

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI

CLUB JOYOBOYO KEDIRI TAHUN 2024

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

TEGAR ADI SURYA PRAYOGA

NPM: 2015030007

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU

REPUBLIC INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi Oleh :
TEGAR ADI SURYA PRAYOGA

NPM: 2015030007

Judul:
**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
CLUB JOYOBOYO KEDIRI TAHUN 2024**

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

Tanggal : 26 Juni 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN. 07103018804

M. Akbar Husein Allsabab, M.Or
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

TEGAR ADI SURYA PRAYOGA

NPM: 2015030007

Judul:

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI

CLUB JOYOBOYO KEDIRI TAHUN 2024

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang
Skripsi Program Studi PENJASKESREK FIKS UN
PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 10 juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan :

Panitia Penguji:

Ketua	Mokhammad Firdaus, M.Or.	_____
Penguji I	Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M. Or.	_____
Penguji II	M. Akbar Husein Allsabab, M. Or.	_____

Mengetahui,

Dekan FIKS

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Tegar Adi Surya Prayoga
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/ tanggal lahir : Kediri / 17 Januari 2000
NPM : 2015030007
Fakultas/ Prodi : FIKS / Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2024

Yang menyatakan,

TEGAR ADI SURYA PRAYOGA
2015030001

MOTTO:

“Kesuksesan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah kehancuran, keberanian untuk terus maju itulah yang penting, Rahasia kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain belum ketahui”
(Aristotle Onassis)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, istri saya, dan anak saya yang tanpa lelah dengan penuh kasih sayang memanjatkan doa yang luar biasa untuk anaknya serta memberikan dukungan baik moril maupun materil.

Terimakasih atas pengorbanan, kesabaran, kesetiaan, dan kerja keras kalian dalam menemani proses perjalanan hidup saya.

ABSTRAK

Tegar Adi Surya Prayoga, Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Tahun 2024, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik, Bola Voli, Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengamatan peneliti yang menunjukkan bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh semua atlet terutama atlet bola voli. Kondisi fisik atlet bola voli sangat dibutuhkan karena dapat menunjang permainan para atlet ketika bertanding dan memiliki harapan untuk juara di tingkat daerah, provinsi, nasional, dan bahkan internasional.

Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimana Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Tahun 2024?. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri club Joyoboyo Kediri tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif dimana hasil studi diungkapkan dengan kata-kata dan penelitian ini lebih menitik beratkan pada kalimat-kalimat yang lebih mendalam, rinci, dan lengkap. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga macam, yaitu: (1) wawancara, (2) observasi, (3) dokumentasi sesuai dengan maksud dan tujuan didalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa survei kondisi fisik dari kekuatan otot sebelah kanan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik, Kondisi fisik dari kekuatan otot sebelah kiri banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kuranh sekali. Survei kondisi fisik dari daya tahan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi kurang baik. Survei kondisi fisik dari daya otot banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor kecepatan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik. Survei kondisi fisik dari faktor kelenturan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik. Survei kondisi fisik dari faktor reaksi banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor keseimbangan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor ketepatan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik.

Dari keseluruhan uji survei kondisi fisik pada atlet club Joyoboyo Kediri pada tahun 2024 dapat dikatakan dalam kondisi fisik yang baik dan baik sekali, sehingga dapat menunjang para atlet untuk dapat berjuang dalam memenangkan setiap pertandingan bola voli.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI CLUB JOYOBOYO KEDIRI TAHUN 2024**” ini ditulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), pada Program studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. *Zainal Afandi, M.Pd.*, Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Program Studi Penjas UN PGRI Kediri.
4. Mokhammad Firdaus, M.Or., selaku Dosen Pembimbing 1.
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or., selaku Dosen Pembimbing 2.
6. Rekan-rekan di Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya Progam Studi Penjaskesrek dan semua pihak yang banyak membantu saya secara langsung maupun tidak langsung.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, 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 dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca.

Kediri, 10 Juli 2024

TEGAR ADI SURYA PRAYOGA
NPM : 2015030007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II : KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Kondisi Fisik.....	10
2. Bola Voli.....	25
3. Karakter Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri.....	41
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	42
C. Kerangka Berfikir	44
BAB III : METODE PENELITIAN.....	46
A. Variabel Penelitian.....	46
1. Identifikasi Variabel.....	46
2. Definisi Operasional	46

B.	Pendekatan dan Teknik Penelitian	47
1.	Pendekatan penelitian	47
2.	Teknik Penelitian	47
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	48
D.	Populasi dan Sampel	49
E.	Instrumen Penelitian	50
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	65
G.	Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		70
A.	Deskripsi Data Variabel.....	70
B.	Hasil Penelitian	71
C.	Pembahasan.....	92
BAB V : PENUTUP		96
A.	Kesimpulan	96
B.	Implikasi	97
C.	Saran	97
DAFTAR PUSTAKA		98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Norma kekuatan Peras Otot Tangan Kanan dan Tangan Kiri.....	53
Tabel 3.2. Norma Tes <i>Balke</i>	54
Tabel 3.3. Norma kecepatan lari 300 m	55
Tabel 3.4. Norma Tes Sit Up Menurut Morrow, Jackson, Disch, dan Mood ...	56
Tabel 3.5. Norma Tes kecepatan lari 30 meter.....	57
Tabel 3.6. Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	59
Tabel 3.7. Norma Tes kelincahan.....	60
Tabel 3.8. Norma Tes keseimbangan statis, <i>Stork Stand</i>	62
Tabel 3.9. Norma Tes Ketepatan bolavoli.....	64
Tabel 3.10. Rumus Kategori.....	67
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Hasil Tes Dan Pengukuran.....	68
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Tim Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri	70
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Tes Kekuatan Tangan Kanan	71
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Tes Kekuatan Tangan Kiri	71
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Tangan Kanan	72
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Tangan Kiri	73
Tabel 4.7 Deskriptif Statistik Tes Daya Tahan	75
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Daya Tahan.....	75
Tabel 4.9 Deskriptif Statistik Tes Daya Otot	77
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Daya Otot.....	77
Tabel 4.11 Deskriptif Statistik Tes Kecepatan.....	79
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kecepatan	79

Tabel 4.13 Deskriptif Statistik Tes Kelenturan.....	81
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kelenturan	82
Tabel 4.15 Deskriptif Statistik Tes Kelincahan.....	83
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kelincahan	84
Tabel 4.17 Deskriptif Statistik Tes Reaksi.....	85
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Reaksi	86
Tabel 4.19 Deskriptif Statistik Tes Keseimbangan.....	87
Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Keseimbangan.....	88
Tabel 4.21 Deskriptif Statistik Tes Ketepatan	89
Tabel 4.22 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Ketepatan	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor.....	14
Gambar 2.2. Servis Tangan Bawah	30
Gambar 2.3. Servis MengapungTangan Bawah.....	30
Gambar 2.4. Servis Tangan Atas	31
Gambar 2.5. Servis Melompat.....	32
Gambar 2.6. <i>Passing</i> bawah	33
Gambar 2.7. Terbungkus tinju.....	34
Gambar 2.8. Telapak tangan menangkap.....	34
Gambar 2.9. Rangkaian bentuk passing bawah ke depan pada bola rendah	35
Gambar 2.10. Rangkaian passing bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan.....	35
Gambar 2.11 Rangkaian passing bawah pada bola jauh di samping badan	36
Gambar 2.12 Rangkaian bentuk passing bawah dengan bergerak mundur.....	37
Gambar 2.13 Rangkaian bentuk passing bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat	37
Gambar 2.14 Rangkaian bentuk passing bawah ke belakang	38
Gambar 2.15 Umpan / <i>Set-up</i>	39
Gambar 2.16 Smash	40
Gambar 2.17 Smash	41
Gambar 3.1. <i>Hand Grip Dynamometer</i>	53
Gambar 3.2 <i>Sit Up</i>	56
Gambar 3.3 <i>Sit and Reach</i>	58
Gambar 3.4 <i>Stork Stand</i>	62
Gambar 3.5. Lapangan Tes Servis.....	62
Gambar 4.1. Histogram Kondisi Fisik Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri	72
Gambar 4.2 Kekuatan Otot Tangan Kanan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri.....	75

Gambar 4.3	Kekuatan Otot Tangan Kiri Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri.....	76
Gambar 4.4	Daya Tahan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri.....	78
Gambar 4.5	Daya Otot Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri.....	80
Gambar 4.6	Kecepatan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri	82
Gambar 4.7	Kelenturan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri	84
Gambar 4.8	Kelincahan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri.....	86
Gambar 4.9	Reaksi Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri	88
Gambar 4.10	Keseimbangan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri	90
Gambar 4.11	Ketetapan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Balasan Penelitian	103
Lampiran 2 Surat Peminjaman Alat.....	104
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	105
Lampiran 4 Surat Bebas Plagiasi Fakultas.....	106
Lampiran 5 Surat Bebas Plagiasi Prodi.....	107
Lampiran 6 Lembar Bimbingan Skripsi.....	108
Lampiran 7 Dokumentasi.....	110
Lampiran 8 Hasil 9 Item Tes.....	112
Lampiran 9 Hasil Tes Kekuatan.....	113
Lampiran 10 Hasil Tes Daya Tahan	114
Lampiran 11 Hasil Tes Daya Otot	115
Lampiran 12 Hasil Tes Kecepatan	116
Lampiran 13 Hasil Tes Kelenturan	117
Lampiran 14 Hasil Tes Kelincahan.....	118
Lampiran 15 Hasil Tes Reaksi	119
Lampiran 16 Hasil Tes Keseimbangan	120
Lampiran 17 Hasil Tes Ketepatan.....	121
Lampiran 18 Pengambilan Data Penelitian.....	122
Lampiran 19 Formulir Penelitian Tes Kondisi Fisik	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di Indonesia telah dilaksanakan secara berkesinambungan meliputi semua aspek kehidupan, baik yang bersifat material maupun spiritual. Pembangunan manusia yang merupakan modal dasar sangat potensial antara lain dilakukan melalui jalur pendidikan baik formal, informal, maupun *non* formal. Pemerintah Indonesia sangat perhatian terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan yang penting dalam pembangunan yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan dalam rangka peningkatan jasmani, mental, rohani, masyarakat serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Prestasi permainan bola voli akan baik bila jasmani dan rohani saling kait mengait di dalam gerakan-gerakan bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimilikinya (Sajoto, 2015:7), maka perlunya kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan sistematis untuk memungkinkan mencapai peningkatan prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik diharapkan : 1) ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) ada peningkatan komponen kondisi fisik, 3) adanya gerakan yang lebih baik dari sebelumnya, 4) ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) ada respon yang cepat dari organisme tubuh sewaktu respon diperlukan (Harsono, 2015:153).

Kondisi fisik untuk mempunyai tujuan untuk pembentukan fisik yang kuat, pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat, hal ini sesuai dengan apa yang dikembangkan untuk membentuk kematangan mental juara. Prestasi yang optimal dapat dicapai apabila ada 4 macam kelengkapan meliputi: 1) Pengembangan fisik (*Phisycal Build-UP*), 2) Pengembangan teknik (*Tecnical Build- UP*), 3) Pengembangan mental (*Mental Build-Up*), kematangan mental (Sajoto, 2015:9). Menurut Sajoto (2015:11), untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak mudah, selain membutuhkan ketekunan serta perjuangan yang panjang. Kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor yang menentukan dalam mencapai prestasi

olahraga. Kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Usaha peningkatan kondisi fisik tidak lupa harus mengembangkan semua komponen fisik yaitu meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Sajoto, 2015:12). Adanya prioritas dalam menentukan komponen mana yang memerlukan porsi latihan lebih besar sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Kondisi fisik yang baik dan sempurna, dapat meningkatkan kualitas bermain khususnya dalam bermain bola voli.

Bola voli adalah olahraga permainan tim, maka perlu kerjasama yang baik dalam tim itu, hal ini menuntut kemampuan masing-masing individu, sehingga dalam suatu pertandingan dapat dimenangkan. Maka prestasi akan semakin meningkat sebab didukung dengan kemampuan individu. Kemampuan individu yaitu teknik, fisik, taktik dan yang lain perlu dibina dan dikembangkan. Seorang pemain bola voli harus menguasai teknik dasar permainan bola voli.

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu yang mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan

hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti : Biomekanik, Anatomi, Fisiologi, Kinesiologi, dan Ilmu lainnya, serta berdasarkan pula permainan yang berlaku (Yunus, 2018:68). Teknik dasar bola voli yang dikembangkan meliputi: (1) servis, (2) passing, (3) umpan, (4) *smash*, (5) *blocking* (Yunus 2018: 68). Teknik dasar bola voli harus dikuasai lebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi permainan bola voli, hal ini dapat terlihat dari para Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri.

Club Putri Joyoboyo Kediri merupakan salah satu tim bola voli Kota Kediri yang sudah berdiri sejak lama, tetapi sempat *vakum* dikarenakan tidak memiliki atlet yang banyak dan kurangnya minat masyarakat terhadap Club Putri Joyoboyo Kediri ini. Baru mulai kurang lebih 5 tahun ini Club Putri Joyoboyo Kediri ini aktif kembali meramaikan bola voli Kediri. Sekarang ada 22 atlet Putri dengan rata-rata usia 15 sampai 19 tahun dari Club Putri Joyoboyo Kediri yang aktif berlatih. Club Putri Joyoboyo Kediri dilatih oleh Pak Bangkit dan Pak Welly. Sering menjuarai kejuaraan atau turnamen yang telah diikutinya, tetapi banyak menggunakan pemain *bon* atau pemain diluar dari Club Joyoboyo itu sendiri. Dikarenakan atlet dari Club Joyoboyo Kediri kemampuannya tidak merata.

Prestasi olahraga bola voli Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri bisa dikatakan baik walaupun masih banyak menggunakan pemain *bon* atau pemain luar dari Club tersebut, itu bisa dilihat dari berbagai prestasi yang sudah diperoleh club tersebut. Serta sebagian atlet dari club tersebut juga

dipanggil untuk mengikuti *Training Center (TC)* untuk mewakili Kota Kediri maupun Kabupaten Kediri dan dipersiapkan untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dilaksanakan setiap 2 tahun sekali.

Meskipun telah berprestasi secara tim maupun secara individu, Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri masih memiliki kelemahan pada kondisi fisik para pemain. Kondisi fisik seharusnya dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentukan tim. Pada kenyataannya kondisi fisik belum digunakan dalam seleksi. Seleksi pemain di klub maupun tim daerah, kondisi fisik pemain belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan pelatih tidak mengetahui kondisi fisik pemainnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum terstruktur dan belum ada patokannya.

Seleksi tim bola voli putri club Joyoboyo belum adanya standar untuk kondisi fisik pemainnya. Seleksi pemain bola voli putri club Joyoboyo tahun 2024 juga belum adanya tes kondisi fisik untuk salah satu kategori. Pemilihan pemain kebanyakan hanya memanggil pemain bolavoli kemudian melihat bagaimana pemain bermain, tidak melihat dari segi kondisi fisik yang dimiliki oleh masing-masing pemain. Pelatih dan pengurus masih berfokus pada penguasaan teknik, maka banyak pemilihan pemain dengan kondisi fisik yang masih di bawah standar terpilih dalam tim. Kondisi fisik pemain yang tidak layak saat bertanding masih banyak terjadi dalam tim bola voli putri club Joyoboyo. Pada saat pemberian latihan, pelatih juga tidak mengetahui secara jelas masing-masing kondisi fisik atletnya, sehingga semua porsi latihan diberi

sama dan akibatnya banyak terjadi cedera saat latihan. Hal ini juga akan menghambat peningkatan kondisi fisik untuk pencapaian prestasi.

Pemain bola voli putri club Joyoboyo terdiri dari pemain bolavoli yang terbaik dari setiap daerah yang ada di kota Kediri. Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri berusia sekitar 17 sampai 18 tahun. Rata-rata pemain junior mempunyai tinggi badan di atas 170 cm untuk putra dan 160 cm untuk putri. Pemain mempunyai teknik dan taktik bermain yang baik, namun masih banyak kekurangan dalam kemampuan bertahan. Kondisi fisik Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri yang masih kalah dibandingkan tim dari daerah lain adalah kekuatan dan power. Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri banyak mengalami kesulitan dalam menyerang. Penyerangan melalui servis maupun smash, sangat mudah diterima oleh lawan.

Pemain Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri merupakan tim yang dibentuk dengan gabungan pemain terbaik dari klub di Club Joyoboyo Kediri. Pemain bola voli putri club Joyoboyo mempunyai postur yang beragam. Pengumpan, *open spike* dan libero mempunyai postur yang tidak terlalu tinggi, sedangkan untuk *all round* dan *quicker* mempunyai postur yang tinggi. Postur tim bola voli putri club Joyoboyo ini masih kalah dibandingkan dengan daerah lain, sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menutupi kekurangan tersebut namun pada kenyataannya kekuatan dan *power* pemain tim bola voli putri club Joyoboyo juga lemah. Pemain tim bola voli putri club Joyoboyo masih lemah pada kekuatan dan *power* juga masih dalam standar, belum dapat mengimbangi kemampuan lawan. Kurang diperhatikannya

kemampuan fisik pemain putri saat seleksi pembentukan tim merupakan penyebabnya.

Teknik dan taktik pemain tim bola voli putri club Joyoboyo sangat bagus, akan tetapi tidak dapat berkembang dengan baik karena kondisi fisik yang kurang baik. Pelatih yang kurang memperhatikan kondisi fisik atletnya juga mengakibatkan terjadinya *over training*, sehingga banyak ditemukan atlet voli putri club Joyoboyo yang mengalami cedera pada latihan. Keadaan kondisi fisik yang kurang baik menyebabkan tim bola voli putri club Joyoboyo belum dapat meningkatkan kualitas bermainnya.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan, sehingga prestasi atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding. Peneliti akan meneliti kondisi fisik yang dimiliki oleh tim bola voli putri club Joyoboyo. Penelitian ini berfokus pada kondisi fisik tim bola voli putri club Joyoboyo, maka dari itu peneliti mengangkat judul **“SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRI CLUB JOYOBOYO KEDIRI TAHUN 2024”**.

B. Identifikasi Masalah

Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri dari komponen kondisi fisik kekuatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), daya otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, reaksi, keseimbangan dan ketepatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar tidak terjadi permasalahan yang keluar dari masalah pokok penelitian, maka batasan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Subyek yang diteliti dalam penelitian ini adalah terbatas pada Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri.
2. Obyek yang diteliti dalam penelitian ini adalah terbatas pada tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pada Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri tahun 2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Tahun 2024 ?

E. Tujuan Penelitian

Dengan membaca suatu rumusan masalah di atas, dapat diambil suatu tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri tahun 2024.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri Club Joyoboyo Kediri tahun 2024, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat dijadikan sebagai gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet.
2. Secara Praktis
 - a. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan.
 - b. Sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
 - c. Sebagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Akmal, I, & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Albertus Fenanlampir dan Muhamamad Muhyi Fruq (2014). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: cv. Andi Offset.
- Anggriawan. (2016). *Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bulutangkis*. *Jurnal Kesehatan* 6(2). 318-326.
- Arikunto, S. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arista, S. 2016. Pengaruh Latihan *Wall Volley* Terhadap Prestasi Ketepatan *Passing* Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 7 Kediri Tahun Ajaran 2015-2016.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, G. N.P. (2021). *Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan*. *Jurnal Olahraga Nusantara* 4(1), 126-137.
- Bafirman, H.B & Asep, S.W. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Barbara. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Gafindo Persada.
- Beutelstal, D. 1984. *Belajar bermain bolavoli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor. O and Haff G Gregory. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. USA. Human Kinetid.
- Brooks GA, Fahey DF, 1985. *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and It's Application*. New York: Macmillan.
- Cucu, S. Dkk. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat*. 19(1). 74-82. Multilateral: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

- Dahrial, D. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indagiri* , 1(2), 21-46.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta
- Disbudparpora Kab. Bengkalis. (2018). *Sejarah pencak silat Indonesia*. <https://disbudparpora.bengkaliskab.go.id/berita/detail/sejarah-pencak-silat->
- Ekarina, K. (2018). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya*. 3(2). 81-93. UNESA: Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE).
- Elsa Yuniarti, A. J. (2015). *Pengaruh Latihan Fisik Submaksimal Terhadap Kadar F2-Isoprostan Pada Siswa Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatra Barat*. Eksakta, 116-21.
- Ihsani, M. 2013. Pengaruh Latihan Passing Pantulan Dinding (Wall Volley) Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bolavoli SMAN 1 Kwanyar Bangkalan.
- Ilyas, A. A. (2020). *Profil kebugaraan jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli*. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 37-45.
- Iwan, M. 2015. Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Tidak Langsung Dan Langsung Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.
- Johnson, Barry L., J. K. Nelson. (2000). *Practical Measurements For Evaluation For Physical Educators*. Dubuque, Iowa: Wm. Brown Company Publishers
- Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martini. 2007. *Prosedur dan prinsip-prinsip Statistika*. Unesa University Press.
- Mifta Azrin. (2019). *Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit*. JIK jilid 13(2). 92-97

- Moeslim, Mochamad. *Pengukuran Dan Evaluasi Program Pelatihan Cabang Olahraga*. Dalam Harsuki (Ed). 2023. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Moh Andik Surohudin. (2013). *Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun*. Jurnal Ilmiah, 1(3), 13.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Bandung*. PT Remaja Rosdakarya
- Oce, W. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setia, D. Y., & Winarno (2021). *Survey Tingkat Kebugraan Jasmani Timbola Basket*. *Sport Science And Health*, 3 (3), 107-116.
- Sudarmo. 2013. *Pengertian Servis Dan Passing Dalam Permainan Bolavoly*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriyoko, A. & Wisnu, M. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*.4(2). 280-292. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta: Journal SPORTIF
- Warti, Y. (2016). *Kontibusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalamsepak Bola Pada Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sbaris Kabupaten Padang Pariaman*.Jurnal Sport Science, 2 (31), 45-55.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wikipedia. 2014. Bolavoli. (Online). (https://id.wikipedia.org/wiki/bola_voli. Diunduh 12 Desember 2023).

- Yanti,D.,Ifwandi, & Saifuddin. (2015). *Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Piuta Pencak Silat UKM Unsyiah Tahun 2015 (Versi Elektronik)*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Unsyiah, 2(4), 293-303
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: DEPDIBUD. Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.