



Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi

Physical Condition Level of Female Volleyball Athletes Club Pekanbaru Pertamina Energi

Seyla Mouren Zeptaviola^{1*}, Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd²

Universitas Islam Riau^{1,2}

Email: 1Seylamouren24@gmail.com² mimipenjas@edu.uir.ac.id²

Histori artikel	Abstrak Abstract
Received: 31-12-2022 Accepted: 14-01-2023 Published: 31-01-2023	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Puteri club Pekanbaru Pertamina Energi. Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Populasi dalam Penelitian ini adalah atlet Bola Voli Puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi Pekanbaru berjumlah 12 Orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik sampel total sampling. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bola Voli Puteri club PPE (Pekanbaru Pertamina Energi) yang berjumlah 12 orang. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik Atlet Bola Voli puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi dikategorikan cukup dengan rata-rata skor 6 Kata kunci: Bola Voli, Teknik Sampel Total Sampling dan Kondisi Fisik The purpose of this study was to determine the level of physical condition of female volleyball athletes at Pekanbaru Pertamina Energi club. This type of research is descriptive research, descriptive research is research that is intended to investigate the circumstances, conditions or other things that have been mentioned, the results of which are presented in the form of a research report. The population in this study were athletes from the Puteri volleyball club Pekanbaru Pertamina Energi Pekanbaru totaling 12 people. The sampling technique used was the total sampling technique. Therefore, the sample in this study were all athletes in the Women's volleyball club PPE (Pekanbaru Pertamina Energi) totaling 12 people. The conclusion of this study is that the level of physical condition of female volleyball athletes at Club Pekanbaru Pertamina Energi is categorized as adequate with an average score of 6. Keywords: Volleyball Game, Total Sampling Technique, and Physical Condition

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai banyak manfaat, salah satunya memperbaiki dan menjaga kesehatan jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati olahraga bagi kesehatannya. Dengan berolahraga seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, serta dapat berprestasi secara optimal. Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan bagisetiap orang. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang memberikan pengaruh dalam memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh yang sehat dan bugar akan membuat orang hidup produktif dan menikmati hidup yang lebih baik. Kegiatan olahraga juga dapat mengembangkan potensi dari setiap orang untuk menciptakan prestasi baik.

Olahraga termasuk kegiatan yang dibutuhkan oleh manusia, dengan berolahraga yang teratur seseorang akan mendapatkan tingkat kondisi fisik yang baik. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan,

prestasi, pendidikan saja tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan nasional.

Dalam (Undang Undang RI, 2022) No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 3 berbunyi “Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga”.

Berdasarkan pendapat di atas terlihat bahwa olahraga termasuk kepada salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya meningkatkan kualitas bangsa Indonesia. Melalui kegiatan olahraga kita harapkan mampu menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan. Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidak mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan insan olahraga.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Tingkat kondisi fisik merupakan aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena Tingkat kondisi fisik menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Begitu juga dalam permainan Bola Voli, permainan Bola Voli juga tidak terlepas kepada kondisi fisik, dimana setiap atlet Bola Voli sangat memerlukan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik tersebut seperti Kekuatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan, koordinasi dan lain lain, maka dari itu perlu dalam sebuah club diadakan latihan fisik, agar dapat mencapai hasil yang baik untuk Individu atlet dan juga untuk Club itu sendiri.

Di Indonesia tidak hanya Bola Voli, Banyak sekali cabang olahraga yang digemari masyarakat, namun salah satu yang populer di seluruh kalangan masyarakat adalah Bola Voli, karena olahraga ini tidak sulit dipelajari dan tidak membutuhkan biaya yang mahal. Sampai saat ini Bola Voli masih dianggap sebagai olahraga yang cukup populer di dunia, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga Bola Voli menuju prestasi yang maksimal dan tidak terlepas dari unsur- unsur yang akan mendukung tercapainya prestasi tersebut, Seperti halnya dalam Club Puteri Pekanbaru Pertamina Energi, club tersebut sudah sering mengikuti ajang ajang kejuaraan resmi daerah maupun turnamen turnamen umum yang dibuka di daerah Pekanbaru, club tersebut pernah meraih juara 2 turnamen yang di selenggarakan oleh PT. SAM Group, dan juga masuk dalam 8 Besar Divisi 1 tahun 2021, untuk mencapai hal itu tentu dibutuhkan aspek aspek pendukung seperti latihan kondisi fisik, latihan team dan individu, serta latihan pendukung lainnya.

