



Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Club Joyoboyo Kediri Tahun 2024

Tegar Adi Surya Prayoga¹, Mokhammad Firdaus¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,
Universitas Nusantera PGRI Kediri

*Email Korespondensi: tegaradisrypryg@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengamatan peneliti yang menunjukkan bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh semua atlet terutama atlet bola voli. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri club Joyoboyo Kediri tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif dimana hasil studi diungkapkan dengan kata-kata dan penelitian ini lebih menitik beratkan pada kalimat-kalimat yang lebih mendalam, rinci, dan lengkap. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga macam, yaitu: (1) wawancara, (2) observasi, (3) dokumentasi sesuai dengan maksud dan tujuan didalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa survei kondisi fisik dari kekuatan otot sebelah kanan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik, Kondisi fisik dari kekuatan otot sebelah kiri banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kurang sekali. Survei kondisi fisik dari daya tahan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi kurang baik. Survei kondisi fisik dari daya otot banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor kecepatan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik. Survei kondisi fisik dari faktor kelenturan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik. Survei kondisi fisik dari faktor reaksi banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor keseimbangan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor ketepatan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik. Dari keseluruhan uji survei kondisi fisik pada atlet club Joyoboyo Kediri pada tahun 2024 dapat dikatakan dalam kondisi fisik yang baik dan baik sekali, sehingga dapat menunjang para atlet untuk dapat berjuang dalam memenangkan setiap pertandingan bola voli.

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

PENDAHULUAN

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

Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan sistematis untuk memungkinkan mencapai peningkatan prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik diharapkan : 1) ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) ada peningkatan komponen kondisi fisik, 3) adanya gerakan yang lebih baik dari sebelumnya, 4) ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) ada respon yang cepat dari organisme tubuh sewaktu respon diperlukan (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2023).

Kondisi fisik untuk mempunyai tujuan untuk pembentukan fisik yang kuat, pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat, hal ini sesuai dengan apa yang dikembangkan untuk membentuk kematangan mental juara. Prestasi yang optimal dapat dicapai apabila ada 4 macam kelengkapan meliputi: 1) Pengembangan fisik (*Phisycal Build-UP*), 2) Pengembangan teknik (*Tecnicl Build- UP*), 3) Pengembangan mental (*Mental Build-Up*), kematangan mental (Sajoto, 2015:9). Menurut Sajoto (2015:11), untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak mudah, selain membutuhkan ketekunan serta perjuangan yang panjang. Kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor yang menentukan dalam mencapai prestasi olahraga. Kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2023). Usaha peningkatan kondisi fisik tidak lupa harus mengembangkan semua komponen fisik yaitu meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Sajoto, 2015:12). Adanya perioritas dalam menentukan komponen mana yang memerlukan porsi latihan lebih besar sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Kondisi fisik yang baik dan sempurna, dapat meningkatkan kualitas bermain khususnya dalam bermain bola voli (Priangga Putra et al., 2024).

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

Putra et al., 2024). Seorang pemain bola voli harus menguasai teknik dasar permainan bola voli.

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

Prestasi olahraga bola voli Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri bisa dikatakan baik walaupun masih banyak menggunakan pemain *bon* atau pemain luar dari Club tersebut, itu bisa dilihat dari berbagai prestasi yang sudah diperoleh club tersebut. Serta sebagian atlet dari club tersebut juga dipanggil untuk mengikuti *Training Center (TC)* untuk mewakili Kota Kediri maupun Kabupaten Kediri dan dipersiapkan untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dilaksanakan setiap 2 tahun sekali.

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

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

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

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

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

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

Pemasalahan kali ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri dari komponen kondisi fisik kekuatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), daya otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan,

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

METODE

Dalam penelitian kali ini yang berperan menjadi Variabel Bebas adalah atlet bola voli club Joyoboyo Kediri. Sedangkan Variabel Terikatnya adalah Kondisi Fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), daya otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, reaksi, keseimbangan dan ketepatan. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut akan diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014:234). Dengan tes yang digunakan sebagai berikut : (1) *grib strenght dynamometer* untuk tes Kekuatan, (2) *balke test* dan lari 300 meter untuk tes daya tahan, (3) *Sit Up* 60 detik untuk daya otot, (4) lari 30 meter untuk tes kecepatan, (5) *Sit and Reach* untuk kelenturan, (6) *Squad Thrust Test* untuk tes Kelincahan, (7) *Nelson Hand Reaction Tes* untuk tes reaksi , (8) *Stork Stand* untuk tes Keseimbangan, (9) *Service Tes* bolavoli untuk tes Ketepatan. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampelnya bisa menggunakan Purposive Ataupun Random sesuai kebutuhan. Pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat kuantitatif. Sebagaimana telah dijelaskan oleh Sugiyono (2008:14) bahwa pendekatan kuantitatif merupakan sebuah penelitian yang digunakan untuk mengukur dari variabel bebas. Data kuantitatif merupakan data yang diperoleh dengan proses penskoran yang berupa angka yang dapat dianalisis secara statistika.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, pendekatan deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk meringkas, menjelaskan berbagai kondisi, berbagai situasi ataupun berbagai macam variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Dalam penelitian ini peneliti ingin mendeskripsikan mengenai fakta-fakta yang berupa hasil dari kondisi fisik atlet bola voli club Joyoboyo Kediri. Dengan metode pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2015:36) sumber data adalah subjek darimana data diperoleh, bisa berupa benda atau gerak proses sesuatu. Pada penelitian ini data yang diambil adalah data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik atlet bola voli club Joyoboyo Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri dengan jumlah atlet 22 orang. Adapun sampel penelitian ini yang digunakan adalah semua

Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri tahun 2024 yang berjumlah 22 orang. Maka untuk keperluan penelitian, peneliti menggunakan teknik *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel penelitian sama dengan jumlah populasi penelitian. Hal ini berdasarkan pendapat Sugiyono (2019:94) yang mengatakan bahwa apabila jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi akan dijadikan sampel penelitian semuanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri di Lapangan Bola Voli, Jalan Pesantren XIII Nomor 38, Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Responden dari di atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berjumlah 22 orang. Cara untuk mengetahui tingkat kondisi fisik adalah dengan melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik. Di dalam tes ini ada 9 item yang sudah di lakukan yaitu : kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, reaksi, keseimbangan dan ketepatan. Sehingga perlu dideskripsikan hasil keseluruhan dari setiap item tes. Berdasarkan data terlampir hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Hasil Tes Dan Pengukuran

<i>Kondisi Fisik</i>	
Mean	32,21213636
Standard Error	1,094163023
Median	33,5
Mode	60
Standard Deviation	16,22906031
Sample Variance	263,3823986
Kurtosis	-1,052775669
Skewness	-0,123537375
Range	56,25
Minimum	3,75
Maximum	60
Sum	7086,67
N	220

Berikut adalah hasil analisis data dari 9 komponen item tes yang telah dilakukan. Pendeskripsian data dilakukan secara keseluruhan dan berdasarkan jenis tes yang dilakukan. Satuan data yang terkumpul tidaklah sama, sehingga agar data keterampilan motorik kasar dapat diperoleh, data harus disamakan satuannya dengan merubah satuan data dalam t-skor.

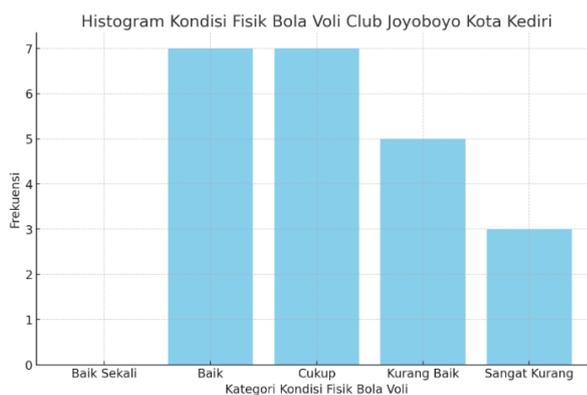
Data yang telah dirubah ke dalam t-skor kemudian data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai Mean dan standar deviasi yang diperoleh. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh

kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Tim Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X > 472,99$	Baik Sekali	0	0,00%
$424,35 < X \leq 472,99$	Baik	7	33,33%
$375,69 < X \leq 424,35$	Cukup	7	33,33%
$327,04 < X \leq 375,69$	Kurang Baik	5	25,00%
$X \leq 327,04$	Sangat Kurang	3	8,33%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel diatas, keseluruhan kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 pemain (33,33%) dalam kategori baik, 7 pemain (33,33%) dalam kategori cukup, 5 pemain (25,00%) dalam kategori kurang baik, 3 pemain (8,33%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik dan kategori cukup, yaitu 7 pemain. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Kondisi Fisik Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Hasil Kekuatan Otot Tangan / *grip strength dynamometer* Tim Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri.

Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Tangan Kanan dan Tangan Kiri. Pada tes *grip* tangan yang dites adalah tangan kanan dan kiri hal ini mengacu pada pendapat Trisnowiyanto (2016) bahwa dalam sebuah pelatihan bolavoli dalam melakuakn servis atau smast menggunakan tangan kanan dan kiri yang bervariasi. Dalam tes Handgrip tangan kanan dan kiri Atlet Bola Voli Club Joyoboyo Kediri memperoleh nilai minimum

tangan kanan 31 dan tangan kiri 30, sedangkan nilai maksimum tangan kanan 46 dan tangan kiri 42, dengan rata-rata tangan kanan 38,7272727 dan tangan kiri 35,09091, dan standar deviasi tangan kanan 4,44202676 sedangkan tangan kiri 3,902491.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Tes Kekuatan Tangan Kanan

<i>Grip Streght Kanan</i>	
Mean	38,7272727
Standard Error	0,94704329
Median	39
Mode	40
Standard Deviation	4,44202676
Sample Variance	19,7316017
Kurtosis	-0,93057629
Skewness	-0,09832685
Range	15
Minimum	31
Maximum	46
Sum	852
N	22

Tabel 4. Deskriptif Statistik Tes Kekuatan Tangan Kiri

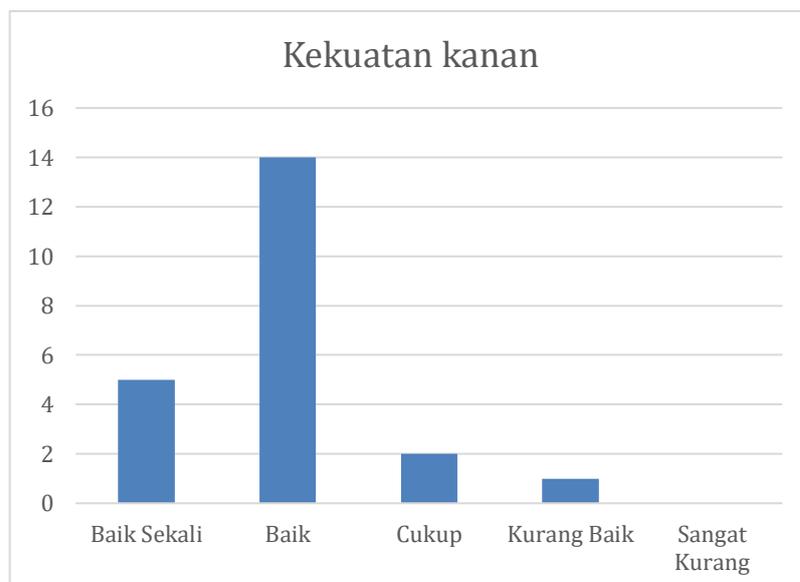
<i>Grip Streght Kiri</i>	
Mean	35,09091
Standard Error	0,832014
Median	35
Mode	32
Standard Deviation	3,902491
Sample Variance	15,22944
Kurtosis	-1,05025
Skewness	0,384938
Range	12
Minimum	30
Maximum	42
Sum	772
N	22

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kekuatan otot tangan kanan sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Tangan Kanan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X > 42,50$	Baik Sekali	5	9,43%
$32,50 < X \leq 41,00$	Baik	14	75,23%
$24,50 < X \leq 32,00$	Cukup	2	8,33%
$18,50 < X \leq 24,00$	Kurang Baik	1	1,11%
$X \leq 18,00$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 5. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kekuatan otot tangan kanan sebanyak 5 pemain (9,43%) dalam kategori baik sekali, 14 pemain (75,23%) dalam kategori baik, 2 pemain (8,33%) dalam kategori cukup, 1 pemain (1,11%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik, yaitu 14 pemain. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kekuatan otot tangan kanan sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Kekuatan Otot Tangan Kanan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Tangan Kiri

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X < 37,00$	Baik Sekali	8	25,00%
$27,00 < X \leq 36,50$	Baik	14	75,00%
$19,00 < X \leq 26,50$	Cukup	0	0,00%
$14,00 < X \leq 18,50$	Kurang Baik	0	0,00%
$X \leq 13,50$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 6. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kekuatan otot tangan kiri sebanyak 8 pemain (25,00%) dalam kategori baik sekali, 14 pemain (75,00%) dalam kategori baik, 0 pemain (0,00%) dalam kategori cukup, 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang, dan 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kekuatan otot tangan kiri adalah baik. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kekuatan otot tangan kiri sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Kekuatan Otot Tangan Kiri Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Hasil Tes Daya Tahan Dengan *Balke Test* dan lari 300 meter Tim Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri.

Hasil Penelitian daya tahan dengan *balke test* 22 atlet bola voli putri club joyoboyo Kediri setelah mengikuti *balke test* diperoleh hasil nilai minimum yang

di dapat adalah 32,8, nilai maximum yang di dapat adalah 55,3, rerata nilai test yang didapat adalah 46,18182, median nilai tes yang didapat adalah 46,6, modus nilai yang didapat adalah 49,2. Hasil penelitian *balke test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tes Daya Tahan

<i>Balke Test</i>	
Mean	46,18182
Standard Error	1,239111
Median	46,6
Mode	49,2
Standard Deviation	5,811945
Sample Variance	33,7787
Kurtosis	-0,33613
Skewness	-0,45138
Range	22,5
Minimum	32,8
Maximum	55,3
Sum	1016
N	22

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Daya Tahan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X < 54,30$	Baik Sekali	1	1,11%
$54,20 < X \leq 49,30$	Baik	8	33,33%
$49,20 < X \leq 44,20$	Cukup	4	31,12%
$44,10 < X \leq 39,20$	Kurang Baik	8	33,33%
$X \leq 39,10$	Sangat Kurang	1	1,11%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 8. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor daya tahan sebanyak 1 pemain (1,11%) dalam kategori baik sekali, 8 pemain (33,33%) dalam kategori baik, 4 pemain (31,12%) dalam kategori cukup, 8 pemain (33,33%) dalam kategori kurang, dan 1 pemain (1,11%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik dan kurang baik, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor daya tahan adalah baik dan kurang baik. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kekuatan otot tangan kiri sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 4. Daya Tahan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Hasil Tes Daya Otot Dengan *Sit Up* 60 Detik Tim Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor daya otot dengan menggunakan *sit up* 60 detik. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 30 dan nilai maksimum 55. Mean diperoleh sebesar 43,68182 dan standar deviasi sebesar 7,717552. Modus diperoleh sebesar 49 dan median sebesar 45,5. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis profil kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor daya otot dengan menggunakan *sit up* 60 detik sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Tes Daya Otot

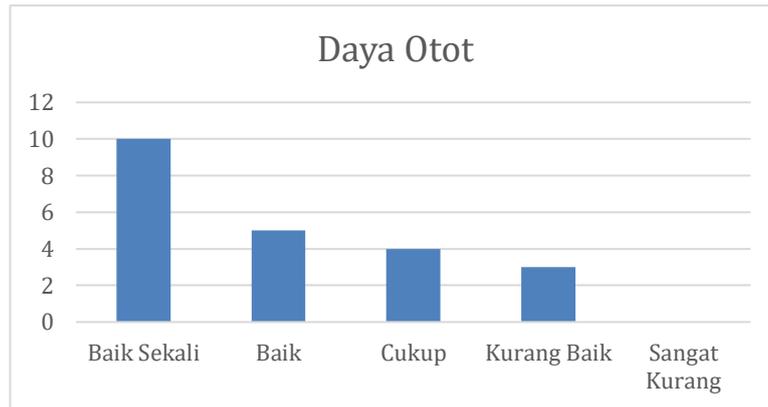
<i>Sit up</i>	
Mean	43,68182
Standard Error	1,645388
Median	45,5
Mode	49
Standard Deviation	7,717552
Sample Variance	59,56061
Kurtosis	-1,12971
Skewness	-0,37199

Range	25
Minimum	30
Maximum	55
Sum	961
N	22

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Daya Otot

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X > 45$	Baik Sekali	10	56,33%
$40 < X \leq 44$	Baik	5	25,00%
$33 < X \leq 39$	Cukup	4	16,67%
$28 < X \leq 32$	Kurang Baik	3	2,00%
$X \leq 20$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 10. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor daya otot sebanyak 10 pemain (56,33%) dalam kategori baik sekali, 5 pemain (25,00%) dalam kategori baik, 4 pemain (16,67%) dalam kategori cukup, 3 pemain (2,00%) dalam kategori kurang baik, dan 2 pemain (2,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik sekali, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor daya otot adalah baik sekali. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor daya otot sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 5.Daya Otot Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Hasil penelitian kondisi fisik kecepatan atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri dari 22 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes kondisi fisik kecepatan diperoleh nilai minimum yang didapat adalah 3,75, nilai maksimum yang didapat adalah 5,12, rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 4,594091; median yang didapat adalah nilai 4,715 dan modus yang di dapat adalah nilai 4,77. Hasil penelitian kecepatan dengan tes lari 30 meter yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

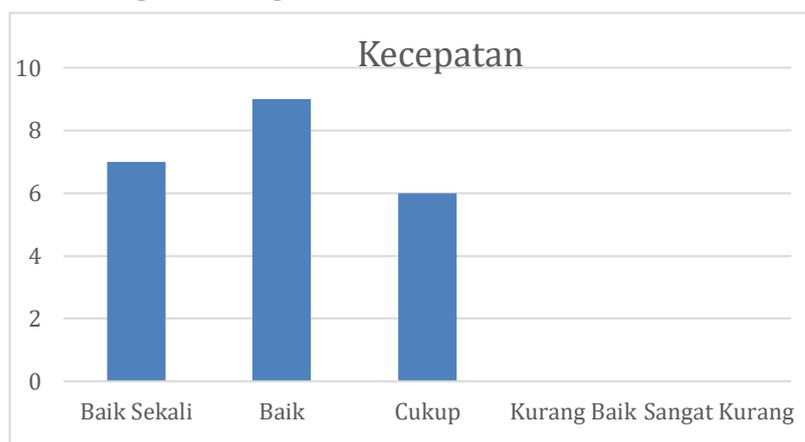
Tabel 11. Deskriptif Statistik Tes Kecepatan

<i>Lari 30 meter</i>	
Mean	4,594091
Standard Error	0,089139
Median	4,715
Mode	4,77
Standard Deviation	0,418098
Sample Variance	0,174806
Kurtosis	-0,39535
Skewness	-0,77193
Range	1,37
Minimum	3,75
Maximum	5,12
Sum	101,07
N	22

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kecepatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
4.06 – 4.50	Baik Sekali	7	25,00%
4.51 – 4.96	Baik	9	60,00%
4.97 – 5.40	Cukup	6	15,00%
5.41 – 5.86	Kurang Baik	0	0,00%
5.86 – 6.30	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 12. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kecepatan sebanyak 7 pemain (25,00%) dalam kategori baik sekali, 9 pemain (60,00%) dalam kategori baik, 6 pemain (15,00%) dalam kategori cukup, 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang baik, dan 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kecepatan adalah baik. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kecepatan sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.

**Gambar 6. Kecepatan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri**

Kelenturan sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluasluasnya mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Dalam olahraga bola voli manfaat kelenturan tubuh sangat penting, yaitu untuk mengurangi resiko cedera dalam berolahraga. Beberapa latihan kelenturan yang sering dilakukan di dalam olahraga bola voli adalah kelenturan

bagian leher, bahu, pinggang dan kelenturan secara dinamis. Hasil penelitian kelenturan dengan *sit and reach* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Tes Kelenturan

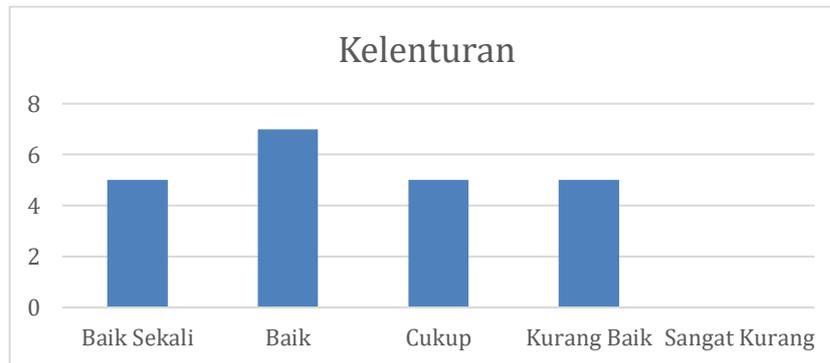
<i>Sit and Reach</i>	
Mean	18,21818
Standard Error	0,281818
Median	18,25
Mode	17,9
Standard Deviation	1,321844
Sample Variance	1,747273
Kurtosis	-0,8025
Skewness	-0,34331
Range	4,3
Minimum	15,7
Maximum	20
Sum	400,8
N	22

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kelenturan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
19,5-20,0	Baik Sekali	5	20,00%
18,5-19,0	Baik	7	40,60%
17,0-17,0	Cukup	5	20,00%
15,0-15,5	Kurang Baik	5	20,00%
12,5-3,5	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 14. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kelenturan sebanyak 5 pemain (20,00%) dalam kategori baik sekali, 7 pemain (60,00%) dalam kategori baik, 5 pemain (20,00%) dalam kategori cukup, 5 pemain (20,00%) dalam kategori kurang baik, dan 0 pemain (0,20%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kelenturan adalah baik. Kondisi fisik atlet bola voli putri club

Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kelenturan sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 7. Kelenturan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Hasil Tes Kelincahan Dengan *Squad Thrust Test* Tim Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri, Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Dalam olahraga bola voli seorang atlet harus dituntut memiliki kelincahan yang bagus, karena kelincahan akan menopang seluruh gerakan yang ada di olahraga bola voli. Hasil penelitian kelincahan dengan *side-step test* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

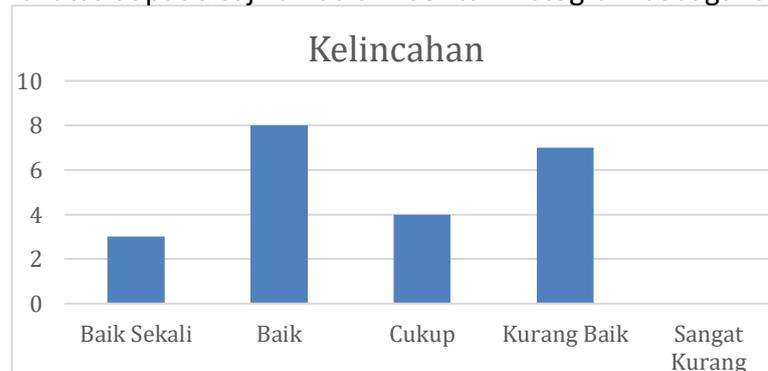
Tabel 15. Deskriptif Statistik Tes Kelincahan

<i>Squad Thrust</i>	
Mean	14,4
Standard Error	0,386431
Median	14,035
Mode	12,22
Standard Deviation	1,812523
Sample Variance	3,285238
Kurtosis	-1,56993
Skewness	0,269232
Range	4,81
Minimum	12,22
Maximum	17,03
Sum	316,8
N	22

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Kelincahan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
>12.42	Baik Sekali	3	12,90%
12.43 – 14.09	Baik	8	39,00%
14.10 – 15.74	Cukup	4	22,60%
15.75 – 17.39	Kurang Baik	7	29,00%
<17.40	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 16. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kelincahan sebanyak 3 pemain (12,90%) dalam kategori baik sekali, 8 pemain (39,00%) dalam kategori baik, 4 pemain (22,60%) dalam kategori cukup, 7 pemain (29,00%) dalam kategori kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kelincahan adalah baik. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor kelincahan sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:

**Gambar 8. Kelincahan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri**

Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor reaksi diperoleh dari tes *nelson hand reaction*. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 20 dan nilai maksimum 53. Mean diperoleh sebesar 39,5 dan standar deviasi sebesar 10,02734. Modus diperoleh sebesar 49 dan median sebesar 40. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor reaksi sebagai berikut:

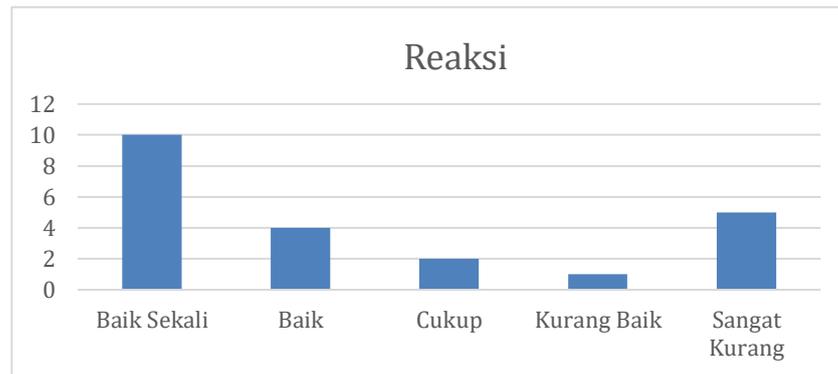
Tabel 17. Deskriptif Statistik Tes Reaksi

Mean	39,5
Standard Error	2,137837
Median	40
Mode	49
Standard Deviation	10,02734
Sample Variance	100,5476
Kurtosis	-1,12335
Skewness	-0,36362
Range	33
Minimum	20
Maximum	53
Sum	869
N	22

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Reaksi

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X > 41,98$	Baik Sekali	10	25,00%
$38,49 < X \leq 41,98$	Baik	4	11,67%
$33,00 < X \leq 38,49$	Cukup	2	7,22%
$29,51 < X \leq 33,00$	Kurang Baik	1	1,11%
$X \leq 29,51$	Sangat Kurang	5	16,67%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 18. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor reaksi sebanyak 10 pemain (25,00%) dalam kategori baik sekali, 4 pemain (11,67%) dalam kategori baik, 2 pemain (7,22%) dalam kategori cukup, 1 pemain (1,11%) dalam kategori kurang baik, dan 5 pemain (16,67%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik sekali, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor reaksi adalah baik sekali. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor reaksi sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 9. Reaksi Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor keseimbangan diperoleh dari tes *stork stand*. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum 39. Mean diperoleh sebesar 25,40909 dan standar deviasi sebesar 6,673752. Modus diperoleh sebesar 30 dan median sebesar 27. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor keseimbangan dengan *stork stand* sebagai berikut:

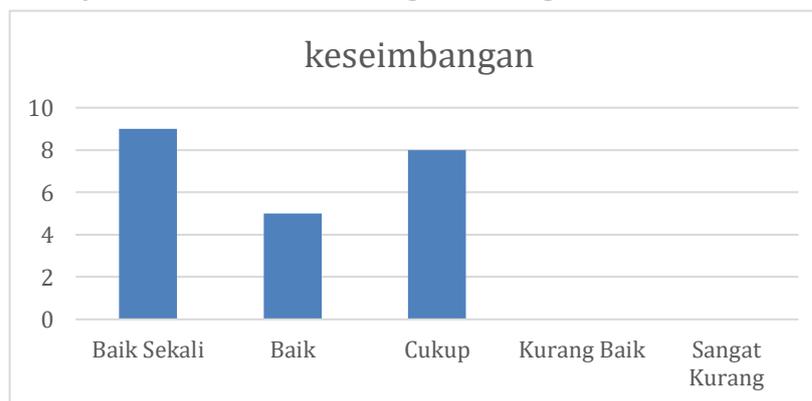
Tabel 19. Deskriptif Statistik Tes Keseimbangan

<i>Stork Stand</i>	
Mean	25,40909
Standard Error	1,422849
Median	27
Mode	30
Standard Deviation	6,673752
Variance	44,53896
Kurtosis	-0,43915
Skewness	-0,22211
Range	27
Minimum	12
Maximum	39
Sum	559
N	22

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Keseimbangan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
28 – ke atas	Baik Sekali	9	41,67%
23 – 27	Baik	5	18,67%
8 – 22	Cukup	8	39,66%
3 – 6	Kurang Baik	0	0,0%
0 – 2	Sangat Kurang	0	2,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 20. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor keseimbangan sebanyak 9 pemain (41,67%) dalam kategori baik sekali, 5 pemain (18,67%) dalam kategori baik, 8 pemain (39,66%) dalam kategori cukup, 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang baik, dan 0 pemain (0,00%) dalam kategori cukup. Frekuensi terbanyak pada kategori baik sekali, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor keseimbangan adalah baik sekali. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor keseimbangan sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



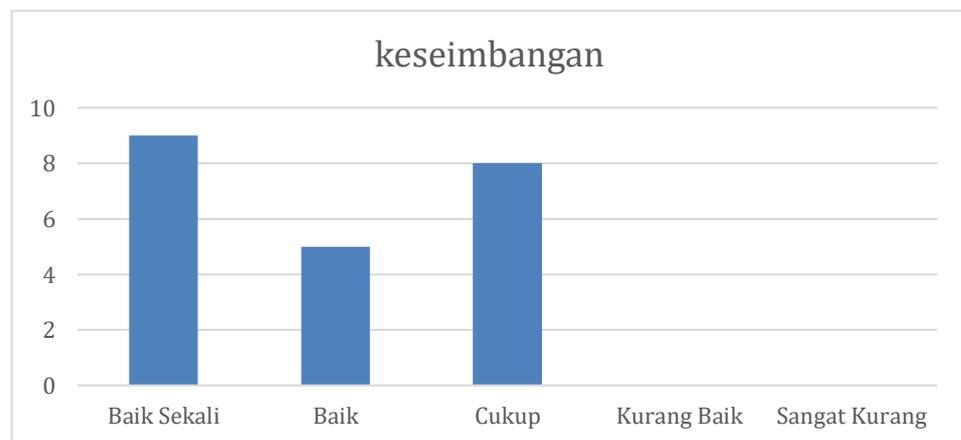
Gambar 10. Keseimbangan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Ketepatan dengan menggunakan tes service pada atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri menghasilkan nilai maksimum 60, nilai minimum 43, rata-rata 56,31818 dan standar deviasi 4,814525.



Tabel 21. Deskriptif Statistik Tes Ketepatan

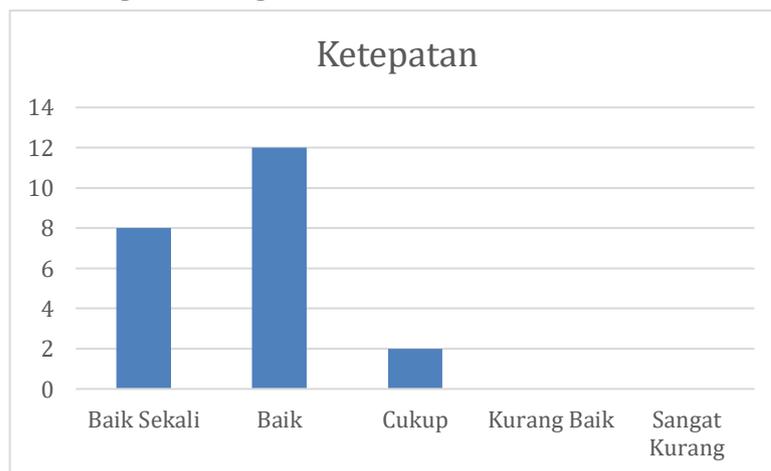
<i>Service Test</i>	
Mean	56,31818
Standard Error	1,02646
Median	57,5
Mode	60
Standard Deviation	4,814525
Sample Variance	23,17965
Kurtosis	2,45677
Skewness	-1,6514
Range	17
Minimum	43
Maximum	60
Sum	1239
N	22



Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Club Joyoboyo Kediri Berdasarkan Faktor Ketepatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X > 60$	Baik Sekali	8	30,00%
$49 < X \leq 59$	Baik	12	66,00%
$39 < X \leq 49$	Cukup	2	4,00%
$29 < X \leq 39$	Kurang Baik	0	00,00%
$X \leq 29$	Sangat Kurang	0	0d,00%
Jumlah		22	100,00%

Berdasarkan tabel 22. diperoleh kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor ketepatan sebanyak 8 pemain (30,00%) dalam kategori baik sekali, 12 pemain (66,00%) dalam kategori baik, 2 pemain (4,00%) dalam kategori cukup, 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang baik, dan 0 pemain (0,00%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor ketepatan adalah baik. Kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri berdasarkan faktor ketepatan sesuai dengan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 11. Ketepatan Bola Voli Club Joyoboyo Kota Kediri

Setelah melakukan tes kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri untuk mengetahui profil kondisi fisik diperoleh nilai t-skor untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik t atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri. Hasil penelitian kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri yang diteliti dan diketahui teknik pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik, diantaranya: kekuatan otot-otot tangan menggunakan *Grip Strength Test*, daya tahan menggunakan tes *balke test*, daya otot menggunakan tes *sit up*

60 detik, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelenturan menggunakan tes *sit and reach*, kelincahan menggunakan *squad thrust test*, reaksi menggunakan *nelson hand reaction*, keseimbangan menggunakan stork stand, dan ketetapan menggunakan *service test*.

