

**UPAYA MEMPERTAHANKAN KEMAMPUAN BERMAIN
ATLET BOLAVOLI *CLUB* MARS 76 KOTA KEDIRI
DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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



OLEH :

IVAN ANDREANSYAH
NPM : 16.1.01.09.0037

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN *SAINS* (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023

Skripsi oleh:

IVAN ANDREANSYAH

NPM : 16.1.01.09.0037

Judul :

**UPAYA MEMPERTAHANKAN KEMAMPUAN BERMAIN
ATLET BOLAVOLI *CLUB* MARS 76 KOTA KEDIRI
DI MASA PANDEMI COVID-19**

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

Tanggal: _____

Pembimbing I,

Pembimbing II

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Wing Prasetya K., M.Pd
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

IVAN ANDREANSYAH
NPM : 16.1.01.09.0037

Judul :

**UPAYA MEMPERTAHANKAN KEMAMPUAN BERMAIN
ATLET BOLAVOLI *CLUB* MARS 76 KOTA KEDIRI
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 19 Januari 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or _____
2. Penguji I : Weda, M.Pd. _____
3. Penguji II : Wing Prasetya K., M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. SULISTIONO, M.Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ivan Andreansyah
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir : Tuban, 03 Agustus 1996
NPM : 16.1.01.09.0037
Fak/Prodi : FIKS / S1 Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang 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, 19 Januari 2023

Yang Menyatakan

IVAN ANDREANSYAH

NPM. 16.1.01.09.0037

MOTTO :

“Sebaik – baiknya manusia
ialah manusia yang bermanfaat bagi sesamanya
dan sebaik – baiknya ilmu
ialah ilmu yang diamalkan”.

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua orang tuasaya yang telah memberi kan dukungan baik moril maupun materiil.
2. Dosen-dosen yang mengajarkan banyak hal kepada saya.
3. Seluruh teman-teman fakultas yang selalu memberikan dukungan dan saran-sarannya.

Abstrak

Ivan Andreansyah: Upaya Mempertahankan Kemampuan Bermain Atlet Bolavoli *Club* Mars 76 Kota Kediri Dimasa Pandemi Covid-19, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Penelitian ini di latar belakang oleh dampak pemberlakuan 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

Permasalahan penelitian ini adalah (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?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri *club* bolavoli Mars 76 Kota Kediri sebanyak 105 atlet, sedangkan sampel penelitian ini sebanyak 11 atlet yang diambil secara random. Instrumen penelitian ini menggunakan tes pengukuran kemampuan bermain bolavoli dan angket upaya mempertahankan kemampuan bermain bolavoli. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

Kesimpulan hasil dari penelitian ini adalah (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, dan (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 44,6% masuk kategori baik, sedangkan mental atlet sebagian besar yaitu 35,4% masuk kategori baik

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini direkomendasikan untuk pelatih sebagai acuan dalam memantau dan mengevaluasi upaya atlet dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli dalam agenda tahunan.

Kata kunci : atlet, bolavoli, covid 19, teknik dasar, kondisi fisik dan mental atlet

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkah dan rohmatnya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Upaya Mempertahankan Kemampuan Bermain Atlet Bolavoli *Club Mars 76* Kota Kediri Dimasa Pandemi Covid-19” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Wing Prasetya K., M.Pd. sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Kedua orang tuaku yang senantiasa memberika motivasi dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman – teman mahasiswa yang senantiasa memberi masukan yang baik untuk skripsi ini.

8. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu
Semoga Allah memberikan balasan yang berlimpah atas segala bantuan, doa,
dan dukungan yang telah diberikan, mudah-mudahan skripsi dapat berguna
bagi penulis dan semua pihak.

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

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita
semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun ibarat setitik air bagi samodra
luas.

Kediri, 19 Januari 2023

IVAN ANDREANSYAH
NPM. 16.1.01.09.003714

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I :PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II: KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Bermain Bolavoli	9
2. Hakikat Kemampuan.....	13
3. Teknik Dasar Bolavoli	16
4. Kondisi Fisik	20

5. Psikologi Olahraga	25
6. Mental dan Olahraga	27
7. Covid 19	30
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	30
C. Kerangka Berpikir	32

BAB III:METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	34
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	34
1. Pendekatan Penelitian.....	34
2. Teknik Penelitian.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
1. Pengembangan Instrumen	37
2. Validasi Instrumen	48
3. Langkah-langkah Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisa Data	49

BAB IV:HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	51
1. Teknik Dasar Bolavoli Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	51
2. Kondisi Fisik Bolavoli Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	55
3. Mental Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	59
4. Upaya Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	60
B. Analisis Data	62
1. Prosedur Analisis Data	62

2. Hasil dan Interpretasi Analisis Data	63
C. Pembahasan	69
1. Upaya yang dilakukan dalam mempertahankan kemampuan bermain bolavoli	69
2. Kemampuan Bermain Bolavoli Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	70
BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	74
B. Implikasi	74
C. Saran-saran	75
Daftar Pustaka	76
Lampiran – lampiran	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Jadwal Kegiatan Penelitian	35
3.2 : Norma Penilaian	50
4.1 : Hasil Tes Pengukuran <i>Service</i> Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri	51
4.2 : Hasil Tes Pengukuran <i>Passing</i> Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri	53
4.3 : Hasil Tes Pengukuran <i>Smash</i> Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri	54
4.4 : Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
4.5 : Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan	57
4.6 : Hasil Tes Pengukuran Daya Tahan Otot Perut	58
4.7 : Mental Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri	59
4.8 : Upaya Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri	61
4.9 : Hasil Analisis Deskriptif <i>Service</i> Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri	64
4.10 : Hasil Analisis Deskriptif <i>Passing</i> Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri	64
4.11 : Hasil Analisis Deskriptif <i>Smash</i> Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri.....	65
4.12 : Hasil Analisis Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai	66
4.13 : Hasil Analisis Deskriptif Daya Ledak Otot Lengan	67
4.14 : Hasil Analisis Deskriptif Daya Tahan Otot Perut	67
4.15 : Hasil Analisis Deskriptif Mental Atlet <i>Club</i> Mars 76 Kota Kediri.....	68
4.16 : Hasil Analisis Deskriptif Daya Tahan Otot Perut Upaya Atlet	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Teknik <i>Service</i> Bawah	18
2.2 : Teknik <i>Service</i> Atas	18
2.3 : <i>Service</i> Dengan Melompat	19
2.4 : Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	19
2.5 : Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas	19
2.6 : Teknik Dasar <i>Smash</i>	20
2.7 : Teknik Dasar <i>Block</i>	20
2.8 : Otot Tungkai	23
2.9 : Otot Lengan	24
2.10 : Kerangka Konsep	33
3.1 : Sasaran Tes Ketepatan Teknik <i>Service</i>	39
3.2 : Tembok Sasaran <i>Passing</i>	40
3.3 : Lapangan untuk Tes <i>Smash</i>	41
3.4 : Test <i>Vertical Jump</i>	43
3.5 : <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	45
3.6 : Tes <i>Sit Up</i>	47
4.1 : Hasil Tes Pengukuran <i>Service</i> Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri.....	52
4.2 : Hasil Tes Pengukuran <i>Passing</i> Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri.....	53
4.3 : Hasil Tes Pengukuran <i>Smash</i> Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	56
4.4 : Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
4.5 : Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan.....	57
4.6 : Hasil Tes Pengukuran Daya Tahan Otot Perut	58
4.7 : Mental Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	60
4.8 : Upaya Atlet <i>Club Mars 76</i> Kota Kediri	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. : Instrumen Penelitian
2. : Validasi Instrumen Penelitian ke *Experts Judgement*
3. : Tabulasi Data Hasil Penelitian
4. : Dokumentasi
5. : Surat Ijin Melakukan Penelitian
6. : Surat Balasan Penelitian
7. : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan Karya Tulis Ilmiah
8. : Sertifikat Bebas Plagiasi

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 permaiann 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 tedapat *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 aktifitas 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 Indonesia 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. 2019. Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60..
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. 2017. Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13
- Ahmad Rithaudin dan Bernadicta Sri Hartati. 2016. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 12(1): 50-58
- Ahmadi, Nuril. 2017. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo : Era Pustaka Utama.
- Aji, Sukma. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: ILMU.
- Akbar, A. K., & Nurhayati, A. 2018. Analisis Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Memanah Atlet Panahan Kota Palopo. *Prosiding Seminar Nasional*, 04(1), 206–214.
- Al Aziz, A. A. 2020. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 92-107
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. 2018. Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101
- Anggara, D., & Yudi, A. A. 2019. Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Universitas Negeri Padang*, 1331–1343
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. 2017. Kontribusi Motivasi, Kerja Sama, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepak Bola Pati Training Center Di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107
- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

- Astuti, Yuni. 2017. Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*. 4(1): 1-16.
- Carsiwan. 2016. Penerapan Latihan Imagery Mental Dalam Pelatihan Olahraga Unggulan Di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 1–20
- Duli, Nikolas. 2019. *Metodologi Penelitian Kauntitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Efendi, E. 2017. Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21-31
- Fenanlampir & Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Haq, A. 2019. Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 294–299
- Herman, Jon. 2015. Manajemen Komite Olahraga Nasional Indonesia Dalam Meningkatkan Prestasi. Vol.9 No.3
- Herwin. 2018. Analisis Biomekanika Smash Pada Permainan Bolavoli, Pascasarjana Fakultas Ilmu Kedokteran; Universitas Udayana
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur : Anugrah
- Junaidi, S. 2019. Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1)
- Lusianti, Septiyaning. 2021. Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot Koni Kota Kediri Menghadapi Porprov 2022. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*. 6(1) : 160-165.
- Munizar, Razali, & Ifwandi. 2016. Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP Unsyiah. Banda Aceh: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. 2(1) : 26 – 38

- Pramudani, A. H., Kumaidah, E., & Hardian. 2018. Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Vertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1755–1762.
- Rahadian, R. 2018. Model Pembelajaran Smash Bolavoli Pada Siswa Sekolah Menengah. 4(02), 35–47.
- Santosa, D. 2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Journal Kesehatan Olahraga*. 3(1) : 1-10.
- Saputra, Deka Isma Mori; Fussalam, Yahfenel Evi dan Kurniawan, Ridho. 2021. Tinjauan Kemampuan Bermain Bolavoli Pada Pemain Club Arembang Sungai Abang. *Jurnal Muara Olahraga*. 4(1): 21-32
- Subroto, T. 2008. *Belajar Pembelajaran Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Supriyanto, Agus . 2015. Psikologi Olahraga. Yogyakarta: UNY Pres
- Tawakal, I. 2020. *Buku Jago Bola Voli. Tangerang Selatan: Cemerlang*
- Widiastuti.2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali