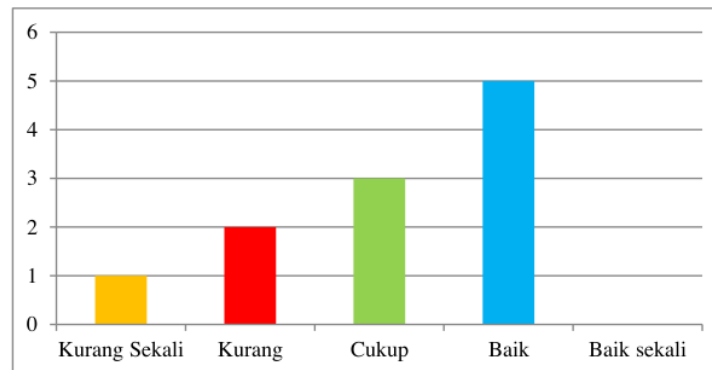
a. Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil tes pengukuran daya ledak otot tungkai Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri dapat terlihat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai
Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Kondisi Fisik	Kategori	Daya Ledak Otot Tungkai	
		Frekuensi	Persentase
Daya Ledak Otot Tungkai	Baik sekali	0	0%
	Baik	5	45,5%
	Cukup	3	27,3%
	Kurang	2	18,2%
	Kurang Sekali	1	9,1%

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.4
Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai
Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase hasil tes pengukuran daya ledak otot tungkai Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri, pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau sebanyak 9,1%, pada kategori kurang terdapat 2 atlet atau 18,2%, pada kategori cukup terdapat 3 atlet atau 27,3%, dan pada kategori baik terdapat 5 atlet atau 45,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri pada kategori baik.

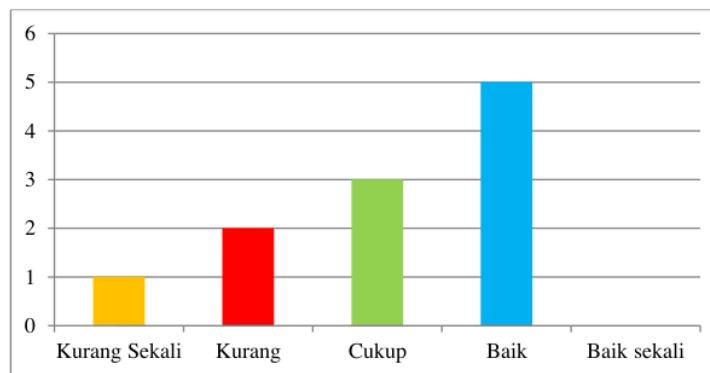
b. Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan

Dari hasil tes pengukuran daya ledak otot lengan Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri dapat terlihat pada tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 4.4
 Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan
 Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Kondisi Fisik	Kategori	Daya Ledak Otot Lengan	
		Frekuensi	Persentase
Daya Ledak Otot Lengan	Baik sekali	0	0%
	Baik	5	45,5%
	Cukup	3	27,3%
	Kurang	2	18,2%
	Kurang Sekali	1	9,1%

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.5
 Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan
 Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase hasil tes pengukuran daya ledak otot lengan Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri, pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau sebanyak 9,1%, pada kategori kurang terdapat 2 atlet atau 18,2%, pada kategori cukup terdapat 3 atlet atau 27,3%, dan pada kategori baik terdapat 5 atlet atau 45,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar

kemampuan daya ledak otot lengan Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri pada kategori baik.

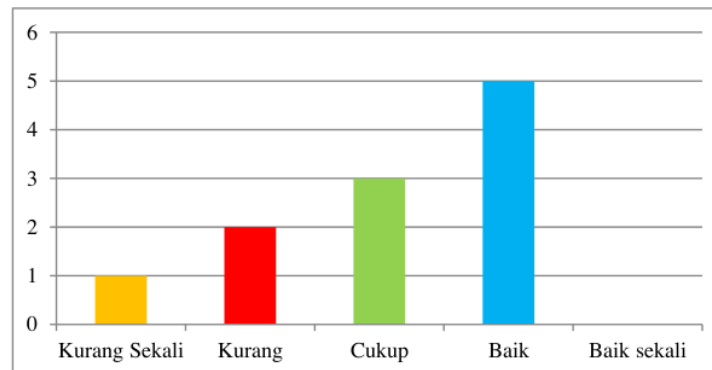
c. Hasil Tes Pengukuran Daya Tahan Otot Perut

Dari hasil tes pengukuran daya tahan otot perut Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri dapat terlihat pada tabel 4.6 sebagai berikut :

Tabel 4.6
Hasil Tes Pengukuran Daya Tahan Otot Perut
Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Kondisi Fisik	Kategori	Daya Tahan Otot Perut	
		Frekuensi	Persentase
Daya Tahan Otot Perut	Baik sekali	0	0%
	Baik	5	45,5%
	Cukup	3	27,3%
	Kurang	2	18,1%
	Kurang Sekali	1	9,1%

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.6
Hasil Tes Pengukuran Daya Tahan Otot Perut
Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase hasil tes pengukuran daya tahan otot perut Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*, pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau sebanyak 9,1%, pada kategori kurang terdapat 2 atlet atau 18,2%, pada kategori cukup terdapat 3 atlet atau 27,3%, dan pada kategori baik terdapat 5 atlet atau 45,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan daya tahan otot perut Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* pada kategori baik.

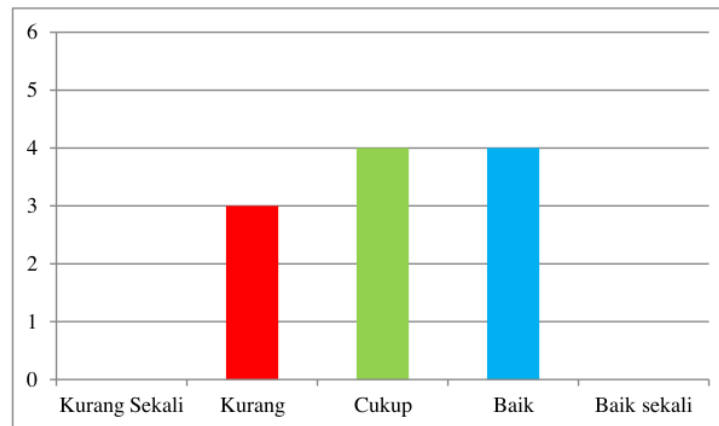
3. Mental Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

Pada penelitian ini untuk mengetahui mental Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* peneliti menyebarkan angket mental kepada Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*. Dari hasil angket mental Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* dapat terlihat pada tabel 4.7 sebagai berikut :

Tabel 4.7
Mental Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

Kategori	Mental Atlet	
	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	4	36,4%
Cukup	4	36,4%
Kurang	3	27,3%
Kurang Sekali	0	0%

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.7
Mental Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

¹ Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase mental Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri, pada kategori kurang terdapat 3 atlet atau 27,3%, pada kategori cukup terdapat 4 atlet atau 36,4%, dan pada kategori baik terdapat 4 atlet atau 36,4%, Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mental Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri pada kategori cukup dan baik.

4. Upaya Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri

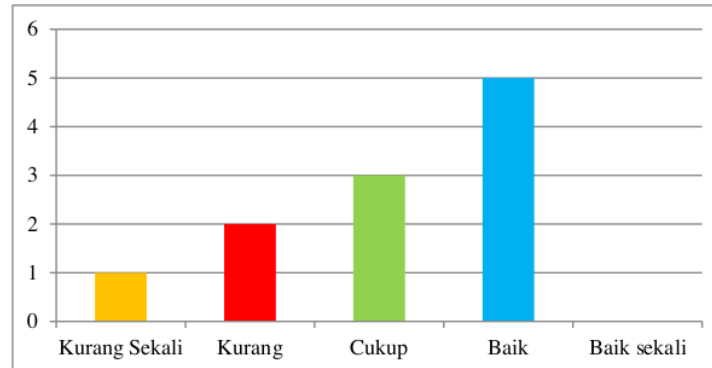
Pada penelitian ini untuk mengetahui upaya Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli peneliti menyebarkan angket kepada Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri. Dari hasil angket upaya Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli dapat terlihat pada tabel 4.8 sebagai berikut

:

Tabel 4.8
Upaya Atlet Club Mars 76 Kota Kediri

Kategori	Upaya Atlet	
	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	5	45,5%
Cukup	3	27,3%
Kurang	2	18,2%
Kurang Sekali	1	9,1%

Jika tabel di atas diperlihatkan dalam grafik akan nampak seperti pada gambar berikut ini :



Gambar 4.8

1 Upaya Atlet Club Mars 76 Kota Kediri
Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase

upaya Atlet Club Mars 76 Kota Kediri, pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau sebanyak 9,1%, pada kategori kurang terdapat 2 atlet atau 18,2%, pada kategori cukup terdapat 3 atlet atau 27,3%, dan pada kategori baik terdapat 5 atlet atau 45,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar upaya Atlet Club Mars 76 Kota Kediri pada kategori baik.

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Prosedur merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dalam menganalisis data yang telah terkumpul. Menurut Arikunto (2013: 278), “Analisis data dilakukan setelah data terkumpul yang meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan pengolahan data”. Berikut dapat dijelaskan prosedur dalam menganalisis data.

a. Persiapan

- 1) Membuat SOP tes pengukuran teknik dasar bolavoli dan kondisi fisik
- 2) Membuat kisi-kisi dan angket mental dan upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli.
- 3) Kisi-kisi dan angket yang telah jadi divalidasikan kepada Ibu Puspodari, M.Pd dan Ibu Septyaning Lusianti, M.Pd selaku *Experts Judgement*.
- 4) Menggandakan angket yang sudah valid sebanyak sampel penelitian.
- 5) Menyebar angket ke sampel penelitian.

b. Tabulasi

- 1) Mengecek identitas responden penelitian sudah sesuai dengan kriteria pengambilan sampel atau belum.
- 2) Memberikan skor pada setiap tes pengukuran
- 3) Memberikan skor terhadap setiap butir angket yang telah diisi responden penelitian.

c. Pengolahan data

- 1) Melakukan analisis deskriptif (menghitung jumlah skor, mean dan standar deviasi) pada setiap hasil tes pengukuran teknik dasar, kondisi fisik, hasil angket mental dan upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli.
- 2) Mengkategorikan setiap hasil tes pengukuran teknik dasar, kondisi fisik, hasil angket mental dan upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli sesuai dengan pengkategorian yang sudah ada pada bab III halaman 50.
- 3) Menghitung persentase setiap hasil tes pengukuran teknik dasar, kondisi fisik, hasil angket mental dan upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain sesuai dengan pengkategorian yang sudah ada pada bab III halaman 50.

2. Hasil Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini analisis deskriptif yaitu rata-rata, standar deviasi, minimum, maksimum dan jumlah skor pada setiap hasil tes pengukuran teknik dasar, kondisi fisik, hasil angket mental dan upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain. Adapun hasil analisis deskriptif adalah sebagai berikut:

a. Analisis Deskriptif Teknik Dasar Bolavoli

Berdasarkan hasil tes pengukuran teknik dasar Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri yang meliputi : *service*, *passing*, dan *smash*, dianalisis secara deskriptif, adapun hasil sebagai berikut:

- 1) Hasil Analisis Deskriptif *Service*

Berikut adalah hasil analisis deskriptif *service* Atlet Club Mars 76 Kota Kediri.

Tabel 4.9 Hasil Analisis Deskriptif
Service Atlet Club Mars 76 Kota Kediri

	<i>Service</i>
<i>Mean</i>	17,36
<i>Std. Deviation</i>	4,15
<i>Minimum</i>	10
<i>Maximum</i>	23
<i>Sum</i>	191

¹ Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif *service* Atlet Club Mars 76 Kota Kediri rata-rata sebesar 17,36 dengan standar deviasi sebesar 4,15. Skor minimum *service* adalah 10 dan maksimum sebesar 23 dengan jumlah skor 191.

2) Hasil Analisis Deskriptif *Passing*

Berikut adalah hasil analisis deskriptif *passing* Atlet Club Mars 76 Kota Kediri.

Tabel 4.10 Hasil Analisis Deskriptif
Passing Atlet Club Mars 76 Kota Kediri

	<i>Passing</i>
<i>Mean</i>	53,73
<i>Std. Deviation</i>	7,38
<i>Minimum</i>	40
<i>Maximum</i>	63
<i>Sum</i>	591

¹ Berdasarkan tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif *passing* Atlet Club Mars 76 Kota Kediri rata-rata sebesar 53,73 dengan standar deviasi sebesar 7,38. Skor minimum

passing adalah 40 dan maksimum sebesar 63 dengan jumlah skor 591.

3) Hasil Analisis Deskriptif *Passing*

Berikut adalah hasil analisis deskriptif *passing* Atlet Club Mars 76 Kota Kediri.

Tabel 4.10 Hasil Analisis Deskriptif
Passing Atlet Club Mars 76 Kota Kediri

	<i>Passing</i>
<i>Mean</i>	53,73
<i>Std. Deviation</i>	7,38
<i>Minimum</i>	40
<i>Maximum</i>	63
<i>Sum</i>	591

¹ Berdasarkan tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif *passing* Atlet Club Mars 76 Kota Kediri rata-rata sebesar 53,73 dengan standar deviasi sebesar 7,38. Skor minimum *passing* adalah 40 dan maksimum sebesar 63 dengan jumlah skor 591.

4) Hasil Analisis Deskriptif *Smash*

Berikut adalah hasil analisis deskriptif *smash* Atlet Club Mars 76 Kota Kediri.

Tabel 4.11 Hasil Analisis Deskriptif
Smash Atlet Club Mars 76 Kota Kediri

	<i>Smash</i>
<i>Mean</i>	17,64
<i>Std. Deviation</i>	4,72
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	23
<i>Sum</i>	194

¹ Berdasarkan tabel 4.11 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif *smash* Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* rata-rata sebesar 17,64 dengan standar deviasi sebesar 4,72. Skor minimum *smash* adalah 9 dan maksimum sebesar 23 dengan jumlah skor 194.

b. Analisis Deskriptif Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes pengukuran kondisi fisik Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* yang meliputi : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan otot perut, dianalisis secara deskriptif, adapun hasil sebagai berikut:

1) Hasil Analisis Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai

Berikut adalah hasil analisis deskriptif daya ledak otot tungkai Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*.

Tabel 4.12 Hasil Analisis Deskriptif
Daya Ledak Otot Tungkai Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

	Daya Ledak Otot Tungkai
<i>Mean</i>	1.522,30
<i>Std. Deviation</i>	172,17
<i>Minimum</i>	1.212,68
<i>Maximum</i>	1.729,41
<i>Sum</i>	16.745,27

¹ Berdasarkan tabel 4.12 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif daya ledak otot tungkai Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* rata-rata sebesar 1.522,30 dengan standar deviasi sebesar 172,17. Skor minimum daya ledak otot tungkai adalah 1.212,68 dan maksimum sebesar 1.729,41 dengan jumlah skor 16.745,27.

2) Hasil Analisis Deskriptif Daya Ledak Otot Lengan

Berikut adalah hasil analisis deskriptif daya ledak otot lengan Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*.

Tabel 4.13 Hasil Analisis Deskriptif
Daya Ledak Otot Lengan Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

	Daya Ledak Otot Lengan
<i>Mean</i>	14,70
<i>Std. Deviation</i>	1,98
<i>Minimum</i>	11,64
<i>Maximum</i>	17,53
<i>Sum</i>	161,65

¹ Berdasarkan tabel 4.13 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif daya ledak otot lengan Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* rata-rata sebesar 14,70 dengan standar deviasi sebesar 1,98. Skor minimum daya ledak otot lengan adalah 11,64 dan maksimum sebesar 17,53 dengan jumlah skor 161,65.

3) Hasil Analisis Deskriptif Daya Tahan Otot Perut

Berikut adalah hasil analisis deskriptif daya tahan otot perut Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*.

Tabel 4.14 Hasil Analisis Deskriptif
Daya Tahan Otot Perut Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

	Daya Tahan Otot Perut
<i>Mean</i>	34,45
<i>Std. Deviation</i>	2,66
<i>Minimum</i>	30
<i>Maximum</i>	38
<i>Sum</i>	379

¹ Berdasarkan tabel 4.14 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif daya tahan otot perut Atlet *Club Mars 76 Kota*

Kediri rata-rata sebesar 34,45 dengan standar deviasi sebesar 2,66. Skor minimum daya tahan otot perut adalah 30 dan maksimum sebesar 38 dengan jumlah skor 379.

c. Analisis Deskriptif Mental Atlet

Berdasarkan hasil angket mental Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* dianalisis secara deskriptif, adapun hasil sebagai berikut:

Tabel 4.15 Hasil Analisis Deskriptif Mental Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

	Mental Atlet
<i>Mean</i>	65
<i>Std. Deviation</i>	9,55
<i>Minimum</i>	51
<i>Maximum</i>	79
<i>Sum</i>	715

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif mental Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* rata-rata sebesar 65 dengan standar deviasi sebesar 9,55. Skor minimum mental atlet adalah 51 dan maksimum sebesar 79 dengan jumlah skor 715.

d. Analisis Deskriptif Upaya Atlet

Berdasarkan hasil angket upaya Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli dianalisis secara deskriptif, adapun hasil sebagai berikut:

Tabel 4.16 Hasil Analisis Deskriptif Upaya Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri*

	Upaya Atlet
<i>Mean</i>	83,64
<i>Std. Deviation</i>	11,80
<i>Minimum</i>	63
<i>Maximum</i>	99

<i>Sum</i>	920
------------	-----

¹ Berdasarkan tabel 4.16 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif upaya Atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli rata-rata sebesar ¹ 83,64 dengan standar deviasi sebesar 11,80. Skor minimum upaya atlet adalah 63 dan maksimum sebesar 99 dengan jumlah skor 920.

C. Pembahasan

1. Upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet *club Mars 76 Kota Kediri* di masa pandemi covid-19

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang diisi oleh atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* yang menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 45,5% upaya atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli masuk pada kategori baik. Walaupun pada masa pandemi covid-19 Wali Kota Kediri menegaskan mengenai peraturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang berakibat pada kegiatan latihan *Club Mars 76 Kota Kediri* yang merupakan agenda rutin mengalami banyak kendala. Namun hal tersebut tidak menyurutkan semangat atlet *Club Mars 76 Kota Kediri* dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli.

Adapun upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli yaitu dengan tetap melakukan latihan teknik dasar, kondisi fisik dan mental meskipun mereka berada dirumah sesuai

arahan dari pelatih. Hal ini ditunjukkan dari hasil jawaban responden 64% menjawab setuju atas pernyataan angket “Anda berkomunikasi baik dengan pelatih saat menjalani latihan dari rumah” Kebenaran dari pernyataan tersebut dibuktikan dari hasil tes pengukuran kemampuan bermain bolavoli atlet *Club Mars 76* Kota Kediri yang meliputi kemampuan teknik dasar, dan kondisi fisik sebagian besar yaitu 45,5% masuk kategori baik, sedangkan mental atlet sebagian besar yaitu 36,5% masuk kategori baik. Ini menunjukkan bahwa meskipun pada saat pandemi atlet *Club Mars 76* Kota Kediri tetap berusaha untuk mempertahankan kemampuan bermain bolavoli dengan cara melakukan latihan dirumah dengan pantauan pelatih.

Menurut Munizar (2016:30) kemampuan adalah kapasitas yang ditunjukkan oleh seseorang dalam menyelesaikan tugasnya pada sebuah pekerjaan yang diberikan untuknya. Dalam permainan bolavoli teknik dan keterampilan yang dimiliki oleh para pemain memiliki peran penting. Menurut Junaidi (2019:17) teknik memiliki hubungan yang sangat erat dengan serangkaian kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, serta mental. Sehingga dalam permainan bolavoli kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah teknik dasar, kondisi fisik dan mental yang baik.

2. Kemampuan Bermain Bolavoli Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri Di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil tes pengukuran kemampuan bermain bolavoli atlet *Club Mars 76* Kota Kediri yang meliputi teknik dasar, kondisi fisik

dan mental atlet sebagian besar masuk kategori baik adapun rincian hasil tes tersebut adalah sebagai berikut: Pada tes pengukuran teknik dasar permainan bolavoli yang meliputi: *service*, *passing*, dan *smash*, sebagian besar yaitu 45,5% Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri masuk pada kategori baik.

Menurut Ahmadi (2017:54) mengatakan bahwa teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Sama halnya dengan yang dikatakan Ahmadi (2017:56) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar memberikan pengaruh pada kemenangan atau kekalahan suatu tim didalam suatu pertandingan, walaupun masih ada faktor-faktor yang saling mempengaruhi seperti kondisi fisik dan mental atlet.

Berdasarkan hasil tes pengukuran kondisi fisik yang meliputi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan otot perut sebagian besar yaitu 45,5% kondisi fisik Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri masuk pada kategori baik. Menurut Saputra & Aziz (2020:35) berdasarkan dari kategori olahraga bolavoli yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Seperti daya ledak otot tungkai, pada permainan bolavoli daya ledak otot tungkai digunakan saat mau meloncat ke atas, otot tungkai sangat berpengaruh terhadap tinggi

lompatan seorang pemain bolavoli badan yang mana dibutuhkan pada saat melakukan *smash* dan *block*. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Santosa (2015:3) dimana daya ledak sebagai pengembangan dari kekuatan dan kecepatan banyak dijumpai dalam gerakan-gerakan dalam olahraga bolavoli. Misalnya pada saat mau meloncat, atlet harus bergerak yang semaksimal mungkin agar mendapatkan keseimbangan yang bagus atlet tersebut tidak saja dituntut memiliki kekuatan saja tetapi juga kecepatan.

Selain daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan juga dibutuhkan dalam permainan bolavoli. Dimana daya ledak otot lengan digunakan melakukan pukulan pada saat melakukan *smash*, *service* dan *passing*. Dengan adanya daya ledak otot lengan yang baik berpengaruh terhadap kuatnya hasil pukulan *smash*, *service* dan *passing*, sehingga lebih menguntungkan pada saat akan memukul bola. Hal ini senada dengan hasil penelitian Arfian Setyawan (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara daya ledak otot lengan terhadap teknik dasar permainan bolavoli, yang artinya semakin baik daya ledak otot lengan maka hasil pukulan terhadap bola semakin keras.

Pada permainan bolavoli juga dibutuhkan daya tahan otot perut, menurut Supriyoko dan Mahardika, (2018) daya tahan otot perut adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh pada perut dalam jangka waktu tertentu ¹⁰ Daya tahan otot perut memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan untuk melakukan permainan bolavoli secara

terus menerus tanpa kelelahan, selain itu dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

Seperti yang dikatakan oleh Algani et al (2018:97) mental atlet juga memberikan pengaruh pada kemenangan atau kekalahan suatu tim didalam suatu pertandingan. Hal ini dikarenakan mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari (Carsiwan, 2016:8). Latihan mental ² memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh. Walaupun pada masa pandemi kegiatan latihan *Club Mars 76* Kota Kediri yang merupakan agenda rutin mengalami banyak kendala, hal ini tidak melemahkan mental atletnya. Ini dibuktikan dari hasil penyebaran angket yang diisi oleh atlet *Club Mars 76* Kota Kediri yang menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 36,6% mental Atlet *Club Mars 76* Kota Kediri masuk pada kategori cukup dan baik.

¹ BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19 yaitu 45,5% masuk kategori baik.
2. Kemampuan Bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19 yang meliputi kemampuan teknik dasar, dan kondisi fisik sebagian besar yaitu 45,5% masuk kategori baik, sedangkan mental atlet sebagian besar yaitu 36,5% masuk kategori baik.

B. IMPLIKASI

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait dengan hasil penelitian ini adalah:

1. Implikasi Teoritis

Kemampuan adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian seseorang yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya. Kemampuan bermain bolavoli meliputi teknik dasar, kondisi fisik dan mental atlet. Ketiga hal tersebut adalah hal yang penting dalam permainan bolavoli karena dapat mempengaruhi kemenangan atau kekalahan suatu tim didalam suatu pertandingan. Sehingga perlu adanya upaya untuk mempertahankannya.

2. Implikasi Praktis

- a. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19.
- b. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur kemampuan bermain bolavoli atlet *club* Mars 76 Kota Kediri di masa pandemi covid-19.

C. SARAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi *Club*

Manajemen *club* bolavoli seharusnya memantau dan mengevaluasi upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli selama masa pandemi covid 19

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pelatih dalam memantau dan mengevaluasi upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli dalam agenda tahunan

3. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran terhadap atlet *club* Bolavoli Mars 76 Kota Kediri tentang kemampuan bermain bolavoli di masa pandemi covid-19.

Upaya Mempertahankan Kemampuan Bermain Atlet Bolavoli Club Mars 76 Kota Kediri dimasa Pandemi covid19

ORIGINALITY REPORT

28%
SIMILARITY INDEX

28%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

13%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	9%
2	inionline.id Internet Source	3%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
4	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	2%
5	sportsscience.ppj.unp.ac.id Internet Source	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	adoc.pub Internet Source	1%
8	www.syekhnurjati.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1%

10	media.neliti.com Internet Source	1 %
11	anzdoc.com Internet Source	1 %
12	staffnew.uny.ac.id Internet Source	1 %
13	kkn.unnes.ac.id Internet Source	1 %
14	ejournal.stkip-mmb.ac.id Internet Source	1 %
15	repository.upi.edu Internet Source	1 %
16	Submitted to Dewan Perwakilan Rakyat Student Paper	1 %
17	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On