Hasil tes kekuatan menggunakan *grib strenght dynamometer* yang telah dilakukan oleh atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri tergolong baik, hal ini ditunjukkan hampir 50% yang melakukan tes ini memiliki nilai cukup, baik dan sangat baik. Kekuatan tangan sangat perlu di dalam bola voli, kekuatan tangan ini memiliki pengaruh besar terhadap *smash*, *service*, dan *passing* atas. Akan tetapi untuk tes kekuatan *grib strenght dynamometer* memiliki hasil yang kurang bagus, masih ada atlet yang memiliki nilai kurang baik dan sangat baik banyak. Hal ini bisa disebabkan oleh responden putri banyak yang kurang baik. Kemampuan otot lengan ini sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan *smash*, dengan otot perut yang bagus maka lentingan pada saat di atas akan semakin bagus dan dengan kemampuan otot lengan yang bagus tenaga pada saat melakukan pukulan juga akan bagus. Latihan kekuatan ini harus sering dilakukan.

Hasil tes daya tahan menggunakan tes *vertical jump* menunjukkan hasil yang kurang bagus karena dominasi dengan hasil cukup dan sangat kurang baik 50% lebih. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya latihan daya tahan *vertical jump* yang dilakukan. Karena latihan ini paling membosankan dan sangat lelah maka atlet jarang melakukan latihan ini. Daya tahan ini sangat penting untuk kedepannya, semakin baik daya tahan yang dimiliki maka kualitas atlet akan semakin bagus. Ada beberapa atlet yang memiliki tingkat daya tahan *vertical jump* baik dan sangat baik, hal ini disebabkan latihan daya tahan dilakukan secara rutin dan baik serta kondisi atlet tersebut pada saat melakukan tes ini sedang prima. Pelatih harus melakukan latihan lagi untuk melatih daya tahan *vertical jump* atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri.

Hasil tes kecepatan yang telah dilakukan menunjukkan hasil tergolong sangat baik, latihan kecepatan ini sangat sering dilakukan atlet pada saat pemanasan yaitu melakukan sprint pendek. Beberapa komponen yang mempengaruhi kecepatan ini adalah kekuatan otot dalam melakukan kontraksi. Hasil tes *fleksibility* yang didapat pada saat penelitian cenderung menunjukkan hasil cukup. Latihan kelenturan ini sering dilakukan walaupun tidak sengaja para atlet menyadarinya, yaitu pada saat penguluran, pemanasan dan pelepasan. Berat badan tidak proposional juga akan mempengaruhi kelenturan otot dan tulang yang dimiliki.

Hasil tes kelincahan pada penelitian ini menunjukkan hasil yang baik. Kemampuan atlet dalam melakukan kelincahan tergolong baik, karena kelincahan di dalam olahraga bola voli sangat diperlukan. Atlet tidak lincah dalam melakukan permainan bola voli maka performa yang akan ditunjukkan atlet

tersebut tidak akan bagus. Komponen terakhir adalah daya ledak, komponen daya ledak ini menunjukkan hasil yang baik untuk putra karena nilai putra cenderung *relative* baik, akan tetapi untuk atlet putri memiliki nilai yang kurang baik. Pelatih harus menekankan latihan ini terhadap atlet putri. Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet akan menunjang prestasi olahraga bola voli. Kondisi fisik seorang atlet dapat menunjukkan prestasi yang akan diraihinya. Olahraga bola voli adalah olahraga tim, akan tetapi kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet juga akan mempengaruhi kinerja kerjasama tim. Semakin seimbang kondisi fisik yang dimiliki maka performa tim akan lebih maksimal lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan dari adanya survei tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri club Joyoboyo Kediri tahun 2024. Survei kondisi fisik dari kekuatan otot sebelah kanan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik, Kondisi fisik dari kekuatan otot sebelah kiri banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kurang sekali. Survei kondisi fisik dari daya tahan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi kurang baik. Survei kondisi fisik dari daya otot banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor kecepatan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik. Survei kondisi fisik dari faktor kelenturan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik. Survei kondisi fisik dari faktor reaksi banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor keseimbangan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik sekali. Survei kondisi fisik dari faktor ketepatan banyak dari atlet club Joyoboyo Kediri berada di kondisi baik.

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

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabah, Muhammad Akbar Husein, Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Albertus Fenanlampir dan Muhamamad Muhyi Fruq (2014). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: cv. Andi Offset.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.



- Priangga Putra, I., Ahmad Muharram, N., & Husein Allsabab, M. A. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 177–186. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1673>
- Sajoto. (2015). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta