



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 15%**

Date: Monday, January 18, 2021

Statistics: 2296 words Plagiarized / 14968 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Pendidikan merupakan suatu usaha untuk menciptakan suasana pembelajaran dan proses belajar yang aktif didalamnya efektif secara person ataupun berkelompok. Didalam pendidikan terdapat pula beberapa macam pembelajaran untuk dipelajari dan salah satunya yakni pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani bisa diartikan sebagai salah satu aktifitas fisik maupun pikiran seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas baik dengan tubuh jasmani maupun rohani untuk perkembangan pada diri seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Di Indonesia pendidikan jasmani merupakan aktivitas yang sangat penting untuk memperkuat kebugaran dan kekebalan tubuh serta mengasah fikiran untuk selalu aktif dalam menjalankan sebuah aktifitas.

Didalam tubuh juga berguna untuk memproduksi sistem kekuatan tubuh dalam upaya untuk memelihara gerak dan meningkatkan kualitas hidup bagi semua orang terlebih pada zaman sekarang, karena semua orang sangat menginginkan tubuh atau raga yang sehat jasmani dan rohani agar dapat melakukan kegiatan dengan lancar. Oleh karena itu pendidikan jasmani sangat disarankan kepada semua orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan teratur agar mendapatkan fisik yang lebih baik supaya terhindar dari penyakit. Olahraga banyak memiliki tujuan yaitu diantaranya adalah prestasi.

Sukan prestasi di Indonesia mendapat perhatian lebih banyak oleh pemerintah pusat dan daerah, sehingga kemudian diharapkan pengembangan dan pengembangan prestasi dapat dilakukan dengan lebih serius sehingga dapat melahirkan atlet yang unggul di tingkat regional, nasional dan bahkan antarabangsa. Sesuai dengan tujuan pencapaian yang dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 yang menyatakan: "Pencapaian olahraga dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terancang, berjenjang, dan berkelanjutan

dengan dukungan sains dan teknologi olahraga" .

Berdasarkan kutipan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Di samping itu, melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang diminati di Indonesia saat ini salah satunya adalah bolavoli, karena bolavoli sangat bermasyarakat dan mudah dimainkan untuk anak-anak, remaja dan orang dewasa.

Di Indonesia sendiri terdapat banyak klub yang tersebar dari desa hingga pusat kota. Dari berbagai klub tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan skil-skil bibit muda guna untuk memperkuat tim nasional kedepannya yang lebih baik guna untuk membanggakan nama Indonesia dikanca dunia. Dari berbagai banyak klub bolavoli yang bermunculan di Indonesia seperti Surabaya Samator, Jakarta Pertamina Energi, Bandung Bank BJB, Palembang Bank Sumsel Babel, dan lain lain.

Di lokasi kabupaten Kediri sekarang juga banyak klub yang berdiri diantaranya yaitu mitra utama, forza, putri perintis, putri kelud, bintang kelud, dan masih banyak lagi. maka juga akan berdampak positif bagi perkembangan bolavoli di Indonesia. Hal ini nantinya akan membantu memberikan peluang untuk menjadi atlet yang cerdas dan kompetitif yang dimiliki dalam permainan bolavoli. Atlet akan mencapai prestasi jika dilakukan pembinaan sejak usia muda dan terprogram dengan baik dan mengikuti latihan dengan disiplin, sehingga pada saat melakukan pertandingan yang sesungguhnya dapat menerapkan instruksi dan bentuk latihan yang baik.

Prestasi diperoleh jika atlet tersebut memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik serta penerapan strategi yang baik saat pelaksanaan. Karena diperlukan sarana prasarana dan porsi latihan yang efektif dan efisien. Pembinaan prestasi mempunyai keterkaitan terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet, sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang akan dicapai. Prestasi yang tinggi hanya dapat diperoleh oleh atlet yang mempunyai bakat dan minat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara bertahap dan berkesinambungan.

Cara ini akan memberikan dampak positif dalam mengembangkan minat dan bakat untuk menjadi generasi muda yang berkualitas di masa yang akan datang. Kondisi fisik adalah suatu syarat utuh dari komponen-komponen yang diperlukan dalam usaha atlet untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik, bahkan bisa dikatakan sebagai keperluan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai atlet. Sedangkan menurut M.Sajoto (1988:16), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang

tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas setiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan. Pada setiap gelaran kejuaraan pesta olahraga tahunan antar negara seperti Olimpiade pada tingkat dunia, Asian Games dan Sea Games pada tingkat Asia tenggara, bolavoli selalu dipertandingan sebagai salah satu cabang olahraga tersebut. Tak terkecuali lagi di Indonesia juga ada pesta olahraga besar yang diadakan yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) yang pesertanya diwakili oleh atlet-atlet daerah terbaik maupun PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) dan KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) yang pesertanya adalah tiap-tiap Kota atau Kabupaten dari atlet-atlet yang terpilih dalam Provinsi Jawa Timur. Dibawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tentunya mempunyai target dalam setiap gelaran Olahraga yang diikuti Indonesia.

Tanpa terkecuali KONI di daerah masing-masing Provinsi maupun KONI di Kota ataupun Kabupaten selalu mempunyai gambaran target atau hasil terbaik yang mampu ditorehkan atletnya pada gelaran olahraga baik PON, PORPROV, maupun KEJURPROV yang akan diikuti. khususnya di kabupaten Kediri, dari KONI cabang kabupaten Kediri juga termasuk yang bisa dibilang sukses di turnamen bolavoli. Dalam prestasi tournament bolavoli untuk kabupaten Kediri cukup menggemilangkan, yakni pada atlet bolavoli junior wanita yang kala itu mendapat juara 4 di Pacitan yang diselenggarakan tanggal 25 september sampai 1 oktober 2017.

Disisi lain untuk tahun 2019 ini prestasi atlet bolavoli KONI kabupaten Kediri hanya menargetkan sampai di babak 8 besar baik dari junior maupun remaja, yang masing-masing digelar atau diselenggarakan di tempat berbeda, di kelompok umur junior diselenggarakan di Lamongan pada tanggal 21 sampai 27 oktober 2019, sedangkan untuk kelompok umur remaja diselenggarakan di Banyuwangi pada tanggal 27 february sampai 5 maret 2019 lalu. Dari PBVSI kabupaten Kediri ada beberapa kelompok umur yang di bina untuk mempersiapkan atlet yang lebih baik lagi dimasa depan, dari beberapa kelompok tersebut dibagi menjadi 2 yaitu kelompok umur (KU) junior dan kelompok umur (KU) remaja, di kelompok umur junior sendiri batas untuk mengikuti voli umur maksimal 18 tahun, sedangkan untuk umur remaja batasan untuk mengikuti voli yaitu umur 16 tahun.

Guna mempersiapkan gelaran liga remaja pada tahun 2020 mendatang, PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri akan mengadakan tes pengukuran kondisi fisik atlet guna menjaring atlet yang terbaik untuk mengikuti kejuaraan yang bergengsi. Salah satunya mulai dari masa penjaringan atlet sampai masa

latihan persiapan yang harus terus terdata dengan baik guna mencetak atlet yang mampu berkontribusi penuh dalam cabor yang mereka ikuti. Untuk PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri yang menjadi penanggung jawab pembinaan bolavoli di Kediri belum mampu menampilkan permainan yang terbaik.

Pada tahun 2019 dari ajang Liga Remaja se-Jatim, kontingen bolavoli Kediri hanya mampu menembus babak perempat final atau 8 besar. Dengan waktu yang semakin mendekati gelaran liga remaja 2020 peneliti ingin mengadakan tes pengukuran kondisi fisik pada atlet bolavoli putri, sehingga nantinya pelatih bisa melakukan pembinaan atlet dengan memakai data tes pengukuran kondisi fisik sebagai acuan dalam pembinaan pada Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri.

Selain dari pengukuran kondisi fisik, sekarang menjaga diri dan menjaga kesehatan juga sangat diperlukan untuk atlet dalam kondisi saat ini yang masih ada virus korona, tentu saja ini sangat menarik untuk memulai lagi aktivitas seperti sedia kala tetapi tetap dalam protokol yang sudah ditetapkan oleh pemerintah guna mencegah virus korona menyebar ke seseorang atau saat ini bisa dibilang dengan penerapan newnormal, karena atlet jadi jarang latihan sebelumnya dan ini menjadikan tantangan tersendiri untuk melakukan pengukuran tes terhadap atlet tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan juga penjelasan di atas, maka peneliti ingin meneliti permasalahan di atas dengan mengambil judul "Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020". Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Belum diketahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri kabupaten Kediri. Belum diketahui cara pembinaan kondisi fisik atlet bolavoli putri kabupaten Kediri. Belum diketahui komponen tingkat kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

Belum diketahui target yang akan dicapai pada gelaran ajang turnamen liga remaja tahun 2020 mendatang. Pembatasan Masalah Dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas serta keterbatasan kemampuan peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih efektif dan mendalam yaitu peneliti hanya akan meneliti tentang kondisi fisik atlet bolavoli putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parametrik Prodi Penjasokesrek UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

Rumusan Masalah Atas pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dipenelitian ini

dapat dirumuskan sebagai berikut : Bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri pada tahun 2020 ? bagaimana cara pembinaan kondisi fisik atlet bolavoli putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri tahun 2020 ? Bagaimana tingkat kekuatan dan kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 ? Bagaimana tingkat kelentukan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 ? Apakah ada tingkatan daya tahan otot dan daya ledak atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 ? Apakah ada peningkatan dari daya tahan jantung dan paru atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 ? Apakah terdapat perkembangan dan perubahan kondisi fisik yang signifikan terhadap atlet yang melakukan Tes Parameter Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 ? Tujuan Penelitian Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) kabupaten Kediri tahun 2020 melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

Kegunaan Penelitian Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan dari berbagai pihak yaitu : Manfaat Teoritis Dilihat dari aspek ilmu (teoritis) penelitian ini diharapkan berguna bagi atlet dan pelatih dalam pembinaan untuk seorang atlet. Hasil penelitian ini dapat mengetahui tentang pengetahuan yang berkaitan dengan komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018, selain itu juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau acuan yang baru bagi pelatih bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri tahun 2020.

Manfaat praktis Bagi Pelatih Agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberi perlakuan kondisi fisik untuk atlet bolavoli putri Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) kabupaten Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 yaitu seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru. Bagi Pemain Pemain bisa mengetahui tingkat kondisi fisik melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan jantung dan paru.

Bagi Peneliti Memberikan pengetahuan tentang kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) kabupaten Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori Bolavoli Sejarah Bolavoli Hidayat (2017: 7-14) olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang bukan berasal dari Indonesia. Cabang olahraga bolavoli pertama kali diperkenalkan oleh William G.

Morgan, yaitu seorang warga negara Amerika. William G. Morgan lahir pada tahun 1870 di Lockport, New York, Amerika. William G. Morgan sendiri merupakan seorang instruktur pendidikan jasmani di Young Mens Christian Association, yaitu organisasi yang didedikasikan untuk memberikan ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda. Pada tahun 1895, bolavoli sudah diperkenalkan oleh William G.

Morgan, tokoh pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), dikota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat sebagai olahraga rekreasi diruangan, nama bolavoli yang pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan yaitu MINOTTE, seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan permainan, nama MINOTTE berubah menjadi VOLLEYBALL (munasifah 2008:3-4). Permainan bolavoli bermula dimainkan untuk aktivitas rekreasi, yaitu bagi para usahawan. Permainan ini mulai berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan dilapangan terbuka, yaitu pertama kali di Amerika Serikat pada waktu musim panas tiba. Selanjutnya berkembang di Kanada.

Melalui gerakan international YMCA, permainan ini meluas kenegara lainnya, yaitu Kuba (1905), Filipina (1910), Uruguay (1912), dan Cina serta Jepang pada tahun 1913. Sebagai olahraga rekreasi, permainan bola voli menapak lintasan sejarah baik dalam konsep maupun bentuk permainannya (Ma'mun, 2007 :33). Dengan mulai dikenalnya permainan bolavoli di berbagai negara, maka menambah banyak orang yang tahu dan memainkan permainan bolavoli tersebut, sehingga pada tahun 1947 lahirlah organisasi yang fokus menangani pengembangan permainan bolavoli yaitu FIVB (Federation International Volley Ball) yang didirikan di Paris Perancis. Atas lahirnya organisasi itu mulailah diadakan turnamen antar negara atau World Championship yang pertama kali diadakan di Prague.

Indonesia mengenal permainan dan olahraga bolavoli tepatnya di tahun 1928 tidak lepas dari orang Belanda yang menjajah Indonesia (Munasifah, 5 :2008). Sejak Belanda menjajah Indonesia, permainan bolavoli diperkenalkan kepada masyarakat. Sejak itu permainan ini terus berkembang pesat terbukti dari olahraga bolavoli dimainkan diseluruh Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas angkatan perang Belanda yang tergabung dengan TNI, juga ikut mempopulerkan olahraga bolavoli. Pada PON (Pekan Olahraga Nasional) ke 3 tahun 1953 di Medan Sumatra utara, bolavoli mulai dipertandingkan. Hingga pada tahun 1954 Surabaya dan Jakarta mulai membentuk organisasi bolavoli nasional atas jasa Dr.



Aziz Saleh yang waktu itu beliau menjabat sebagai komisaris teknik KOI. Akhirnya pada tanggal 22 Januari 1955 didirikanlah organisasi yang mewadahi olahraga bolavoli yang dinamakan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Perkembangan bolavoli di Indonesia sendiri begitu pesat yaitu dari berbagai klub dan sarana prasarana bolavoli sangat mudah dijumpai ataupun ditemui di berbagai pelosok tanah air. Sedemikian pesatnya perkembangan permainan bolavoli di Indonesia dan perhatian PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) terhadap perkembangan olahraga tersebut, pada tahun 1989 pertama kali dalam sejarah Indonesia mengirimkan tim bolavoli junior ke kejuaraan dunia di Athena, Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 september 1989.

Hingga pada akhirnya pada tahun 2002 PBVSI menguatkan permainan bolavoli dengan membentuk liga pertama kalinya yaitu bernama Pro Liga, liga ini mempertandingkan klub-klub yang terbaik di Indonesia untuk berkompetisi diajang liga profesional, dari hasil diadakannya liga professional Pro Liga tersebut, maka makin banyak pula pemain muda yang berbakat, sampai tahun ini liga tersebut masih aktif untuk mencari bakat ataupun talenta atlet untuk memperkuat timnas Indonesia yang terbaik guna membawa prestasi bolavoli Indonesia lebih baik lagi dalam mengikuti gelaran yang bergengsi di kanca internasional.

Pengertian Bolavoli Olahraga bolavoli merupakan suatu olahraga yang beranggotakan 6 orang pemain dan menjadi salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Seperti dikatakan oleh Suharno (2000:12) bahwa: "Ciri-ciri olahraga bolavoli abad 21 tidak hanya merupakan olahraga yang bersifat rekreasi, sekedar alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja, melainkan sudah menuntut kualitas prestasi yang setinggi-tingginya". Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain, dimainkan dengan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smes menuju ke area lawan. Dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian yang berbeda baik untuk putra dengan putri (PR PBVSI 2016:2).

Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007 : 20) "Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli". Inti dari permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 6 pemain dan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang dan dimainkan dengan menggunakan satu bola



yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smes menuju ke area lawan, yang bertujuan menyeberangkan bola di atas net agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan sehingga dapat menghasilkan poin.

Untuk dapat bermain bola voli dengan optimal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu : servis, passing, smash dan block. Teknik Dasar Bolavoli Teknik dasar bermain bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolavoli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bolavoli memiliki peranan yang sangat penting sebelum para pemain meningkatkan kemampuan padaketerampilan yang lebih tinggi (Yudasmara, 2014).

permainan bolavoli tidak asal-asalan untuk dimainkan, karena sangat membutuhkan teknik dalam bermain, supaya disaat bermain dapat melakukan permainan yang terstruktur, dari berbagai teknik tersebut ada berbagai macam yaitu meliputi servis, passing, smash dan block. Teknik dasar servis. Service adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyerangan tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bolavoli, service digunakan untuk menyerang lawan, service yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan.

Service merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bolavoli, kemampuan service yang baik dapat digunakan untuk memperoleh point dan mengacaukan posisi bertahan lawan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Beutelstahl (2005) bahwa service dapat bertujuan untuk langsung meraih angka kemenangan dan menghalang-halangi formasi penyerangan lawan (Winarno dkk, 2013 :38) Servis Bawah Service tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada didaerah service, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang.

Teknik dasar service bawah sering digunakan oleh pemain pemula dan pemain wanita. Secara garis besar pelaksanaan service bawah sama dengan service atas, perbedaanya pada saat perkenaan bola pada tangan. Service bawah perkenaannya dibawah bahu sedangkan service atas perkenaannya diatas bahu. (Winarno dkk, 2013:39) / Gambar 2. 1.Service Tangan Bawah Sumber: (Winarno dkk, 2013 :40) Servis Atas Service atas adalah teknik dasar service yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala.

Service atas memiliki tingkat kesulitan yan cukup tinggi, tujuan utama service atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas ke bawah. service atas adalah paling

efektif, karena sulit menangkisnya, jalannya bola berbeda tergantung bagian mana dari bola yang kena pukul. (Winarno dkk, 2013 :42) / Gambar 2. 2 Service Tangan Atas  
Sumber: (Winarno dkk, 2013 :43) Teknik dasar passing Untuk dapat memainkan bola di udara dalam jangka waktu yang lama dalam permainan bolavoli, maka pemain tersebut harus terampil melakukan passing, baik passing atas maupun passing bawah. Keterampilan melakukan passing dengan baik merupakan modal utama dalam bermain bolavoli. Passing merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli.

Sehingga teknik passing ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain. Passing berarti mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu. Terdapat dua macam passing yaitu passing atas dan passing bawah. Bagian berikut ini akan dikemukakan teknik melakukan passing, baik passing bawah maupun passing atas. (Winarno dkk, 2013 :76-77 ) Passing Bawah Passing bawah adalah teknik memantulkan bola dengan cara kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain, kedua lengan bersikap lurus ke bawah dengan bawah siku menghadap ke arah depan, posisi badan sedikit jongkok dan berhadapan lurus dengan arah datangnya bola sehingga memudahkan lengan mengarahkan bola yang datang agar bisa diayunkan sesuai arah yang diinginkan (Faruq 2009:53). / Gambar 2.3

Sikap Perkenaan passing bawah Sumber: (Winarno dkk, 2013 :79) Passing Atas Passing atas adalah teknik memantulkan bola dengan cara posisi kaki sedikit ditekuk untuk membantu menghasilkan lontaran yang baik, kedua tangan berada disamping dengan posisi telapak tangan membuka, pada saat bola datang telapak tangan menghadap kearah bola dengan membentuk segitiga posisi ibu jari tangan kanan dan kiri berdekatan, perkenaan jari-jari terhadap bola dilakukan dengan ditambah dorongan melompat, arah bola melambung ke atas (Faruq 2009:50). / Gambar 2.4

sikap perkenaan passing atas Sumber: (Winarno dkk, 2013 :84) Teknik smash/pukulan Teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk meraih pundi-pundi point pada saat permainan bolavoli dilakukan adalah teknik dasar smash. Teknik ini berfungsi sebagai teknik serangan untuk lawan, walaupun sebenarnya dalam permainan bolavoli modern yang berkembang pada saat ini bentuk serangan untuk mendapatkan pundi point dapat juga dilakukan dengan service, namun bentuk serangan yang paling dominan digunakan dalam permainan bolavoli adalah smash yang mempunyai ciri-ciri menukik, tajam, dan cepat. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan.

Untuk melakukan smash dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. (Winarno dkk, 2013 : 115-116) Siasat smash

Menurut Iwan Kristianto (2003) "Smash adalah pukulan keras yang biasanya mematikan kerana bola sukar diterima atau dikembalikan." Spike adalah bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam usaha menjaringkan pasukan dalam bola tampar.

Sedangkan Menurut Muhajir (2006) "Teknik lanjutan permainan bola tampar dapat ditafsirkan sebagai cara bermain bola dengan cekap dan berkesan sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimum. Menurut pendapat Mariyanto (2006) "Smash adalah pukulan kuat di mana tangan bersentuhan penuh dengan bola di atas, sehingga bola berjalan tajam dengan kecepatan tinggi, jika bola memukul lebih tinggi di atas jaring, bola dapat dipukul tajam ke bawah." (Winarno dkk, 2013:116) Berawal beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahawa teknik Smash atau spike adalah cara bermain bola dengan cekap dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai hasil yang optimal yang digunakan untuk menyerang dalam usaha mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dengan membentuk seranganpukulan keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan point.

Ada beberapa jenis-jenis smash yaitu: Quick Smash Menurut Winarno dan Sugiono (2011:80) "teknik smash pull digunakan untuk mengembangkan permainan cepat dalam melakukan variasi-variasi serangan ke daerah lawan". Apabila teknik smash pull telah dikuasai oleh suatu regu, dan di terapkan dalam suatu pertandingan, maka gerakan-gerakan yang dilakukan dalam suatu permainan kelihatan lebih menarik dan variatif. Pelaksanaan smash pull memerlukan kerjasama dan koordinasi yang baik antara pengumpan dengan smasher.

Kunci utama keberhasilan smash ini lebih besar ditentukan oleh kemampuan pengumpan dalam menyajikan bola, karena smasher telah meloncat terlebih dahulu sebelum bola diumpankan, sehingga tepat atau tidaknya bola tersebut tergantung pada kemampuan pengumpan dalam menyajikan bola. Bila regu telah menguasai teknik quick smash ini dapat menerapkan di dalam pertandingan seni gerak dan mutu permainan kelihatan lebih enak untuk dilihat. Sekiranya teknik smash cepat telah dikuasai oleh satu pasukan dan diterapkan dalam pertandingan, maka pergerakan yang dibuat dalam permainan lebih bervariasi dan menarik dan permainan dapat dikategorikan sebagai permainan tingkat tinggi.(Winarno dkk, 2013 :117) / Gambar 2.5. smash menggunakan quick smash Sumber: (Winarno dkk, 2013 :117) Open smash "Open Smash dilakukan dengan melakukan pukulan dengan melambungkan bola cukup tinggi yaitu lebih dari 3 meter dan bolanya dalam keadaan tenang".

Usahakan bola selama menempuh lintasannya berjarak 20-30 cm dari net. Jarak bola

jatuh berada di sekitar daerah yang letaknya sejauh setengah jarak dari yang diukur di tempat set-uper berdiri sampai kepada titik proyeksi ditempat permulaan spiker mengambil awalan (Winarno dkk, 2013 :119). Seorang pemain untuk dapat melakukan smash normal harus memperhatikan proses pelaksanaan smash. Proses melakukan smash dapat dibagi dalam empat tahap: saat mengambil awalan, saat melakukan tolakan, saat melakukan pukulan, dan saat melakukan pendaratan.

/// Gambar 2.6. Langkah saat OpenSmash Sumber: (Winarno dkk, 2013 :120) Semi Smash Semi Smash sama halnya melakukan smash normal, tetapi ada perbedaannya yaitu terletak pada ketinggian bola dan pada saat melakukan langkah awalan melakukan smash semi. Smasher mengambil posisi di sekitar barisan serangan. Ketika bola telah dilepaskan dari rakan sepasukan dan bola masuk ke pengumpan, maka pada saat itu smasher mesti memulai dengan bergerak maju ke arah pengumpan. Apabila pengumpan telah menjanginkan bola 1 meter di atas jaring, smasher segera menolak untuk naik dan memukul bola. Setelah itu smasher mendarat kembali ke tanah tidak terlalu jauh dari tempat di mana smasher membuat tolakan.

"Melakukan semi smash memerlukan koordinasi dan kerjasama yang baik antara pemain yang melepaskan, memberi makan dan smasher" (Winarno dan Sugiono, 2011:79). "Pengambilan sikap persediaan, sikap menolak (sokongan), sikap terhadap bola, dan sikap untuk mendarat adalah sama dengan penerangan untuk smash biasa. Perbedaannya terletak pada masa memulakan dengan melakukan smasher dan melakukan servis bola dari pengumpan" (Winarno dan Sugiono, 2011:79). / Gambar 2.7.

Langkah saat Semi Smash Sumber: (Winarno dkk, 2013 :124) Inti dari Smash adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan point. Jenis smash antara lain: (1) quick smash, (2) open smash, dan (3) semi smash. (Winarno dkk, 2013 :158-159) Teknik Block/bendungan. Dalam olahraga Bolavoli, salah satu teknik dasar yang dikenal dalam membendung serangan adalah block. Teknik ini muncul ketika lawan melakukan smash dan pemain bertahan melompat di depan jaring dan menyekat tangannya untuk menyekat bola dari serangan lawan. Dam adalah pertahanan pertama dari serangan lawan.

Pada dasarnya blok adalah teknik dengan menyekat atau menyekat musuh ketika menyerang di depan jaring dengan menaikkan lengan tinggi di atas jaring, di mana dia fikir adalah arah bola. Dalam menyekat setiap pemain mesti mempunyai koordinasi secara individu dan rakan sepasukan untuk menghasilkan blok yang baik. (Winarno dkk, 2013 :161) Block adalah kunci pertahanan dalam permainan bolavoli karena berada pada garis pertama dalam membendung serangan lawan. Secara umum dapat

mengurangi tingkat efektifitas dari sebuah serangan. Block bisa dilakukan secara tunggal atau berpasangan.

Pada perkembangan bolavoli, memblokir adalah keterampilan kecil. Frekuensi penggunaan block menjadi yang paling kecil karena pemain penyerang lawan umumnya tidak selalu konsisten. Seiring berkembangnya waktu maka block menjadi sangat penting karena bertambahnya variasi serangan lawan (Coaches manual for volleyball, 2002). Dalam melakukan block setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan block yang baik.

(Winarno dkk, 2013 :161) Untuk bisa melakukan blocking dengan baik hal yang harus diperhatikan pemain adalah lompatan yang bertenaga yang mampu meraih jangkauan tertinggi, posisi tangan harus lurus dan hendaknya masuk ke dalam area lawan sehingga bola yang akan dipukul lawan tidak bisa menyeberang karena seolah-olah sudah terkurung oleh tangan. Dengan demikian block akan menjadi salah satu serangan balik yang berguna bagi tim selain smash yang menjadi serangan utama. / Gambar 2.8. Sikap Saat Melakukan Block Sumber: (Winarno dkk, 2013 :167) Kondisi Fisik Pengertian Kondisi Fisik Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik juga merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin untuk memenuhi kebutuhan pada tubuh manusia untuk meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai serangan penyakit, tentu saja kondisi fisik sangat dipengaruhi oleh aspek-aspek kejiwaan seseorang seperti semangat dalam beraktivitas sehari-hari, motivasi yang tinggi saat beraktivitas, maupun rasa percaya diri. Kondisi fisik dapat diartikan sebagai derajat manusia yang diukur dengan seksama melalui tingkat keadaan fisik.

Perkembangan kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi - tingginya (Gilang, 2007:80) Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga, untuk itu kondisi fisik harus mendapat perhatian yang serius dan direncanakan dengan sistematis dan terstandart sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Dalam permainan bolavoli, komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelenturan dan kelincahan (Ahmadi,2006: 65).

Menurut pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah suatu kebutuhan dan aktivitas yang diperlukan oleh tubuh manusia ataupun atlet yang mempunyai peranan untuk terhindar dari penyakit dan dapat meningkatkan derajat manusia untuk membantu tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat

tubuh lebih baik dalam usaha untuk tercapainya sebuah tujuan. Komponen-komponen Kondisi Fisik Komponen kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan kesegaran motorik yang berhubungan dengan kesehatan dan menjadi salah satu prasyarat dalam peningkatan kondisi fisik seorang atlet untuk meraih prestasi yang maksimal.

Apabila atlet memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka kualitas fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang olahragawan untuk meraih prestasi sebab taktik, teknik dan mental akan dapat dikembangkan lebih lanjut dan penuh semangat tanpa merasa kelelahan yang berate jika memiliki kualitas fisik yang optimal. Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri (2019) ada 6 komponen kondisi fisik yang mempengaruhi atlet bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru.

Kekuatan/strength Kekuatan adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat kontraksi secara fisiologis. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. (Nurhasan dkk, 2005:18). Kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam olahraga. Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, berperan untuk mencegah cedera, dan merupakan komponen salah satu kondisi fisik . Dari pendapat diatas bahwa Kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam olahraga.

Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik yang menyangkut usaha mengontraksikan otot agar mencapai tenaga maksimal saat menerima beban atau tahanan dalam satu kali usaha. Kecepatan/speed Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat mungkin). Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dai sistem neuromuskuler (Sukadiyanto, 2005:106) Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkain gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu: kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto, 2005:106) Dari pendapa diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan yaitu kemampuan otot atau

sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam melakukan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat (sesingkat mungkin).

**Kelenturan/Flexibility** Kelenturan (Flexibility) adalah "kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (range of movement)". (Nurhasan dkk, 2005:18). Dari pendapat diatas bahwa kelenturan sangat penting saat melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi untuk melakukan aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya. Hampir seluruh cabang olahraga yang membutuhkan dan menurut gerakan persendian seperti senam, permainan bolavoli, beberapa nomor atletik, dan hampir seluruh cabang olahraga prestasi.

Untuk mengembangkan kelenturan dapat dilakukan melalui latihan-latihan peregangan otot dan memperluas ruang gerak sendi-sendii. Daya Tahan Sajoto (1988) mengemukakan "daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja dan berlatih dalam waktu yang relatif lama dan kondisinya seperti sebelumnya". sedangkan Harsono (1988) mengatakan " selain kelincahan, dan kecepatan ada satu lagi yang harus dimiliki yaitu adalah daya tahan otot".

Sedangkan daya tahan otot umum adalah kemampuan seseorang mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerjanya secara terus-menerus melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot yang besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu. (Sajoto, 1988 : 16-17). Sedangkan daya tahan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai baik tungkai bagian atas maupun tungkai bagian bawah untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama.

Dari menurut beberapa ahli, daya tahan dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang yang melibatkan system jantung dan paru serta kontraksi otot secara terus-menerus dalam menjalankan kerjanya dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya Ledak "Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan" (Syafuruddin (2013:74). Daya ledak (power) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga. Hal ini dapat di pahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak explosife seperti : lari cepat, meloncat, kekuatan, dan melempar, semua gerakan ini dibutuhkan dalam aktifitas olahraga prestasi.

Menurut Shadilly dalam Wisnu (2002:6) menjelaskan explosive sama dengan ledakan,



bersifat meledak atau dengan tiba-tiba. Menurut Nurhasan dkk (2005:20), daya ledak (power) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan maksimum. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya ledak menjadi salah satu unsur yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga, daya ledak lebih cenderung membutuhkan kekuatan otot dan kecepatan gerakan yang cepat sehingga dapat menghasilkan kemampuan gerak yang secara maksimum. Daya Tahan Paru dan Jantung Daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4).

Kebugaran paru-jantung dapat diartikan sebagai kemampuan jantung yang melibatkan paru-paru, pembuluh darah, dan kelompok otot besar dalam melakukan aktivitas kerja yang ringan sampai intensitas kerja yang berat dalam waktu yang relatif lama dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari untuk menggunakan oksigen secara efisien, artinya makin besar aktivitas kerja yang dilakukan semakin banyak pula oksigen yang dipakai oleh tubuh.

Daya tahan paru-jantung sangat penting untuk menunjang kerja otot yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke dalam otot yang aktif. Begitu pula sebaliknya, jika aktivitas kerja yang dilakukan makin kecil, penggunaan oksigen oleh tubuh makin sedikit. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan paru dan jantung merupakan kebutuhan besar dalam melakukan aktivitas kerja yang ringan sampai intensitas kerja yang berat dalam waktu yang relatif lama dan menunjang kerja otot dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke dalam otot yang aktif. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Kajian teori penelitian terdahulu sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan sebagai pegangan dalam pengajuan hipotesis penelitian.

Dengan adanya penelitian terdahulu peneliti mengambil acuan dari peneliti MOCH HISA ARDIANSAH yang berjudul " Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung Tahun 2018". Dalam penelitian Moch Hisa Ardiansah, peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra Tulungagung dalam kejuaraan PORPROV. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu penelitian di atas menggunakan penelitian kuantitatif sebagai pengambilan tes dan pengukuran hasil kondisi fisik pada atlet.

Dari penelitian di atas terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan dalam penelitian ini untuk melakukan penelitian yang menggunakan tes dan pengukuran dalam kondisi fisik yaitu: Persamaan penelitian: Sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sama-sama menggunakan tes parameter. Sama-sama menggunakan teknik sampling

sampel jenuh. Sama-sama menggunakan komponen kondisi fisik sebagai acuan untuk melakukan penelitian. Sama-sama melakukan penelitian di Puslatkab. Perbedaan penelitian: Penelitian Moch Hisa Ardiansah melakukan penelitian di Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) Tulungagung, sedangkan penelitian saya di Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) kabupaten Kediri.

Penelitian Moch Hisa Ardiansah menggunakan survei sebagai acuan judul penelitiannya, sedangkan penelitian saya menggunakan profil sebagai acuan judul penelitian. Penelitian Moch Hisa Ardiansah melakukan penelitian dengan atlet putra PBVSI KONI kabupaten Tulungagung, sedangkan penelitian saya melakukan penelitian dengan atlet putri PBVSI KONI kabupaten Kediri. Berdasarkan dari paparan diatas dan kajian penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki beberapa kesamaan, maka dengan demikian **peneliti ingin mengambil judul “ Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) kabupaten Kediri tahun 2020”**.

Melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter **Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri 2018** seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, **serta daya tahan jantung dan paru**. Dengan adanya penelitian terdahulu peneliti mengambil acuan dari penelitian Icha Bimawati Astikasari dengan judul “Profil **Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Yuniior Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**”. Dalam **penelitian ini bertujuan untuk mengetahui** profil kondisi fisik kekuatan dan power **pemain bolavoli yuniior putri** Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dari berbagai tujuan diatas terdapat kesamaan dan perbedaan saat melakukan penelitian, diantaranya: Persamaan penelitian: Sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sama-sama meneliti kondisi fisik. Sama-sama menggunakan tes dalam penelitian. Sama-sama menggunakan judul penelitian profil. Perbedaan penelitian: Penelitian Icha Bimawati Astikasari menggunakan 7 macam item tes, sedangkan penelitian saya menggunakan 9 item tes. Penelitian Icha Bimawati Astikasari menggunakan 2 komponen kondisi fisik saat melakukan penelitian, sedangkan penelitian saya menggunakan 6 komponen kondisi fisik.

Penelitian Icha Bimawati Astika Putri melakukan penelitian kondisi fisik hanya sebagian kecil dari kondisi fisik tubuh atlet, sedangkan penelitian saya melakukan penelitian hampir dari keseluruhan kondisi fisik tubuh atlet. Kerangka Berfikir Bagan. 2.9 Tabel Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabelitas, atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu Menurut Sugiyono (2009:38) sendiri menyatakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat: Variabel Terikat Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012:39). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel terikat adalah suatu akibat yang timbul dari adanya perlakuan variabel bebas, didalam penelitian ini variabel terikatnya adalah bolavoli. Variabel Bebas Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen atau variabel terikat (Sugiyono 2016:39).

Dalam kesimpulannya variabel bebas adalah suatu segala bentuk perlakuan yang mempengaruhi variabel terikat. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Dalam pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif, maka data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan. Metode ini disebut sebagai metode penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono 2016:7).

Karena ingin mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020 dengan instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah menggunakan tes. Teknik Penelitian Penelitian ini menggunakan teknik penelitian jenis survei yang akan meneliti tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020. Menurut Mumtaz (2017:32) Penelitian survei adalah penelitian yang mengharuskan peneliti untuk terjun langsung kelapangan untuk memperoleh data yang real dengan berbagai cara misalnya melakukan tes, menyebar angket, wawancara, kuisioner, dan lain sebagainya.

Penelitian survei sendiri berada diranah atau ditempat yang alamiah serta ada perlakuan yang akan di teliti. Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan digedung olahraga Jalan Diponegoro, Desa Sukoharjo, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Jawa Timur, tempat ini sudah menjadi latihan para atlet muda bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri.

Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan informasi resmi dan persetujuan dari PBVSI KONI kabupaten Kediri. Dari pelaksanaan ataupun waktu penelitian sudah ada informasi sementara dari PBVSI KONI kabupaten Kediri yaitu pada bulan Februari tahun 2020 yang bertempat di Jalan Diponegoro, Desa Sukoharjo, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Jawa Timur Populasi dan Sampel Populasi Setiap penelitian pastinya selalu menggunakan obyek yang diteliti atau diistilahkan dengan populasi. Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan obyek penelitian.

Menurut Sugiyono (2000:55) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas; obyek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dikemudian ditarik kesimpulan. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena data yang digunakan adalah keseluruhan atlet bolavoli putri kabupaten Kediri tahun 2020 yang berjumlah 12 atlet. Sampel Menurut Sugiyono (2000:56) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2000:63), teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dengan demikian sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli kabupaten Kediri.

Sampel penelitian ini diperoleh dari atlet Puslatkab yang di naungi oleh KONI kabupaten Kediri tahun 2020 yang berjumlah 12 atlet. Sampel diambil dengan cara total sampling, sehingga penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian populasi. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pengembangan Instrumen Untuk dapat mengumpulkan data dengan valid maupun teliti, maka diperluka sebuah instrumen penelitian. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah (Arikunto, 2010: 192).

Menurut Sunanto dan Sihombing (2011:67) instrumen penelitian erat kaitannya dengan alat pengumpul data. Dalam suatu penelitian, masalah yang ada akan dijawab dari proses pengumpulan data dan pengolahan data, maka pengumpulan data haruslah dilakukan. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Untuk penelitian ini sendiri menggunakan tes karena variabel yang diteliti adalah untuk mengukur kemampuan kondisi fisik terhadap atlet bolavoli putri Puslatkab Kabupaten Kediri.

Komponen Kondisi Fisik Kekuatan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Dalam penelitian menggunakan tes grip strength, tujuannya adalah untuk mengetahui ataupun mengukur

otot-otot tangan yang digunakan dengan cara memeras. Alat yang digunakan: hand dynamometer. Gambar 3.1. alat hand grip dynamometer. Sumber: Widiastuti (2017:76) Cara melakukan : Atlet berdiri dengan rileks, lengan boleh agak sedikit ditekuk, lengan menggantung bebas dan tidak menyentuh tubuh. Hand dynamometer disetel sesuai dengan ukuran tangan atlet untuk memperoleh pegangan yang nyaman. Dan kedua sendi mepet dibawah pegangan (dalam posisi meremas). Tangan harus dalam kondisi kering.

Atlet harus meremas dengan sekuat-kuatnya dalam waktu 2-3 detik. Saat atlet sedang meremas, jarum angka hand dynamometer akan menunjukkan hasil kekuatan atlet tersebut. Tes ini dilaksanakan 2 kali setiap tangan dan diberi jeda selama 30 detik. Cara penilaian: Penilaian ini diperoleh dari kekuatan meremas seorang atlet diantara dua kali saat ulangan yang dilakukan dari setiap tangan. Gambar 3.2: Pelaksanaan tes grip strength Sumber: Widiastuti (2017:76) Tabel 3.1 Norma kekuatan peras otot tangan kanan.

NO \_NORMA \_HASIL PERASAN \_1 \_BAIK SEKALI \_55,50 (kg)-ke atas \_2 \_BAIK \_46,50(kg)–55,00(kg) \_3 \_SEDANG \_36,50(kg)–46,00(kg) \_4 \_KURANG \_27,50(kg)–36,00(kg) \_5 \_KURANG SEKALI \_0 – 27,00(kg) \_ Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, (1996) dalam MENPORA (2005). Tabel 3.2 Norma kekuatan peras otot tangan kiri. No \_NORMA \_HASIL PERASAN \_1 \_BAIK SEKALI \_54,00 (kg)– ke atas \_2 \_BAIK \_44,50 (kg)– 54,00 (kg) \_3 \_SEDANG \_33,50 (kg)– 44,00 (kg) \_4 \_KURANG \_27,50 (kg)– 33,00 (kg) \_5 \_KURANG SEKALI \_0 – 24,00 (kg) \_ Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, (1996) dalam MENPORA (2005) Kekuatan Otot Tungkai Dalam penelitian menggunakan tes Back and Leg Dynamometer . Yang bertujuan untuk mengukur kekuatan statis otot tungkai pada atlet Alat yang digunakan: Back and Leg Dynamometer Gambar 3.3: alat back and leg dynamometer. Sumber: Fenanlampir (2015:125) Cara melakukan: Atlet berdiri diatas Back and Leg Dynamometer, badan tegak, tangan memegang handel, kaki ditekuk membentuk sudut sekitar 120 derajat.

Atlet menarik dengan cara mekuruskan lutut sampai berdiri tegak. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Dilakukan dalam 3 kali pelaksanaan. Cara penilaian: seberapa jumlah berat yang terbanyak dari ketiga ulangan saat pelaksanaan. Gambar 3.4. cara tes kekuatan otot tungkai. Tabel 3.4 Norma kekuatan otot tungkai. NO \_NORMA \_PRESTASI \_1 \_BAIK SEKALI \_54,00 (kg)– ke atas \_2 \_BAIK \_44,50 (kg)– 54,00(kg) \_3 \_SEDANG \_33,50 (kg)– 44,50(kg) \_4 \_KURANG \_27,50 (kg)– 33,00(kg) \_5 \_KURANG SEKALI \_0 – 24 (kg) \_ Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, (1996) dalam MENPORA (2005). Komponen Kondisi Fisik Kecepatan Dalam pelaksanaan atlet harus lari 30 meter. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa kecepatan lari yang

diperoleh atlet tersebut secara maksimal.

Alat yang digunakan: lintasan lari yang datar dan rata, stopwatch, dan peluit. Cara melakukan: Atlet berdiri dan melakukan persiapan **di belakang garis start** Dengan aba-aba "siap", atlet siap untuk melakukan awalan berlari dengan start jongkok dan berdiri. Saat mendengar aba-aba dari peluit, atlet lari secepat-cepatnya berlari sejauh 30 meter sampai dengan finish. Perhitungan dimulai saat peluit dibunyikan sampai akhir garis finish Tes dilakukan sampai 2 kali untuk menentukan waktu yang terbaik yang akan dimasukkan dalam data penelitian.

Cara penelitian: diambil dari tes yang tercepat dari 2 kali waktu untuk melakukan lari. Gambar 3.5. pelaksanaan tes lari 30 meter. Sumber: Kemdiknas (2010:7) Tabel 3.5 Norma tes kecepatan lari 30 m. NO\_KLASIFIKASI\_PRESTASI (DETIK) \_1\_BAIK SEKALI 3,58-3,91" \_2\_BAIK 3,92" – 4,34" \_3\_SEDANG 4,35" – 4,72" \_4\_KURANG 4,73" – 5,11" \_5\_KURANG SEKALI 5,12" – 5,50" \_ Sumber: Harsuki (2003:29) Komponen Kondisi Fisik Kelentukan Dalam pelaksanaan tes kelentukan menggunakan alat flexometer dengan tujuan untuk mengetahui dan mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang. Alat yang digunakan: standing trunk flexion meter dan multy box.

Cara melakukan: Atlet dianjurkan duduk berselonjor dengan kaki tidak boleh ditekuk dan harus melepas alas kaki. Bungkukkan badan kedepan dan posisi tangan menyusuri dengan mendorong standing trunk flexion meter. Atlet usahakan untuk ujung jari mencapai titik terjauh dan pertahankan selama 3 detik. Lakukan sebanyak 2 kali. Hasilnya yaitu saat atlet melakukan angka skala yang dicapai oleh kedua ujung jari terjauh dan saat itu untuk dicatat. Dipastikan atlet dalam keadaan segar jasmani dan rohani. Cara penilaian: diambil dari tes kelentukan sebanyak 2 kali yang paling maksimal saat mendorong dengan waktu 3 detik. Gambar 3.6. pelaksanaan tes kelentukan sit dan reach.

Sumber: Widiastuti (2017:175) Tabel 3.6 Norma tes kelentukan. NO\_KLASIFIKASI\_PRESTASI \_1\_BAIK SEKALI 24 – Ke atas \_2\_BAIK 18 – 23 \_3\_SEDANG 12 – 17 \_4\_KURANG 6 – 11 \_5\_KURANG SEKALI 1 – 5 \_ Sumber: Fenanlampir (2015:238) Komponen Kondisi Fisik Daya Tahan Otot Daya tahan otot tungkai. Dalam pelaksanaan tersebut menggunakan tes squad jump. Tujuannya adalah untuk mengetahui dan mengukur tingkat kemampuan daya tahan otot tungkai. Alat yang digunakan: peluit, stopwatch. Cara melakukan: Sikap berdiri dan tangan **berada di belakang kepala**.

Jatuhkan berat badan pertama pada kaki sebelah kanan. Lompat keatas dengan cara lutut lurus saat diudara dan ganti posisi kaki dari yang sebelumnya kaki kanan

menggunakan kaki kiri. Jatuhkan lagi berat badan pakai kaki kiri. Ulangi gerakan tersebut dengan cara yang sama Dilakukan dalam waktu sebanyak-banyaknya. setiap atlet melompat dari posisi atas akan mendapat poin 1. Gambar 3.7. Pelaksanaan tes squat jump. Gambar 3.7 ; Squat jump Sumber: Kebugaran Jasmani (2016) Tabel 3.7.

Norma tes squat jumps NO\_KLASIFIKASI\_PRESTASI \_\_1\_BAIK SEKALI\_88 – Ke atas \_\_2\_BAIK\_67 – 87 \_\_3\_SEDANG\_46 – 66 \_\_4\_KURANG\_25 – 45 \_\_5\_KURANG SEKALI\_4 – 24 \_\_ Sumber: Fenanlampir (2015:238) **Daya tahan otot perut** Dalam pelaksanaan tes tersebut menggunakan tes Sit Up, tujuannya adalah untuk mengetahui dan mengukur tingkat kekuatan **daya tahan otot perut** pada atlet. Alat yang digunakan: stopwatch, peluit, dan lantai yang datar Cara melakukan: Atlet tidur terlentang, kedua tangan **berada di belakang kepala** dan tangan di kaitkan. Kedua kaki ditekek.

Teman memegang kedua kaki atlet untuk membantu biar saat melakukan sit up kaki tidak terangkat. Lakukan gerakan sampai siku menyentuh dengan lutut, dan kemudian kembali lagi ke posisi awal. Sebelum bangun punggung diharuskan menyentuh lantai. Lakukan dalam waktu sebanyak banyaknya tanpa istirahat. Cara penilaian: jari-jari tidak boleh lepas dari genggamannya, dan punggung maupun siku harus melekat pada lantai maupun lutut. Gambar 3.8. pelaksanaan tes sit up. Sumber: Widiastuti (2017:52) Tabel 3.8. Norma tes daya tahan tes otot perut.

NO\_KLASIFIKASI\_PRESTASI \_\_1\_BAIK SEKALI\_90 – Ke atas \_\_2\_BAIK\_70 – 89 \_\_3\_SEDANG\_50 – 69 \_\_4\_KURANG\_30 – 49 \_\_5\_KURANG SEKALI\_20 – 29 \_\_ Sumber: Fenanlampir (2015 :238) **Daya tahan otot lengan dan bahu.** Dalam pelaksanaan tersebut menggunakan tes push up, yaitu bertujuan untuk mengetahui dan mengukur tingkat **daya tahan otot lengan dan bahu** pada atlet. Alat yang digunakan: peluit dan stopwatch Cara melakukan: Sikap awal atlet tidur dilantai dengan muka atau tatapan kebawah Tangan keduanya disejajarkan dengan bahu, jari-jari menuju kearah depan dan jari-jari kaki diletakkan pada lantai.

Angkat badan dari lantai menggunakan tangan. Tangan lurus dengan bahu saat melakukan push up. **Turunkan badan dengan cara menekuk** kedua siku sampai dengan dada menyentuh lantai. Dilakukan dalam waktu 1 menit. Cara penilaian: posisi benar jika tidak ada cacat dalam melakukan push up akan diberikan satu nilai bila tiap kali tangan atlet telah betul-betul lurus. Gambar 3.9: Pelaksanaan tes Push up. Sumber: Widiastuti (2017:85) Tabel 3.9. Norma tes **daya tahan otot lengan dan bahu.** NO\_KLASIFIKASI\_PRESTASI \_\_1\_BAIK SEKALI\_38 – ke atas \_\_2\_BAIK\_29 – 37 \_\_3\_SEDANG\_20 – 28 \_\_4\_KURANG\_12 – 19 \_\_5\_KURANG SEKALI\_4 -11 \_\_ Sumber: Fenanlampir, Albertus (2015: 238).



Komponen Kondisi Fisik Daya Ledak **Daya ledak otot tungkai** Dalam pelaksanaannya menggunakan tes vertical jump. Tujuannya ialah untuk mengetahui dan mengukur tingkat **daya ledak otot tungkai** dalam arah vertical. Alat yang digunakan: papan meteran **yang dipasang didinding dengan ketinggian** antara 150 sampai 350 cm. Cara melakukan: Atlet berdiri menghadap arah dinding atau papan dengan posisi badan menyamping. Kedua kaki menginjak lantai dengan penuh, lalu ujung jari tangan ditaburi bubuk kapur. Satu tangan atlet yang posisi tangan dekat dengan dinding ataupun papan untuk meraih angka setinggi mungkin.

Atlet melompat keatas setinggi mungkin dengan catatan tinggi loncatan terletak pada bekas bagian ujung jari. Posisi awal loncatan yaitu telapak kaki tetap menyentuh lantai, dengan lutut ditekuk dan tangan lurus berada disamping badan. Tidak boleh melakukan awalan saat akan melompat ketas, ataupun ancang-ancang sebelum melompat. Dilakukan sebanyak 3 kali. Cara penelitian: diambil dari tes yang terbaik dalam 3 kali percobaan untukukur selisih antara tinggi loncatan dengan tinggi raihan untuk mendapatkan nilai yang diperoleh atlet. Gambar 3.10: Pelaksanaan Tes vertical jump.

Sumber: Widiastuti (2017:109) Tabel 3.10. Norma tes **daya ledak otot tungkai**. NO \_KLASIFIKASI \_PRESTASI \_1 \_BAIK SEKALI \_70 - Keatas \_2 \_BAIK \_62 – 69 \_3 \_SEDANG \_53 – 61 \_4 \_KURANG \_46 – 52 \_5 \_KURANG SEKALI \_38 – 45 \_ Sumber: Fenanlampir (2015:238 Komponen Kondisi Fisik **Daya Tahan Jantung dan Paru**. Dalam penelitian ini menggunakan tes multistage fitness. Tujuannya adalah untuk mengetahui dan mengukur seberapa kuat daya jantung dan paru seorang atlet, Alat yang digunakan: Halaman yang luas kira-kira kurang lebih 22 meter.

Kerucut sebagai batas untuk tanda sepanjang 20 meter. Mesin pemutar suara ( tape recorder). Panduan MFT ataupun kaset untuk melakukan tes MFT. Pastikan kaset atau pemandu MFT berada diawal. Ukur lintasan **yang akan digunakan dalam sepanjang 20 meter dan** dari ujung ke ujung diberi batasan jarak. Persiapan atlet sebelum dan sesudah tes: Atlet diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes. Sebelum melakukan tes, atlet diusahakan agar tidak terlalu banyak makan dan minum. Setelah melakukan tes hendaknya atlet melakukan pendinginan berupa berjalan supaya tidak mengalami hal yang tidak diinginkan.

Cara melakukan: Hidupkan kaset atau pemandu tes lain untuk pelaksanaan tes. Terdengar bunyi suara pertama "tet" untuk kemudian berbalik dan lari kearah pembatas yang didepannya. Setiap sate kali berbunyi "tet" atlet harus mampu mencapai di salah satu lintasan yang ditempuh. Tiap kali menyelesaikan jarak 20 meter, salah satu kaki diwajibkan melewati batas garis tersebut. Setelah mencapai interval 1 menit disebut juga tingkatan satu yang terdapat tujuh balikan atau shuttle. Setelah mencapai interval 1

menit untuk menuju tingkatan waktu akan bertambah cepat pula lari seorang atlet.

Atlet harus berlari selama mungkin sesuai dengan bunyi yang telah diatur. Jika atlet tidak kuat ataupun sudah gagal dalam melampaui garis 20 meter selama 2 kali beruntun, maka atlet dinyatakan sudah tidak kuat dalam melakukan tes MFT. Gambar 3.13.

lintasan MFT. Sumber: artikelpenjas.blogspot.com (2012). Gambar 3.11 : Lintasan Lari Sumber: Fenanlampir (2015:238) Tabel 3.13. Norma tes daya tahan jantung dan paru

perempuan usia 20-29 tahun. NO\_KLASIFIKASI\_PRESTASI \_1\_BAIK SEKALI\_55 – Ke atas \_2\_BAIK\_51 – 55 \_3\_SEDANG\_45 – 46 \_4\_KURANG\_42 – 45 \_5\_KURANG SEKALI\_0 – 42 \_\_ Sumber: Heywood (2006) Tabel 3.14 Formulir Pencatatan Multistage Fitness Tes.

Level	Nomor Pengulangan	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_____	_2	_1	_2	_3	_4	_5	_6																					
_7	_8	_____	_3	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_____	_4	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9															
_____	_____	_____	_5	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_____	_6	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10													
_____	_____	_____	_____	_7	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_____	_8	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11										
_____	_____	_____	_____	_____	_9	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_____	_10	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11								
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_11	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_____	_12	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9								
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_10	_11	_12	_____	_13	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_13	_____	_14	_1	_2	_3	_4							
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_13	_____	_15	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_13	_____					
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_16	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_13	_14	_____	_17	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10		
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_11	_12	_13	_14	_____	_18	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_13	_14	_15	_____	_19	_1	_2			
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_13	_14	_15	_____	_20	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_13	_14	_15	_16	_____	_21	_1	_2	_3	_4	_5	_6	_7	_8	_9	_10	_11	_12	_13	_14	_15	_16	_____			
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____				

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhyi Faruq ( 2015:75 ) Tabel 3.15. Prediksi Ambilan Konsumsi Oksigen Maksimal dengan Tes Lari Bolak-Balik.

Level	Shuttle	Prediksi VO2Max	Level	Shuttle	Prediksi VO2Max	Level	Shuttle	Prediksi VO2Max
_4	_2	26,8	_11	_10	53,1	_17	_6	72,4
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_4	_4	27,6	_11	_12	53,7	_17	_8	72,9
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_4	_6	28,3	_12	_2	54,4	_17	_10	73,4
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_4	_9	29,5	_12	_4	54,8	_17	_12	73,9
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_5	_2	30,2	_12	_6	55,4	_18	_2	74,8
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_5	_4	31	_12	_8	56	_18	_4	75,3
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_5	_6	31,8	_12	_10	56,5	_18	_6	75,8
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_5	_9	32,9	_12	_12	57,1	_18	_8	76,2
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_6	_2	33,6	_13	_2	57,6	_18	_10	76,7
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_6	_4	34,3	_13	_4	58,2	_18	_12	77,2
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_6	_6	35	_13	_6	58,7	_18	_15	77,9
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_6	_8	35,7	_13	_8	59,3	_19	_2	78,3
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_6	_10	36,4	_13	_10	59,8	_19	_4	78,8
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_7	_2	37,1	_13	_12	60,6	_19	_6	79,2
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_7	_4	37,8	_14	_2	61,1	_19	_8	79,7
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_7	_6	38,5	_14	_4	61,7	_19	_10	80,2
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_7	_8	39,2	_14	_6	62,6	_19	_12	80,6
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_7	_10	39,9	_14	_8	62,7	_19	_15	81,3
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_8	_2	40,5	_14	_10	63,2	_19	_2	78,3
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_8	_4	41,1	_14	_13	64	_20	_2	81,8
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_8	_6	41,8	_15	_2	64,6	_20	_4	82,2
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_8	_8	42,4	_15	_4	65,1	_20	_6	82,6
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_8	_11	43,3	_15	_6	65,6	_20	_8	83
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_9	_2	43,9	_15	_8	66,2	_20	_10	

\_83,5 \_9\_4\_44,5\_15\_10\_66,7\_20\_12\_83,9\_9\_6\_45,2\_15\_13\_67,5\_20\_14\_84,3\_9\_11\_46,8\_16\_2\_68\_20\_16\_84,8\_10\_2\_47,4\_16\_4\_68,5\_21\_2\_85,2\_10\_4\_48\_16\_6\_69\_21\_4\_85,6\_10\_6\_48,7\_16\_8\_69,5\_21\_6\_86,1\_10\_18\_49,3\_16\_10\_69,9\_21\_8\_86,5\_11\_2\_50,8\_16\_12\_70,5\_21\_10\_86,9\_11\_4\_51,4\_16\_14\_70,9\_21\_12\_87,4\_11\_6\_51,9\_17\_2\_71,4\_21\_14\_87,8\_11\_8\_52,5\_17\_4\_71,9\_21\_16\_88,2\_ \_Sumber: Fenanlampir (2015:73-74).

Validasi Instrumen Menurut Widiastuti (2017:8) validasi berasal dari kata validity yang mempunyai arti bahwa sejauhmana kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Menurut Widiastuti (2017:10) reliabilitas berasal dari kata realy dan ability dengan kata lain kepercayaan, keajegan, keterandalan sehingga reliabilitas mempunyai arti bahwa sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa validasi bisa dikatakan valid apabila tes atau instrumennya mempunyai validitas yang tinggi sesuaidengan ukurnya dan juga terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya yang terjadi pada objek yang diteliti. Sementara reabilitas sendiri adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya dengan sejauh mana memberikan hasil pengukuran yang sama seperti meteran utuk mengukur panjang dan bukan malah untuk mengukur berat. Dari berbagai instrumen tes dan alat-alat yang digunakan untuk pengukuran telah valid, maka tes dan pengukuran kondisi fisik telah layak untuk pengambilan data dari yang diteliti.

Langkah-langkah Pengumpulan Data Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metodesurvei dengan melakukan teknik tes dan pengukuran yang dilaksanakan terhadap subjek yang akan diteliti. Subjek disini adalah atlet bolavoli putri puslatkab kabupaten Kediri. Langkah yang akan dilakukan yaitu menggunakan rangkaian tes kondisi fisik untuk mengambil data dari atlet yang telah melaksanakan tes untuk pengumpulan data yang akan dijadikan sebagai keperluan penelitian.

Mengumpulkan data merupakan pekerjaan yang tidak mudah karena apabila data yang diperoleh salah, maka kesimpulannya pun akan salah dan penelitian tersebut menjadi sia-sia (Syatori 2015:65). Maka proses pengumpulan data sangat penting untuk serangkaian penelitian dan mempunyai peranan yang penting untuk mendapatkan data yang valid. Ada empat cara yang dilakukan dalam penelitian ini,yaitu: Melakukan persiapan Agar dapat mendapatkan hasil tes yang baik dan maksimal, maka sebelum melakukan penelitian harus ada sarana prasarana, alat-alat maupun lapangan yang

sudah dipersiapkan guna untuk menunjang seorang atlet lebih maksimal dalam melakukan tes, didalam hal ini juga dapat mengurangi resiko kecil yang akan digunakan sebelum pengadaan penelitian.

Tenaga pembantu Dari penelitian yang akan segera dilakukan, peneliti tidak akan melakukan penelitian sendirian, oleh karenanya salah satu untuk melaksanakan persiapan penelitian ini peneliti ingin mempersiapkan tenaga bantu sebagai jalan untuk memperkuat penelitian. Dalam tenaga bantu disini adalah seorang pelatih bolavoli putri puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri dan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri prodi Penjaskesrek. Presensi atlet tes Dengan adanya presensi tentunya lebih mudah untuk mengetahui siapa yang sudah datang maupun yang belum atlet tersebut, tujuannya adalah untuk kelancaran saat melaksanakan tes dan mempermudah peneliti memberikan nilai secara bergiliran dari atlet yang akan melakukan tes.

Memberikan penjelasan pada atlet Agar terdapat kelancaran dan tidak ada kebingungan saat melakukan tes, peneliti memberikan penjelasan kepada atlet mengenai cara-cara yang akan dilakukan setiap tesnya dan untuk atlet sendiri benar-benar sudah paham untuk mengetahui aturan-aturan yang dilaksanakan saat melakukan tes. Dengan demikian diharapkan tes, pengukuran maupun pengumpulan data pada atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri dapat berjalan dengan keadaan baik maupun lancar. Teknik Analisis Data Jenis Analisis Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul (Sugiyono, 2017:147).

Kegiatan dalam analisis data ini adalah mengelompokkan data berdasarkan jenis responden dan jenis variabel, mentabulasi data diatas berdasarkan variabel dari seluruh responden menyajikan data tiap variabel yang akan diteliti, serta menjawab rumusan masalah dengan melakukan perhitungan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial (Sugiyono, 2017:147). Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistic deskriptif.

Statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis sebuah data berupa menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebagaimana mestinya dan tanpa ada maksud membuat kesimpulan untuk umum dengan rumus sebagai berikut : Rata-rata Hitung (Mean) menurut (Dhedhy Yuliawan,2017:25) Rumus:  $Me = \frac{\sum x_i \cdot f_i}{N}$  Keterangan : Me : Rata-rata Hitung  $x_i$  : Nilai  $f_i$  : Frekuensi  $N$  : Jumlah Subyek  
2. Untuk Menghitung Standart Deviasi (Simpanan Baku) Rumus :  $SD = \sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 / n - 1}$   
Keterangan : SD : Standart Deviasi  $n$  : Jumlah Individu  $S$  : Jumlah Nilai Data yang sudah

terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif lalu dijelaskan menggunakan data-data yang didapat dari beberapa tes yang telah dilakukan. Ada beberapa tahap untuk menganalisis data yang sudah terkumpul, yaitu: Pengolahan nilai dari hasil tes kekuatan. Pengolahan nilai dari hasil tes kecepatan. Pengolahan nilai dari hasil tes kelentukan.

Pengolahan nilai dari hasil tes kelincahan. Pengolahan nilai dari hasil tes daya tahan otot. Pengolahan nilai dari hasil tes daya ledak. Pengolahan nilai dari hasil tes daya tahan jantung dan paru. Pengolahan nilai dari hasil tes koordinasi. Ada beberapa tahap untuk menganalisis data sesudah pengolahan nilai dilakukan, antara lain: Pengolahan data dengan prosentase hasil tes kekuatan. Pengolahan data dengan prosentase hasil tes kecepatan. Pengolahan data dengan prosentase hasil tes kelentukan. Pengolahan data dengan prosentase hasil tes kelincahan. Pengolahan data dengan prosentase hasil tes daya tahan otot. Pengolahan data dengan prosentase hasil tes daya ledak. Pengolahan data dengan prosentase hasil tes daya tahan jantung dan paru.

Pengolahan data dengan prosentase hasil tes koordinasi. Dan mendeskripsikan hasil pengolahan data yang telah dilaksanakan. Dari data hasil beberapa pelaksanaan tes diatas yang telah didapatkan adalah data mentah yang kemudian diolah dengan rumus Z-Score dan mengubah ke T score:  $Z = \frac{X - M}{SD}$  Keterangan : Z : Angka standar X : Angka kasar yang diketahui M : Mean distribusi Sd : Standar deviasi angka kasar Data Z-score lalu di ubah menjadi T-score pada rumus sebagai berikut:  $T = 10 \times (X - M) / SD + 50$  untuk data biasa.  $T = 10 \times (M - X) / SD + 50$  untuk data satuan waktu (kecepatan-kelincahan). Keterangan: T= T score.

X= Nilai data mentah. M= Nilai rata-rata mentah. SD= Standar deviasi mentah. Kemudian dimasukkan dalam table kategori dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi seperti berikut: Interval \_Kategori \_Frekuensi \_Persentase \_ $M + 1,5 \times SD < X \leq M + 0,5 \times SD$  \_Baik Sekali  $M + 0,5 \times SD = X < M + 1,5 \times SD$  \_Baik  $M - 0,5 \times SD = X < M + 0,5 \times SD$  \_Sedang  $M - 1,5 \times SD = X < M - 0,5 \times SD$  \_Kurang  $X = M - 1,5 \times SD$  \_Kurang Sekali  $X = M - 1,5 \times SD$  \_Keterangan: M = Nilai rata-rata data mentah. SD = Standar deviasi data mentah. X = skor data yang diperoleh.

Kemudian data di presentasikan menggunakan rumus sebagai berikut  $P = \frac{F}{N} \times 100 \%$  Keterangan: P= Presentase yang dicari F= Frekuensi N= Jumlah Responden BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Variabel Deskripsi Data Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020 yang berjumlah 12 atlet putri. Kondisi fisik pemain atlet bolavoli Puslatkab dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan beberapa tes yaitu: 1) Kekuatan otot lengan dan bahu dengan alat grip strenght diukur satuan kilogram, 2) Kekuatan otot tungkai dengan alat back & leg dynamometer dan diukur satuan kilogram, 3) Kecepatan

lari 30 meter di ukuran satuan detik, 4) Kelentukan di ukur dengan alat standing trunk, 5) Daya tahan otot tungkai dengan tes squat jump dan diukur satuan detik, 6) Daya tahan otot perut dengan cara tes sit-up dan di ukur satuan detik, 7) Daya tahan otot lengan dengan cara tes push-up dan di ukur satuan detik, 8) Daya ledak otot tungkai menggunakan tes vertical jump dan 9) Daya tahan jantung dan paru dengan cara tes multistage fitness.

Dari hasil di tes diatas akan dideskripsikan sebagai berikut: **Kekuatan Otot Lengan dan Bahu** Hasil penelitian menggunakan grip strenght kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 31,71; skor maksimum = 62,07; rerata = 48,4433; standard deviasi = 8,49839; sum = 581,332. **Kekuatan Otot Tungkai** Hasil penelitian menggunakan back & leg dynamometer kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 30,08; skor maksimum = 65,53; rerata = 50,0008; standard deviasi = 10; sum = 600,01. **Kecepatan Lari 30 Meter** Hasil penelitian dengan lari 30 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 26,66; skor maksimum = 63,52; rerata = 50; standard deviasi = 10,0009; sum = 600.

Kelentukan Hasil penelitian kelentukan dengan alat standing truck kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 36,94; skor maksimum = 71,84; rerata = 50; standard deviasi = 10,0011; sum = 600. **Daya Tahan Otot Tungkai** Hasil penelitian **daya tahan otot tungkai** dengan tes squat jump kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 36,94; skor maksimum = 71,84; rerata = 50; standard deviasi = 10,0011; sum = 600.

**Daya Tahan Otot Perut** Hasil penelitian daya tahan otot perut dengan tes sit-up kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 36,77; skor maksimum = 67,74; rerata = 49,99917; standard deviasi = 10,00014; sum = 599,99. **Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu** Hasil penelitian **daya tahan otot lengan dan bahu dengan** tes push-up kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 38,29; skor maksimum = 71,08; rerata = 50; standard deviasi = 9,998813; sum = 600.

**Daya Ledak Otot Tungkai** Hasil penelitian **daya tahan otot tungkai** dengan tes vertical jump kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 30,87; skor maksimum = 66,27; rerata = 50,0008; standard deviasi = 9,99898; sum = 600,01. **Daya Tahan Jantung dan Paru** Hasil penelitian **daya tahan jantung dan paru** dengan tes multistage fitness kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 37,06; skor maksimum =

72,91; rerata = 50,5009; standard deviasi = 10,3294; sum = 555,51. B. Analisis Data 1.

Prosedur Analisis Data Statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis sebuah data berupa menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebagaimana mestinya dan tanpa ada maksud membuat kesimpulan untuk umum. Dan menggunakan rumus T score dan menggunakan rumus distribusi frekuensi. 2. Hasil Analisis Data Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020 maka dapat di analisis data dapat di deskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan diagram batang sebagai berikut: Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu No \_Interval \_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_1.

\_X > 61,20 \_1 \_8,3% \_Baik Sekali \_2 \_52,70 – 61,20 \_3 \_25% \_Baik \_3 \_44,20 – 52,70 \_4 \_33% \_Sedang \_4 \_35,70 – 44,20 \_3 \_25% \_Kurang \_5 \_X < 35,70 \_1 \_8,3% \_Kurang Sekali \_ \_Jumlah \_12 \_100% \_ \_ Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.1 : Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan dan bahu atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang. Kekuatan Otot Tungkai Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai No \_Interval \_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_1. \_X> 65,08 \_1 \_8,3% \_Baik Sekali \_2 \_55,08 – 65,08 \_3 \_25% \_Baik \_3 \_45,08– 55,08 \_5 \_41% \_Sedang \_4 \_35,08 – 45,08 \_2 \_17% \_Kurang \_5 \_X < 35,08 \_1 \_8,3% \_Kurang Sekali \_ \_Jumlah \_12 \_100% \_ \_ Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai dan bahu atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 5 atlet (41%) dalam kategori sedang, 2 atlet (17%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan dan bahu atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang. Kecepatan Lari 30 Meter Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter No \_Interval



\_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_1.  $X > 65,01$  0 0% \_Baik Sekali \_2 55,01 – 65,01 4 33% \_Baik \_3 44,99 – 55,01 4 33% \_Sedang \_4 34,99 – 44,99 3 25% \_Kurang \_5  $X < 34,99$  1 8,3% \_Kurang Sekali \_ \_Jumlah 12 100% \_ \_ Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kecepatan lari 30 meter atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 4 siswa (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan lari 30 meter atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang. Kelentukan Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Kelentukan No \_Interval \_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_1.  $X > 65,17$  1 8,3% \_Baik Sekali \_2 55,02 – 65,17 3 25% \_Baik \_3 44,99 – 55,02 4 33% \_Sedang \_4 34,99 – 44,99 4 33% \_Kurang \_5  $X < 34,99$  0 0% \_Kurang Sekali \_ \_Jumlah 12 100% \_ \_ Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kelentukan atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (33%) dalam kategori baik, 4 siswa (33%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan lari 30 meter atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang. Daya Tahan Otot Tungkai Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Tungkai No \_Interval \_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_1.  $X > 65,12$  1 8,3% \_Baik Sekali \_2 55,05 – 65,12 4 33% \_Baik \_No \_Interval \_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_3 44,95 – 55,05 3 25% \_Sedang \_4 34,85 – 44,95 4 33% \_Kurang \_5  $X < 34,85$  0 0% \_Kurang Sekali \_ \_Jumlah 12 100% \_ \_ Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa daya tahan otot tungkai atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 0 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 3 siswa (25%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan lari 30 meter atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah baik. Daya Tahan Otot Perut Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Daya tahan Otot Perut No \_Interval \_Frekuensi

\_Persentase % \_Kategori \_\_1. \_X > 65,02 \_1 \_8,3% \_Baik Sekali \_\_2 \_54,99 – 65,02 \_2 \_16% \_Baik \_\_3 \_44,98 – 54,99 \_5 \_41% \_Sedang \_\_4 \_34,97 – 44,98 \_4 \_33% \_Kurang \_5 \_X < 34,97 \_0 \_0% \_Kurang Sekali \_\_Jumlah \_12 \_100% \_\_Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.6

: Diagram Batang Daya Tahan Otot Perut( T Skor) Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa daya tahan otot perut atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16%) dalam kategori baik, 5 atlet (41%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan otot perut atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang.

Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu No \_Interval \_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_\_1. \_X> 64,02 \_1 \_8,3% \_Baik Sekali \_\_2 \_54,99 – 64,99 \_2 \_16% \_Baik \_\_3 \_45,01 – 54,99 \_4 \_33% \_Sedang \_\_4 \_35,01 – 45,01 \_4 \_33% \_Kurang \_\_5 \_X < 35,01 \_1 \_8,3% \_Kurang Sekali \_\_Jumlah \_12 \_100% \_\_Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa daya tahan otot lengan dan bahu atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan otot perut atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang. Daya Ledak Otot Tungkai Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.9 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai No \_Interval \_Frekuensi \_Persentase % \_Kategori \_\_1. \_X> 64,99 \_1 \_8,3% \_Baik Sekali \_\_2 \_55,29 – 64,99 \_3 \_25% \_Baik \_\_3 \_45,13 – 55,29 \_4 \_33% \_Sedang \_\_4 \_35,23 – 45,13 \_3 \_25% \_Kurang \_\_5 \_X < 35,23 \_1 \_8,3% \_Kurang Sekali \_\_Jumlah \_12 \_100% \_\_Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa daya ledak otot tungkai atlet putri boalvoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang.

Daya Tahan Jantung dan Paru Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.9 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung dan Paru

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X > 65,99$	1	8,3%	Baik Sekali
2	55,66 – 65,99	4	33%	Baik
3	45,33 – 55,66	3	25%	Sedang
4	35,00 – 45,33	4	33%	Kurang
5	$X < 35,00$	0	0%	Kurang Sekali
				Jumlah
				12
				100%

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.9

: Diagram batang Daya Tahan Jantung dan Paru ( T Skor) Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa daya tahan jantung dan paru atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 3 atlet (25%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan jantung dan paru atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang.

Dari analisis data tiap tes diatas untuk mengetahui kondisi fisik atlet putri Puslatkab Kabupaten kediri. Hasil statistik penelitian Kondisi fisik atlet putri Pustlatkab dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 403,35; skor maksimum = 503,58; rerata = 448,446; standard deviasi = 28,5454; sum = 5381,35. Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.10 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X > 491,27$	1	8,3%	Baik Sekali
2	462,71 – 491,27	3	25%	Baik
3	434,17 – 462,71	4	33%	Sedang
4	405,62 – 434,17	2	16%	Kurang
5	$X < 405,62$	2	16%	Kurang Sekali
				Jumlah
				12
				100%

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.10 : Diagram batang Kondisi Fisik ( T Skor) Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 2 atlet (16%) dalam kategori kurang, dan 2 atlet (16%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan jantung dan paru atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang. 3. Interpretasi Hasil Analisis Data Hasil dari penghitungan total T score kemudian di masukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi menunjukkan profil tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020 dengan 4 atlet dengan presentase 33%, demikian kesembilan tes dalam kategori sedang yaitu tes kekuatan otot lengan dan bahu 4 atlet dengan jumlah presentase 33%, tes kekuatan otot tungkai 5 atlet dengan presentase 41%, tes kecepatan lari 4 atlet dengan

presentase 33%, tes kelentukan 4 atlet dengan presentase 33%, tes daya tahan otot tungkai 3 atlet dengan presentase 25%, tes daya tahan otot perut 5 atlet dengan presentase 41%, tes daya tahan otot lengan dan bahu 4 atlet dengan presentase 33%, tes daya ledak otot tungkai 4 atlet dengan presentase 33%, dan tes daya tahan jantung dan paru 4 atlet dengan presentase 33%.

Adapun frekuensi dan presentase yang terbesar baik sekali yaitu : tes kekuatan otot lengan dan bahu 1 atlet dengan jumlah presentase 8,3%, tes kekuatan otot tungkai 1 atlet dengan presentase 8,3%, tes kecepatan lari 0 atlet dengan presentase 0%, tes kelentukan 1 atlet dengan presentase 8,3%, tes daya tahan otot tungkai 1 atlet dengan presentase 8,3%, tes daya tahan otot perut 5 atlet dengan presentase 41%, tes daya tahan otot lengan dan bahu 1 atlet dengan presentase 8,3%, tes daya ledak otot tungkai 1 atlet dengan presentase 8,3%, dan tes daya tahan jantung dan paru 1 atlet dengan presentase 8,3%. C.

Pembahasan Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020 secara keseluruhan yaitu sebesar 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020 adalah sedang. Profil tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020 banyak komponen-komponen yang mempengaruhi kondisi fisik bolavoli dalam meningkatkan kemampuan setia[ pemain bolavoli putri.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil kondisi fisik atlet bolavoli puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) di katakan belum maksimal. Setelah di telaah pada masing-masing item tes, ternyata semua mempunyai profil kondisi fisik dalam kategori sedang, maka setiap item tes dapat di kategorikan pada hasil di bawah ini : Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pada kekuatan otot lengan dan bahu dengan menunjukkan hasil kategori "baik" dan "kurang" yang terdiri dari 3 atlet dengan 25% yang sama.

Menurut Eko, Sudarmanto( 2016) Pemain voli perlu mempersiapkan untuk kejutan/kekagetan yang terjadi pada sendi bahu dari banyaknya ayunan pukulan dalam waktu yang panjang. Setiap kali ayunan pemain bola voli pada saat memukul bola, di sisi lain melakukan pengulangan yang memerlukan keseimbangan yang baik dengan stabilitas bahu. Kekuatan Otot Tungkai Pada kekuatan otot tungkai pada tes dengan menunjukkan hasil kategori "sedang" yang terdiri dari 5 atlet dengan 41%.Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. (Ismaryati, 2006 : 111). Otot kaki adalah Otot tungkai yang dimaksud adalah jaringan otot yang berada pada daerah

tungkai.

(Takari, 2007 : 82) pada permainan bolavoli sangat mempengaruhi dalam melakukan lompatan. Kecepatan Lari 30 Meter Pada kecepatan lari 30 meter dengan menunjukkan hasil kategori "baik" dan "sedang" yang terdiri dari 4 atlet dengan 33% yang sama. Dalam kegiatan olahraga, kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk bergerak dengan kemungkinan kecepatan yang paling cepat. Kecepatan ini secara meyakinkan menyumbang dalam prestasi lari cepat (sprint) dan loncat horisontal (Jarver, 2001 : 64) kecepatan juga memberi kontribusi dalam bolavoli untuk meningkatkan kecepatan dalam latihan bolavoli.

Kelentukan Pada kelentukan dengan menunjukkan hasil kategori "sedang" dan "kurang" yang terdiri dari 4 atlet dengan 33% yang sama. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4). Kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101) Daya Tahan Otot Tungkai Pada daya tahan otot tungkai dengan menunjukkan hasil kategori "baik" dan "kurang" yang terdiri dari 4 atlet dengan 33% yang sama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu. (Sajoto, 1988 : 16-17).

Daya tahan otot tungkai perlu ditingkatkan dengan bentuk pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan melompat dan menahan lompatan salah satunya adalah pelatihan jinjit dalam olahraga bolavoli. Daya Tahan Otot Perut Pada daya tahan otot perut dengan menunjukkan hasil kategori "sedang" yang terdiri dari 4 atlet dengan 33% . Menurut Aep Rohandi (2017) Daya tahan otot perut memberikan efek atau dampak yang sangat signifikan terhadap seorang atlet bolavoli.

Karena dalam melakukan smash atau melakukan smash dan diperlukan tarikan dari otot perut untuk melentingkan dan merupakan bantuan dorongan melentingkan tangan untuk melakukan pukulan bola. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Pada daya tahan otot lengan dan bahu dengan menunjukkan hasil kategori "sedang" dan "kurang" yang terdiri dari 4 atlet dengan 33% yang sama. Menurut Setiadi ( 2007:141), daya tahan otot lengan-bahu terlebih dahulu dijelaskan pengertian kekuatan (Strenght).

Dalam kegiatan bolavoli manfaat otot lengan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal, dimana dengan otot lengan yang dikeluarkan pemain diharapkan mampu memberikan pengaruh yang baik dalam mencapai prestasi bolavoli yang digelutinya. Daya Ledak Otot Tungkai Pada daya ledak otot tungkai dengan

menunjukkan hasil kategori "sedang" yang terdiri dari 4 atlet dengan 33%. Menurut Irawadi (2011:96) Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik, yaitu untuk kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Menurut Ruslilutan (2009) Daya ledak ini sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertikal baik dengan cara melompat (satu kaki menapak) ataupun meloncat (dua kaki menapak, loncat tinggi), atau terdorong ke depan (horizontal), lari cepat atau lompat jauh, dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal dalam hasil bolavoli. Daya Tahan Jantung dan Paru Pada daya tahan jantung dan paru dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 4 atlet dengan 33% yang sama.

Menurut Lumintuarso (2009) Daya tahan jantung dan paru merupakan kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, hal ini merupakan kemampuan system peredaran darah dan system pernapasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh kerja fisik dalam menunjang aktifitas fisik pada permainan bolavoli. .



BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN A. Simpulan Berdasarkan hasil penelitian di atas profil kondisi fisik atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat tes-tes yang terdiri sebagai berikut : **Kekuatan Otot Lengan dan Bahu** Pada tes **kekuatan otot lengan dan bahu** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

**Kekuatan Otot Tungkai** Pada tes **kekuatan otot tungkai dan bahu** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 5 atlet (41%) dalam kategori sedang, 2 atlet (17%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali. **Kecepatan Lari 30 Meter** Pada tes **kecepatan lari 30 meter** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 4 siswa (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

**Kelentukan** Pada tes kelentukan atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (33%) dalam kategori baik, 4 siswa (33%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. **Daya Tahan Otot Tungkai** Pada tes **daya tahan otot tungkai** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 0 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 3 siswa (25%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

**Daya Tahan Otot Perut** Pada tes **daya tahan otot perut** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16%) dalam kategori baik, 5 atlet (41%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. **Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu** Pada tes **daya tahan otot lengan dan bahu** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali. **Daya Ledak Otot Tungkai** Pada tes **daya ledak otot tungkai** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

**Daya Tahan Jantung dan Paru** Pada tes **daya tahan jantung dan paru** atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet



(33%) dalam kategori baik, 3 atlet (25%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. B. Implikasi Penelitian ini menjadikan masukan tentang pentingnya latihan kondisi fisik atlet putri bolavoli Puslatkab Kabupaten Kediri. Dengan hasil Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet Puslatkab Kabupaten Kediri, dikarenakan komponen tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting untuk menunjang fisik atlet.

Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal. C. Saran-saran Bagi Atlet, selalu berlatih dan menjaga kedisiplinan latihan dan agar selalu mendukung kondisi fisik bagi yang belum maksimal. Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik atlet putri dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.

Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya. DAFTAR PUSTAKA Ahmadi, Abu dan Uhbiyati, Nur. 2006. Ilmu Pendidikan & Fisik Kesehatan , Jakarta: Rineka Cipta. Blackersz, DJ.2012 Panduan cara melakukan MFT Bleep Test. (online). Tersedia: <https://artikelpenjas.blogspot.com/2012/02/mft-bleep-test.html>, di unduh: 18 September 2018. Dieter Beutelstahl.2005. Belajar Bermain Bola Volley. Jakarta: CV Pionir Jay Depdikbud. 1996. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdiknas. 2000. Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka Djoko, Pekik Irianto. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

Dokumen Instrumen Penilaian Uji Keterampilan SBMPTN 2015. (Online). Tersedia:<http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&rct=j&url=http://fik.unj.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/INSTRUKSI-Uji-Keterampilan-OLAHRAGA-SBMPTN-2015>, diunduh 19 September 2018. Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Fenanlampir, Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga, Yogyakarta: Andi Offset. Gilang. M. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Ganesa Exaet. Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Harsono, 1988. Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, CV.Kesuma Heywood, V. 2006. The Physical Fitness Specialist Manual, The Cooper Institute for Aerobics Reseach, Dallas TX, Revised 2005 in Heywood V 2006 Advanced Fitness and Exercise Prescription, Fifth Edition, Champaign, IL: Human Kinetics, (Online).

tersedia: <https://www.brianmac.co.uk/mobile//vo2max.htm>, di unduh 4 Oktober 2020  
Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Bola Voli. Jakarta Timur: Anugrah. Holmberg, P.H. 2009. "Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach". Strength and Conditioning Journal. Vol. 31 No. 3 Oktober 2009. pp.

73 - 78. Jurnal (online), tersedia:

[https://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2009/10000/Agility\\_Training\\_for\\_Experienced\\_Athletes\\_A.7.aspx](https://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2009/10000/Agility_Training_for_Experienced_Athletes_A.7.aspx), di unduh 2 Oktober 2020  
Kemendikna. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga. Jakarta. Abdi Jaya Icha Bimawati Astikasari. 2013. "Profil **Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Yunior Putri** Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal (online), tersedia: <https://eprints.uny.ac.id/14193/> di unduh 2 Oktober 2020.  
Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukuran. Padang : UNP Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press. Iwan Kristianto. 2003. Pendidikan Jasmani. Yudistira. Surakarta. Ma'mun dan Subroto (2009:7-10). Pendekatan Keterampilan Taktis **dalam Permainan Bola Voli.**

Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Mariyanto, M. Dkk. 2006. "Permainan Bola Besar II Bola Voli. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Moch. Hisa Ardiansah. **"Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung Tahun** 2018. Jurnal (online), tersedia: [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf) diunduh 2 Oktober 2020.  
Mumtaz, Fairuzul. 2017. Kupas Tuntas Metode Penelitian. Pustaka Dirgantara. Munasifah. 2008. Bermain Bola Voli. Semarang: CV. Aneka Ilmu. MENPORA. 2005. Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.

Asisten Deputi Pengembangan SDM dan Keolahragaan. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis pendidikan jasmani. Surabaya. UNESA University press. Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta : Era Pustaka Utama. Noor Rahimi. 2007. Aktifitas Tubuh Manusia. Gajah Mada. University Press. Peraturan Resmi PBVSI 2016. Peraturan Resmi Pertandingan Bola Voli. Jakarta: Tidak dipublikasikan. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta. Setiadi. 2007. Materi Anatomi Tubuh. Yogyakarta : Graha Ilmu. Sugiyono. 2000. Statistika untuk penelitian.

Bandung: Penertbit CV. Alfabeta. Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Administrasi dan R&D. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan

R&D.Bandung, Alfabeta. Suharno. H. P. 2000. Dasar-dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta. Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jogjakarta: FIK UNY. Sunanto dan Sihombing. 2011. Metode Penelitian Keolahragaan. Surakarta, Yuma Pustaka Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga.

Padang: UNP Press. Syatori, Toto., Nanang Ghozali. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif. CV Pustaka Setia. Takari.2007. Kamus Visual Tubuh Manusia. Solo. PT.Adibuana. Tim Tes Parameter **Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri** 2018. Tidak dipublikasikan. Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: Raja Grafindo Persada. Winarno Dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Malang. Penerbit: Universitas Negeri Malang. Winarno & Sugiono. 2011. Sejarah & Teknik Dasar Permainan Bolavoli. Malang: PJK FIK Universitas Negeri Malang. Wisnu, H. 2002. Daya Ledak (power) salah satu komponen penentu penampilan atlet. Bima Lokal, 23/9/Mei. (15-25) Jurnal (online). tersedia: [http://www.internethealthandfitnessdatabase.com/leg\\_mu\\_scle\\_diagram](http://www.internethealthandfitnessdatabase.com/leg_mu_scle_diagram).

di unduh 2 desember 2020 Yudasmara, D. 2014. Pengembangan Model Latihan Teknik Block dalam Bolavoli. Jurnal IPTEK, 16(1), 79–102. Yuliawan, Dhedy. 2017. Statistika Dasar. Yogyakarta: DIY

#### INTERNET SOURCES:

-----  
<1% - <http://repository.uinbanten.ac.id/3049/3/print%201-5.docx>  
<1% - <https://id.123dok.com/document/lzg36k8q-pembinaan-klub-olahraga-karate-di-kota-gorontalo.html>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/276530029.pdf>  
<1% - [http://lib.unnes.ac.id/20589/1/Nuri\\_Al\\_Fariz\\_MZ-s.pdf](http://lib.unnes.ac.id/20589/1/Nuri_Al_Fariz_MZ-s.pdf)  
<1% - <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/download/926/857>  
<1% - <https://santiasyifabiru.blogspot.com/2014/06/makalah-psikologi-pendidikan-tentang.html>  
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/19/27/>  
<1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/download/12883/10996>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/396709144/BUKU-PANDUAN-VOLLY-pdf>  
<1% - [https://issuu.com/korantransaksi/docs/koran\\_transaksi\\_314](https://issuu.com/korantransaksi/docs/koran_transaksi_314)  
<1% - <https://issuu.com/harianbhirawacetak/docs/binder27ags19>  
<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf)  
<1% - <https://www.freedomsiana.id/5-bentuk-latihan-untuk-meningkatkan-daya-tahan-jantung>

g-dan-paru-paru/

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0063.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0063.pdf)

<1% -

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/f78f04ea1266e5ac81a269f916718082.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/f78f04ea1266e5ac81a269f916718082.pdf)

<1% - <https://dinudhin.wordpress.com/2012/09/04/prinsip-dasar-bermain-bolavoli/>

1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/275909866.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/dy4vom5y-perbedaan-pengaruh-pendekatan-pembelajaran-konvensional-terhadap-permainan-karanggede.html>

<1% - <https://yokidamanik.blogspot.com/>

<1% - <https://www.gurupaud.my.id/2020/12/makalah-sejarah-bola-voli.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230790850.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/4yrjk67q-meningkatkan-belajar-passing-melalui-pendekatan-bermain-karangasem-pelajaran.html>

<1% -

<http://semnaslit.unimed.ac.id/proceeding-semnaslit2017/semnaslit2017/Makalah%20Perorang/DEWI%20ENDRIANI.pdf>

<1% - <https://ojs.unm.ac.id/competitor/article/download/13991/pdf>

<1% - <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/bahan-ajar-bola-voli/>

<1% - <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/download/4320/2409>

<1% -

<https://www.sehatq.com/artikel/olahraga-bola-volly-dan-teknik-dasar-dalam-melakukannya>

<1% - <https://jurnal.wicida.ac.id/index.php/sebatik/article/download/323/134/>

<1% - <https://breinkeys.blogspot.com/2014/09/bulu-tangkis-sejarah-pengertian.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/292060731/Jurnal-Ilmiah-Voli-2>

<1% -

<https://pionova.net/cara-melakukan-passing-atas-bawah-yang-benar-dalam-permainan-bola-voli/>

<1% - <https://pionova.net/category/bola-voli/>

<1% -

<https://www.ohtheme.com/belajar-mudah-menguasai-teknik-smash-dalam-permainan-bola-voly/>

1% -

<https://pionova.net/blog/bola-voli/cara-melakukan-smash-dalam-permainan-bola-voli/>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/339254374/6-Buku-Panduan-Pengajaran-Komponen-PJ-Tingkatan-1>

<1% - <https://aefsyafudin.blogspot.com/2010/10/>  
<1% -  
[https://putrifigneswara.blogspot.com/2013/09/hubungan-kekuatan-otot-lengan-dengan\\_6281.html](https://putrifigneswara.blogspot.com/2013/09/hubungan-kekuatan-otot-lengan-dengan_6281.html)  
<1% -  
[https://www.academia.edu/37480278/PENGARUH\\_LATIHAN\\_SIDE\\_HOP\\_DAN\\_JUMP\\_TO\\_BOX\\_TERHADAP\\_POWER\\_TUNGKAI\\_PADA\\_SISWA\\_EKSTRAKURIKULER\\_BOLAVOLI](https://www.academia.edu/37480278/PENGARUH_LATIHAN_SIDE_HOP_DAN_JUMP_TO_BOX_TERHADAP_POWER_TUNGKAI_PADA_SISWA_EKSTRAKURIKULER_BOLAVOLI) Penelitian Eksperimen di SMK Mataram Semarang Tahun 2015  
<1% -  
<https://pionova.net/cara-melakukan-blocking-yang-benar-dalam-permainan-bola-voli/>  
<1% - <https://ardiansyahprasetiadi.blogspot.com/feeds/posts/default>  
<1% - <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/download/3941/3588>  
1% - <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/download/160/151>  
<1% - [http://repository.upi.edu/13240/4/S\\_KOR\\_1000766\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/13240/4/S_KOR_1000766_Chapter1.pdf)  
<1% - <https://delasri.wordpress.com/>  
<1% -  
<https://backrojez.blogspot.com/2010/06/pengaruh-kondisi-psikologis-dan-status.html>  
<1% - <https://infokowasi.com/latihan-kondisi-fisik/>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/ky6p5v7q-hubungan-kelentukan-kemampuan-menendang-pinalti-permainan-sepakbola-mulyojati.html>  
<1% -  
<https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/article/download/96/91>  
<1% - <https://www.mikirbae.com/2016/04/derajat-kebugaran-jasmani.html>  
<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508048\\_bab1.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508048_bab1.pdf)  
<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/13.1.01.09.0339.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/13.1.01.09.0339.pdf)  
<1% -  
<https://kasmadi22.blogspot.com/2016/04/kondisi-dan-komponen-fisik-olahraga.html>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/4zpkppry-hubungan-panjang-kelentukan-pergelangan-pukulan-overhead-bulutangkis-jupiter.html>  
<1% -  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_KESEHATAN\\_&\\_REKREASI/PRODI.\\_ILMU\\_KOLAHRAGAAN/196009181986031-HERMAN\\_SUBARJAH/LATIHAN\\_KONDISI\\_FISIK.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KESEHATAN_&_REKREASI/PRODI._ILMU_KOLAHRAGAAN/196009181986031-HERMAN_SUBARJAH/LATIHAN_KONDISI_FISIK.pdf)  
1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6102/5406>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/145228013.pdf>  
<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1390361036-3-BAB%20II.pdf>  
<1% - <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/download/135/132>  
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/>  
<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/335598321\\_PENGARUH\\_PELATIHAN\\_30\\_SECONDBOX\\_DRILL\\_DAN\\_60\\_SECOND\\_BOX\\_DRILL\\_TERHADAP\\_DAYA\\_LEDAK\\_OTOT\\_TUNGKAI/fulltext/5d6f1a4c299bf16522f315f7/PENGARUH-PELATIHAN-30-SECOND-BOX-DRILL-DAN-60-SECOND-BOX-DRILL-TERHADAP-DAYA-LEDAK-OTOT-TUNGKAI.pdf](https://www.researchgate.net/publication/335598321_PENGARUH_PELATIHAN_30_SECONDBOX_DRILL_DAN_60_SECOND_BOX_DRILL_TERHADAP_DAYA_LEDAK_OTOT_TUNGKAI/fulltext/5d6f1a4c299bf16522f315f7/PENGARUH-PELATIHAN-30-SECOND-BOX-DRILL-DAN-60-SECOND-BOX-DRILL-TERHADAP-DAYA-LEDAK-OTOT-TUNGKAI.pdf)

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/penelitian/pengaruh-latihan-circuit-weihtg-training.pdf>

<1% - <https://www.zonareferensi.com/pengertian-kebugaran-jasmani/>

<1% - <https://www.slideshare.net/MomoneaAmrie/bab-ii-48955994>

<1% - <https://core.ac.uk/display/33511731>

<1% - <https://anjas-bee.blogspot.com/2012/04/variabel-dan-hipotesis-penelitian.html>

<1% -

<https://www.kajianpustaka.com/2020/09/pengertian-dan-jenis-variabel-penelitian.html>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/32782/4/Bab%203.pdf>

<1% -

[https://www.academia.edu/9438181/\\_PENGARUH\\_HASIL\\_LATIHAN\\_PUKULAN\\_FOREHAND\\_VOLLEY\\_SASARAN\\_TETAP\\_DAN\\_SASARAN\\_BERPINDAH\\_TERHADAP\\_KEMAMPUAN\\_FOREHAND\\_VOLLEY\\_PADA\\_PETENIS\\_PUTRA\\_KLUB\\_TENIS\\_PRABAJAYA](https://www.academia.edu/9438181/_PENGARUH_HASIL_LATIHAN_PUKULAN_FOREHAND_VOLLEY_SASARAN_TETAP_DAN_SASARAN_BERPINDAH_TERHADAP_KEMAMPUAN_FOREHAND_VOLLEY_PADA_PETENIS_PUTRA_KLUB_TENIS_PRABAJAYA)

<1% - <https://idschool.net/sma/3-jenis-variabel-penelitian-bebas-terikat-kontrol/>

<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/metode-penelitian-kualitatif/>

<1% - [http://repository.unpas.ac.id/37031/6/bab\\_III%20revisi.pdf](http://repository.unpas.ac.id/37031/6/bab_III%20revisi.pdf)

<1% - <http://simki.unpkediri.ac.id/>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/228075196.pdf>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/qo351nkq-pengaruh-permainan-terhadap-ekstrakurikuler-bolavoli-piyungan-istimewa-yogyakarta.html>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/36382/7/BAB%20III.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/4zpk6o7y-pengaruh-latihan-passing-berpasangan-terhadap-kecepatan-permainan-bolavoli.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/dy432nkz-analisis-kemampuan-pemecahan-masalah-matematika-berdasarkan-taksonomi-bahasan.html>

<1% - [http://repository.upi.edu/34708/4/T\\_PEKO\\_1706756\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/34708/4/T_PEKO_1706756_Chapter3.pdf)

<1% -

<https://penjaskes9.blogspot.com/2015/03/tes-dan-pengukuran-serta-cara-alat-dan.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11066224.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/ozlww2gy-hubungan-tungkai-kekuatan-tungkai-panjang-tungkai-kecepatan-berprestasi.html>

<1% - <https://penjassmabali.wordpress.com/materi/latihan-kebugaran/>  
<1% - [http://repository.upi.edu/33831/6/S\\_SDPJ\\_1306491\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/33831/6/S_SDPJ_1306491_Chapter3.pdf)  
<1% -  
<https://123dok.com/document/6qm6217y-pendidikan-jasmani-olahraga-kesehatan-akhmad-solihin-khairul-hadziq.html>  
<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508018\\_bab3.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508018_bab3.pdf)  
<1% - <http://repository.unib.ac.id/view/year/2014.default.html>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/lq5pp3jy-hubungan-tinggi-kekuatan-tunggkai-pendek-siswa-purbolinggo-lampung.html>  
<1% -  
<https://dwimunawar.blogspot.com/2016/03/makalah-validitas-dan-realibilitas.html>  
<1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/2274/7/09410139\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/2274/7/09410139_Bab_3.pdf)  
<1% - <https://vandesayuz.blogspot.com/feeds/posts/default?orderby=updated>  
<1% -  
<https://riskitenjulsport.blogspot.com/2018/04/tes-10-komponen-kebugaran-jasmani.html>  
<1% -  
<http://ciputrauceo.net/blog/2016/2/18/metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian>  
<1% - <https://anwar-edogawa.blogspot.com/2014/03/bab-i-pendahuluan-a.html>  
<1% - <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/09/24/masalah-penelitian/>  
<1% - [https://issuu.com/journalsportif/docs/volume\\_1\\_nomor\\_1\\_tahun\\_2015](https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_1_nomor_1_tahun_2015)  
<1% -  
<https://www.indonesiacollege.co.id/ini-dia-tes-kesemaptan-dan-tes-kebugaran-jasmani-yang-harus-anda-tahu/>  
<1% - <https://nurfasta.com/teknik-analisis-data/>  
<1% - <http://www.masabas.com/2016/06/contoh-skripsi-full-bab-3-metode.html>  
<1% -  
<https://www.rijalhabibulloh.com/2015/03/analisis-data-kuantitatif-dan-statistik.html>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/zgwd5d8y-pengaruh-fasilitas-belajar-motivasi-matapelajaran-produktif-administrasi-perkantoran.html>  
<1% - <http://simki.unpkediri.ac.id/index.php>  
<1% - <https://tkjiii-1.blogspot.com/2017/>  
<1% -  
<http://repository.unpas.ac.id/14430/31/8.%20BAB%20III%20-%20Dwi%20Rizka%20Puspita.pdf>  
<1% -  
<https://irikaunj.files.wordpress.com/2016/09/tugas-015423164964-achmad-fuad-nasution.docx>



<1% -

<https://id.123dok.com/document/dzxded4y-pengaruh-ekonomi-pengetahuan-pemanfaatan-posyandu-puskesmas-martubung-kecamatan.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/y6egkv7z-tingkat-pengetahuan-pendidikan-jasmani-ada-ptif-sekolah-kecamatan-pengasih.html>

<1% - <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/download/8922/4369>

<1% - <https://tenismejakotategal.blogspot.com/2009/09/skripsi-survei-tenis-meja.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/eqo58rky-pengaruh-karakteristik-kebiasaan-konsumsi-pangan-kebugaran-sepakbola-langsa.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33512099.pdf>

<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/19/37/>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230792405.pdf>

<1% - <https://www.niagahoster.co.id/blog/cara-memasukkan-gambar-di-html/>

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/33940/2/jiptumpp-gdl-irmayunita-44230-2-babi.pdf>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/32165/1/Gabungan%20Skripsi.doc>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33512381.pdf>

<1% -

<https://wahabzwp25.blogspot.com/2014/05/tugas-makalah-olahraga-senam-aerobik.html>

<1% - [http://lib.unnes.ac.id/37215/1/6102414013\\_Optimized.pdf](http://lib.unnes.ac.id/37215/1/6102414013_Optimized.pdf)

<1% -

<https://vollyballfull.blogspot.com/2016/12/cara-meningkatkan-kekuatan-bahu-untuk.html>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/ozlxw1gz-sumbangan-koordinasi-mata-tangan-kekuatan-otot-perut-dan-fleksibilitas-sendi-bahu-dan-pergelangan-tangan-terhadap-hasil-fly-ing-shot-dalam-permainan-bola-tangan.html>

<1% - [http://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5\\_6093657345676542150.pdf](http://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5_6093657345676542150.pdf)

<1% - <https://www.scribd.com/document/317110784/SKRIPSI-uny>

<1% - <https://isdiqawali.blogspot.com/>

<1% - <http://jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant/article/download/251/pdf>

<1% - [https://issuu.com/m.sadli/docs/m.\\_sadli\\_umasangaji\\_kti](https://issuu.com/m.sadli/docs/m._sadli_umasangaji_kti)

<1% - <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/455/357/>

<1% - <https://thousands-passed.xyz/i/dkomponen-kebugaran-jasmani/h--q3279onmz1>

<1% - <https://ramliunmul.blogspot.com/2009/>

<1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/405/182/>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/195810204.pdf>

<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/download/5729/4947>

<1% -

<https://123dok.com/document/qmj47e5q-pengaruh-latihan-komponen-biomotor-olahraga-olahraga-sepakbola-yogyakarta.html>

<1% - [https://issuu.com/journalsportif/docs/volume\\_2\\_nomor\\_1\\_tahun\\_2016](https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_2_nomor_1_tahun_2016)

<1% - [http://repository.upi.edu/32867/6/S\\_KOR\\_1304643\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/32867/6/S_KOR_1304643_Chapter3.pdf)

<1% - <https://id.scribd.com/doc/168817455/Judul-Buku-Alfabet>

<1% - <http://repository.unissula.ac.id/3250/4/Daftar%20Pustaka.pdf>

<1% -

<http://kongres2018.himpesi.or.id/cgi/viewcontent.php?article=sugiyono.metode.penelitian.kuantitatif.kualitatif.dan.r.d&context=libpubs>