Dalam Observasi di Club Bola Voli Puteri Pertamina Pekanbaru Penulis melihat bahwa Sebagian atlet datang terlambat saat latihan sehingga sebagian atlet yang terlambat itu tidak melakukan pemanasan secara maksimal seperti atlet yang datang tepat waktu, sebagian atlet ketika latihan fisik terlihat lemas, kemudian ketika kegiatan latihan berlangsung beberapa atlet juga terlihat tidak bersemangat, dan ada juga yang terlihat mudah lelah. Dari pengalaman Club tersebut yang penulis dapat kan saat observasi Club Bola Voli Puteri Pertamina Energi Pekanbaru pernah mengikuti kejuaraan resmi yang ada di Pekanbaru seperti Divisi 1, Divisi Utama, Walikota Cup, Kejuaraan Bola Voli antar club sekota Pekanbaru dan lain lain, dan prestasi yang pernah didapatkan adalah 8 besar Divisi 1 Pekanbaru tahun 2021, juara 2 Turnamen yang diadakan oleh PT.SAM Group di jalan Palembang, juara 3 di Turnamen Prima yang diadakan di jalan Kuaran, dan meraih juara harapan I di event kejurkot pada tahun 2022. Club ini belum berhasil meraih juara 1 dalam perlombaan yang kemungkinan disebabkan oleh kurang baiknya kondisi fisik atlet sehingga dalam permainan belum dapat bermain secara maksimal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Populasi dalam Penelitian ini adalah atlet Bola Voli Puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi Pekanbaru berjumlah 12 Orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik sampel total sampling.

HASIL

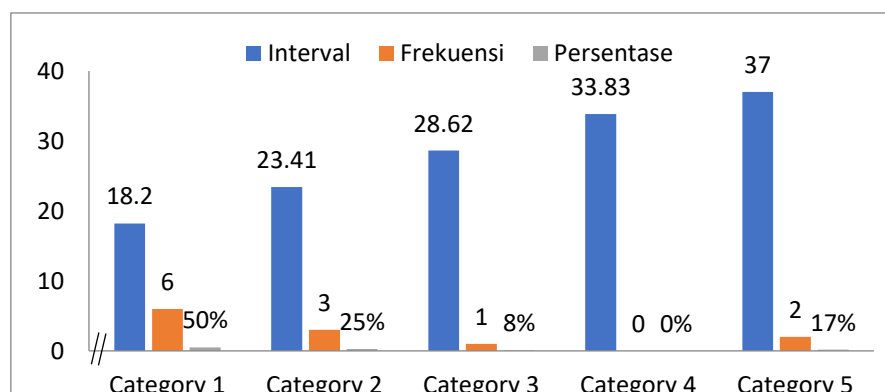
1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan tes *Flexibility* yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 37 cm, skor terendah 13 cm, mean 19,40 , median 17,5 , modus 21 , standar deviasi 6,60. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *flexometer* selengkapnya. Frekuensi pemain Bola Voli dengan jarak raihan flexomer pada interval 13 – 18,20 berjumlah 6 orang atlet atau persentase sebesar 50%. Frekuensi pemain Bola Voli dengan jarak raihan flexomer pada interval 18,21 – 23,41 berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Frekuensi pada interval 23,42 – 28,62 berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Tidak ada atlet yang ada pada Frekuensi interval 28,63 – 33,83. Frekuensi pada interval 33,84– 37 berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Flexibility (*Sit and Reach*) Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	13 – 18,20	6	50%
2	18,21 – 23,41	3	25%
3	23,42 – 28,62	1	8%
4	28,63 – 33,83	0	0%
5	33,84 – 37	2	17%
		12	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan interval 13–18,20 dengan nilai frekuensi 6 memiliki presentase yaitu 50%, interval 18,21–23,41 dengan nilai frekuensi 3 memiliki presentase yaitu 25%, interval 23,42–28,62 dengan nilai frekuensi 1 memiliki presentase yaitu 8%, interval 28,63–33,83 dengan nilai frekuensi 0 memiliki presentase yaitu 0% dan interval 33,84–37 dengan nilai frekuensi 2 memiliki presentase yaitu 17%, dengan total jumlah frekuensi sebanyak 12 frekuensi dengan persentase 100%. Hal ini dapat dipaparkan dalam grafik dibawah ini.



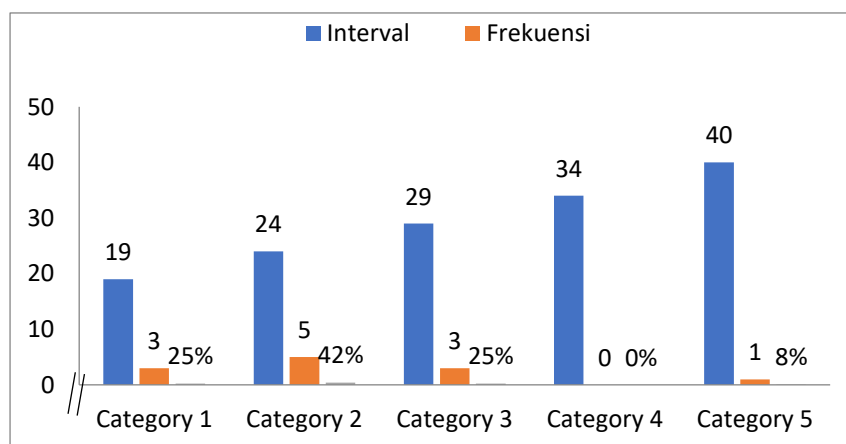
Gambar 1. Histogram Hasil Tes Flexibility (*sit and reach*) Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi

Berdasarkan hasil perhitungan tes *Leg Dynamometer* yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 40, skor terendah 18 kg, mean 23,5, median 22,5, modus 22 kg, standar deviasi 6,30. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *leg dynamometers* selengkapnya Frekuensi pada interval 15-19 berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Frekuensi pada interval 20 - 24 berjumlah 5 orang atlet atau persentase sebesar 42%. Frekuensi pada interval 25 – 29 berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Tidak ada atlet yang berada pada Frekuensi interval 30–34. Dan Frekuensi pada interval 35 – 40 berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Leg Dynamometer* Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	15 – 19	3	25%
2	20 – 24	5	42%
3	25 – 29	3	25%
4	30 – 34	0	0%
5	35 – 40	1	8%
		12	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan interval 15–19 dengan nilai frekuensi 3 memiliki presentase yaitu 25%, interval 20-24 dengan nilai frekuensi 5 memiliki presentase yaitu 42%, interval 25-29 dengan nilai frekuensi 3 memiliki presentase yaitu 25%, interval 30-34 dengan nilai frekuensi 0 memiliki presentase yaitu 0% dan interval 35-40 dengan nilai frekuensi 1 memiliki presentase yaitu 8%, dengan total jumlah frekuensi sebanyak 12 frekuensi dengan persentase 100%. Hal ini dapat dipaparkan dalam grafik dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Hasil Tes *Leg Dynamometer* Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi

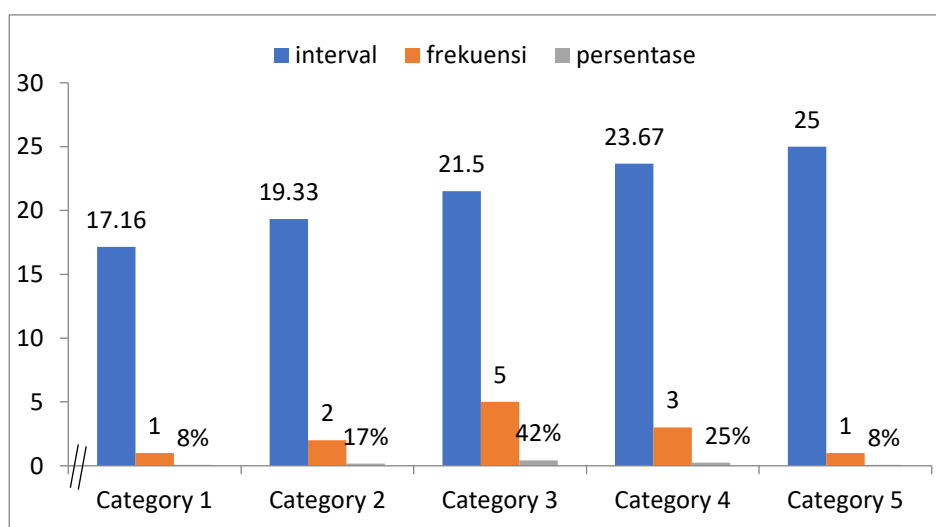
Berdasarkan hasil perhitungan tes *Push Up* yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 25, skor terendah 15, mean 20,6, median 21, modus 21, dan standar deviasi 2,5. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *Push Up* selengkapnya. Frekuensi tes *Push Up* pada interval 15 - 17,16 berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Frekuensi tes *Push Up* pada interval 17,17–19,33 berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Frekuensi *Push Up* pada interval 19,34

– 21,50 berjumlah 5 orang atlet atau persentase sebesar 42%. Frekuensi tes Push Up pada interval 21,51–23,67 berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Frekuensi tes Push Up pada interval 23,68 - 25 berjumlah 1 orang atlet atau persentase sebesar 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Push Up* Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	15 – 17,16	1	8%
2	17,17- 19,33	2	17%
3	19,34 – 21,50	5	42%
4	21,51 – 23,67	3	25%
5	23,68 – 25	1	8%
		12	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan interval 15 – 17,16 dengan nilai frekuensi 1 memiliki presentase yaitu 8%, interval 17,17- 19,33 dengan nilai frekuensi 2 memiliki presentase yaitu 17%, interval 19,34 – 21,50 dengan nilai frekuensi 5 memiliki presentase yaitu 42%, interval 21,51 – 23,67 dengan nilai frekuensi 3 memiliki presentase yaitu 25% dan interval 23,68 – 25 dengan nilai frekuensi 1 memiliki presentase yaitu 8%, dengan total jumlah frekuensi sebanyak 12 frekuensi dengan persentase 100%. Hal ini dapat dipaparkan dalam grafik dibawah ini.



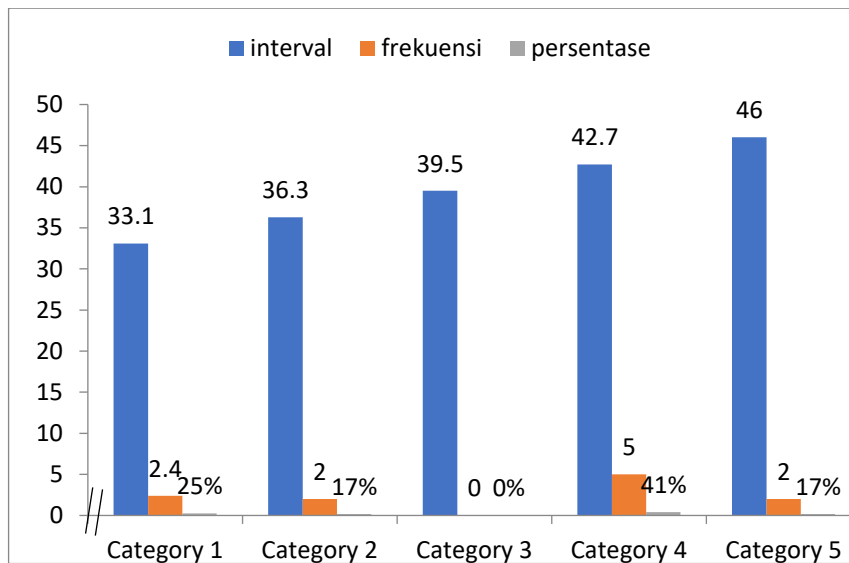
Gambar 3 Histogram Hasil Tes *Push Up* Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi

Berdasarkan hasil perhitungan tes *Vertical jump* yang dilakukan didapatkan Skor Tertinggi 46 cm, Skor Terendah 30 cm, Mean 38,25 cm, Median 40 cm, Modus 40 cm, Standar Deviasi 5,10. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes *vertical jump* selengkapnya. Frekuensi *vertical jump* pada interval 30 – 33,1 berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Frekuensi *vertical jump* pada interval 33,2–36,3 berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Tidak ada atlet yang memperoleh Frekuensi *vertical jump* pada interval 36,4 – 39,5. Frekuensi *vertical jump* pada interval 39,6 – 42,7 berjumlah 5 orang atlet atau persentasenya 41%. Frekuensi *vertical jump* pada interval 42,8 – 46 berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Vertical jump* Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	30 – 33,1	3	25%
2	33,2 – 36,3	2	17%
3	36,4 – 39,5	0	0%
4	39,6 – 42,7	5	41%
5	42,8 - 46	2	17%
		12	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan interval 30 – 33,1 dengan nilai frekuensi 3 memiliki persentase yaitu 25%, interval 33,2 – 36,3 dengan nilai frekuensi 2 memiliki persentase yaitu 17%, interval 36,4 – 39,5 dengan nilai frekuensi 0 memiliki persentase yaitu 0%, interval 39,6 – 42,7 dengan nilai frekuensi 5 memiliki persentase yaitu 41% dan interval 42,8 – 46 dengan nilai frekuensi 2 memiliki persentase yaitu 17%, dengan total jumlah frekuensi sebanyak 12 frekuensi dengan persentase 100%. Hal ini dapat dipaparkan dalam grafik dibawah ini.



Gambar 4. Histogram Hasil Tes *vertical jump* Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi

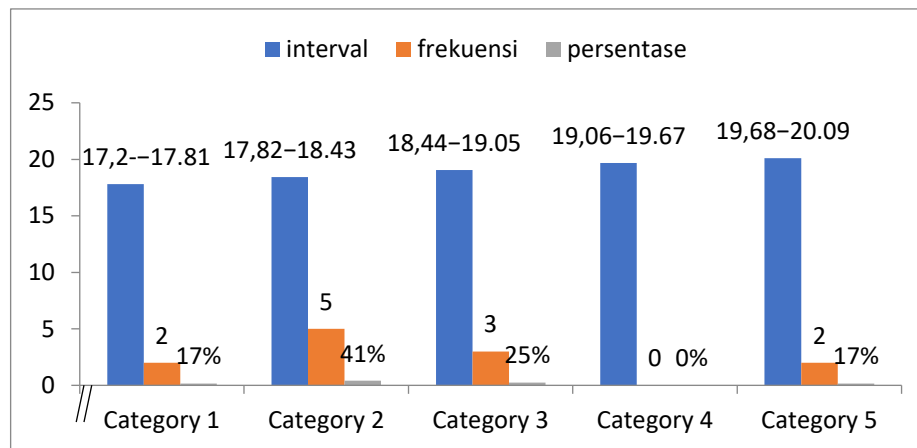
Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 20,09, skor terendah 17,20, mean 18,4, median 18,2, modus 20,08, dan standar deviasi 0,84. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes Shuttle Run selengkapnya. Frekuensi tes Shuttle Run pada interval 17,20 – 17,81 berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Frekuensi tes Shuttle Run pada interval 17,82 – 18,43 berjumlah 5 orang atlet atau persentase sebesar 41%. Frekuensi Shuttle Run pada interval 18,44 – 19,05 berjumlah 3 orang atlet atau persentase sebesar 25%. Frekuensi tes Shuttle Run pada interval 19,06 – 19,67 berjumlah 0 orang atlet atau persentase sebesar 0%. Frekuensi tes Shuttle Run pada interval 19,68 – 20,09 berjumlah 2 orang atlet atau persentase sebesar 17%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Shuttle Run Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	17,20-17,81	2	17%
2	17,82-18,43	5	41%
3	18,44-19,05	3	25%
4	19,06-19,67	0	0%
5	19,68-20,09	2	17%
		12	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan interval 17,20-17,81 dengan nilai frekuensi 2 memiliki presentase yaitu 17%, interval 17,82-18,43 dengan nilai frekuensi 5 memiliki presentase yaitu 41%, interval 18,44-19,05 dengan nilai frekuensi 3 memiliki presentase yaitu 25%, interval 19,06-19,67

dengan nilai frekuensi 0 memiliki presentase yaitu 41% dan interval 19,06-19,67 dengan nilai frekuensi 2 memiliki presentase yaitu 41%, dengan total jumlah frekuensi sebanyak 12 frekuensi dengan persentase 100%. Hal ini dapat dipaparkan dalam grafik dibawah ini.



Grafik 5. Histogram Hasil Tes Shuttle Run Atlet Bola Voli Putri Pekanbaru Pertamina Energi

Berdasarkan data hasil penelitian, didapatkan tingkat kondisi fisik padatiap atlet Bola Voli Putri Pekanbaru Pertamina Energi . Pada kategori baik sekali, baik, dan kurang kurang sekali tidak terdapat satu orang atlet pun dengan skor kondisi fisik pada kategori ini. Sementara itu pada kategori Cukup terapat 5 orang atlet atau 42% dan terdapat paling banyak yaitu pada kategori kurang sebanyak 7 orang atlet atau persentasenya sebesar 58 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat kondisi fisik Atlet Bola Voli Putri pekanbaru pertamina energi

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik	Frekuensi	Persentase
9,6-10	Baik sekali	0	0%
8,0-9,5	Baik	0	0%
6,0-7,9	Cukup	5	42%
4,0-5,9	kurang	7	58%
2,0-3,9	Kurang Sekali	0	0%
		12	100%

Setelah didapatkan data tingkat kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata tingkat kondisi fisik seluruh atlet. setelah rata-rata didapatkan maka peneliti membandingkan

dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata tingkat kondisi fisik atlet. rata-rata skor kondisi fisik berada dalam kategori Cukup atau dengan skor 6.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan kegiatan olahraga memerlukan fisik yang mendukung, seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik prestasi dan kemampuan yang baik pula.

Menurut (Agus Saputra, 2019) "Kondisi fisik merupakan hal penting dalam setiap cabang olahraga, dikarenakan di dalam aspek kondisi fisik terdapat beberapa komponen yaitu: daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan kekuatan."

Menurut (Saputra & Aziz, 2020) "Seseorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik jika ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Untuk mencapai hal itu tentunya memerlukan latihan kondisi fisik itu sendiri. Faktor kondisi fisik merupakan dasar yang harus dibentuk pertama kali agar teknik bisa dilakukan dengan benar dan taktik bisa dijalankan sesuai dengan rencana. Menurut Muhajir (Ramli, 2021:109) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik pada pemain Bola Voli adalah daya tahan (daya tahan umum dan daya tahan lokal), kekuatan, power, kecepatan dan kelenturan. Hal ini dikarenakan ketika kondisi fisik dalam keadaan kurang stabil atau cukup bagus maka akan mempengaruhi kestabilan keterampilan pola permainan bola voli.

Menurut (Maizan & Umar, 2020:13) "Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik". Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Selanjutnya menjelaskan permainan bola voli menurut (Ahmadi, 2007:19) Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik teknik dasar dan teknik teknik lanjutan untuk dapat bermain Bola Voli secara efektif. Teknik tersebut meliputi servis, passing, smash dan sebagainya. Sedangkan Menurut (Supriyanto & Martiani, 2019:75) " Permainan Bola Voli terdiri atas beberapa teknik yaitu servis, passing bawah, passing atas, smash dan blocking.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan Bola Voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana setiap regu beranggotakan 6 pemain, kedua tim dipisahkan oleh net, dengan tujuan permainan yaitu memukul bola untuk menciptakan serangan ke daerah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan beberapa teknik yaitu Service, Passing, Smash dan sebagainya. Selain membutuhkan penguasaan teknik di dalam

permainan Bola Voli juga dibutuhkan kondisi yang baik guna menunjang performa dan hasil dari permainan Bola Voli itu sendiri

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik Atlet Bola Voli Puteri Pekanbaru Pertamina Energi dikategorikan Cukup dengan rata-rata skor 6.

Dan beberapa saran yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Disarankan kepada atlet agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga Bola Voli.
2. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat terutama tingkat daya tahan tubuh yang kondisinya masih kurang memuaskan. Selain itu pelatih memberikan latihan-latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik dalam Bola Voli karena masih jarangny penelitian yang mengangkat tentang kondisi fisik secara keseluruhan.
4. Disarankan kepada mahasiswa khususnya jurusan penjas kesrek universitas islam ria u apabila dalam penyusunan tugas akhir mengambil tentang Bola Voli, dapat menggunakan skripsi ini sebagai bahan referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Saputra, M. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok M.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli* (Mr.Didin (Ed.)). Era Pustaka Utama.
- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *JAS (Journal Active Of Sport)*, 1(1), 10–18.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan Praktik*. Pt.Rineka Cipta.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli* (1st Ed.). Sukabina Press.
- Fenandlampir, A. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. ANDI.
- Hananingsih, W. (2018). *Hubungan Tinggi Badan Terhadap Hasil Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli*. 01(02), 36–43.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Anugrah.
- Ismariyati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (P. D. M. B., M. P. Dr. Budhi Setiawan, & M. P. Dr. Soeharto (Eds.)). Sebelas Maret University Press.
- Jurnal Pendidikan Dan Olahraga Volume*, 2(3), 6–8. 43.<https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Kementrian Pemuda Dan Olahraga. (2009). *Undang-Undang Republik Indonesia No.03 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika.
- Koni. (2003). *Pelaksanaan Dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*.
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Padang Adios Club. *Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang Agus. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 2(1), 38
- Ramli, A. C. (2021). Studi Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Pada Club Iktlvb Kabupaten Flores Timur. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 108–115.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putra Sma 2 Pariaman. *Performa Olahraga*, 5(1), 32–38.

- Saputra, Nanda, & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sudjiono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Pt. Raja Grafindo Persada.
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 3(1), 74–80. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V3i1.829>
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Unp Press Padang.
- Syaleh, M. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas Vii Smp. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.24114/Jp.V1i1.6494>
- Undang Undang RI, (2022) No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 3
- Viera, B. L. (2004). *Bola Voli*. Pt. Raja Grafindo Persada 28.