

**TINJAUAN KONDISI FISIK TIM BOLAVOLI SMA NEGERI 1
KISARAN KABUPATEN ASAHAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD AMRU
NIM. 22086078**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolavoli SMA Negeri 1
Kisaran Kabupaten Asahan
Nama : Muhammad Amru
NIM : 22086078
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui Pembimbing



Dra. Erianti, M. Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

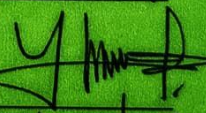
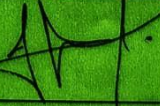
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolavoli SMA Negeri 1
Kisaran Kabupaten Asahan
Nama : Muhammad Amru
NIM : 22086078
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2026

Tim Penguji:

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd.
2. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd.
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dengan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan di dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Muhammad Amru
NIM.22086078

ABSTRAK

Muhammad Amru, 2026. Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan yang diduga belum baiknya kemampuan kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan yang berkaitan dengan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, dan Kelentukan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan tes *Push-Up*, daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Vertical Jump*, kelincahan menggunakan *T-test*, dan kelentukan menggunakan tes *Bridge-Up*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase dan skala 5A.

Hasil penelitian ditemukan bahwa dari 15 orang sampel, maka untuk kategori Sangat Baik 1 orang (7%), kategori Baik 2 orang (13%), kategori Sedang 9 orang (60%), kategori Kurang 1 orang (7%), dan kategori Kurang Sangat 2 orang (13%). Dapat disimpulkan hasil kemampuan kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan dengan persentase rata-rata 60% pada kategori Sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan”**. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda Rayapril MD dan ibunda Mufida Husna Lubis yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil, dan doa yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ir. Krismadinata, M.T.,Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.

5. Ibu Dra. Erianti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun tugas akhir Skripsi ini.
6. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd dan Ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada sampel penelitian yakni seluruh siswa yang telah meluangkan waktu dalam proses pengambilan data penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada sahabat saya Ayu Aida Fitri, yang selama ini telah banyak membantu dan mensupport saya dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Januari 2026

Muhammad Amru
NIM. 22086078

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penulisan.....	7
F. Manfaat Penulisan.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	13
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	15
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	29
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Defenisi Operasional	32
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	31
Tabel 2. Kategori Penilaian Skala 5A.....	38
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.....	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	29
Gambar 2. <i>Push-Up Test</i>	33
Gambar 3. <i>Vertical Jump Test</i>	35
Gambar 4. <i>T-test Agility</i>	36
Gambar 5. <i>Bridge-Up Test</i>	37
Gambar 6. Histogram Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	40
Gambar 7. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai	42
Gambar 8. Histogram Data Kelincahan	44
Gambar 9. Histogram Data Kelentukan	46
Gambar 10. Histogram Data Kondisi Fisik	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (<i>Push-Up</i>).....	66
Lampiran 2.	Data Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	67
Lampiran 3.	Data Kelincahan (<i>T-test</i>).....	68
Lampiran 4.	Data Kelentukan (<i>Bridge-Up</i>)	69
Lampiran 5.	Rekap Data Kondisi Fisik.....	70
Lampiran 6.	Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 7.	Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 8.	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan Pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia 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. Selain itu, dengan adanya pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia diharapkan dapat meningkatkan minat dan prestasi siswa atau atlet.

Menurut UU No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan pengembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Prestasi permainan

bolavoli akan baik bila jasmani dan rohani saling berkaitan di dalam gerakan-gerakan bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki. Selain itu, dalam mencapai dan meraih prestasi dalam permainan bolavoli dibutuhkan setidaknya 4 komponen penting didalamnya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam menunjang prestasi dalam permainan bolavoli baik secara individu dan tim.

Kondisi fisik merupakan syarat yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk memperoleh suatu prestasi yang maksimal. Kondisi fisik sebagai kebutuhan yang paling mendasar bagi seorang atlet yang tidak dapat diabaikan. Prestasi yang diraih akan maksimal apabila didukung dengan kondisi fisik yang baik. Untuk meningkatkan kondisi fisik, ada beberapa komponen yang harus dilatih dan ditingkatkan yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, dan reaksi.

Bolavoli adalah olahraga permainan tim, maka diperlukan kerjasama yang baik dalam tim tersebut, hal ini menuntut kemampuan masing-masing individu sehingga dalam suatu pertandingan dapat dimenangkan secara maksimal. Maka dengan adanya kemampuan masing-masing yang dimiliki individu tidak dapat dipungkiri prestasi akan semakin meningkat sebab didukung dengan hal tersebut. Kemampuan individu yaitu teknik, kondisi fisik, taktik, dan mental yang harus dibina dan dikembangkan oleh seorang pelatih. Seorang atlet atau pemain bolavoli harus memiliki kondisi fisik yang

baik dalam permainan bolavoli. Menurut Erianti (2011:143) teknik penting dalam permainan bolavoli adalah “servis, *passing*, umpan (set-up), *smash*, dan *blocking*”.

Kondisi fisik seorang atlet atau pemain bolavoli menjadi salah satu elemen kunci yang menentukan hasil dari suatu latihan dan pertandingan. Dalam olahraga bolavoli, para pemain dituntut untuk memiliki kekuatan otot yang baik, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, daya ledak, fleksibilitas, dan keseimbangan yang optimal. Gerakan demi gerakan yang ada dalam permainan bolavoli seperti lompatan untuk *smash*, gerakan cepat untuk mengejar bola, dan reflex yang cepat untuk melakukan block, menuntut kebugaran fisik yang prima dari seorang atlet atau pemain bolavoli.

Daya tahan kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengeluarkan tenaga maksimal dalam satu kontraksi. Pada bola voli, komponen ini sangat berperan dalam melakukan servis, smash, dan block. Semakin kuat otot lengan seorang pemain, semakin keras dan terarah pula pukulan yang dihasilkan, sehingga menyulitkan lawan untuk menerima bola. Selain itu, kekuatan lengan juga membantu dalam melakukan passing atas agar bola bisa dikendalikan dengan stabil.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot kaki menghasilkan kekuatan secara eksplosif dalam waktu singkat. Pada bola voli, hal ini sangat penting terutama ketika melakukan lompatan untuk smash maupun block. Semakin besar daya ledak tungkai seorang pemain, semakin tinggi ia bisa melompat sehingga peluang untuk menyerang dan menahan serangan lawan

lebih efektif. Daya ledak ini juga membantu mempercepat reaksi saat harus bergerak ke berbagai arah di lapangan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan bola voli, kelincahan sangat dibutuhkan untuk menyesuaikan posisi saat menerima bola, berpindah dari bertahan ke menyerang, maupun bergerak ke area kosong untuk menutup celah. Pemain yang lincah akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan situasi permainan yang cepat berubah, sehingga mampu menjaga bola tetap hidup.

Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dengan ruang lingkup yang luas. Dalam bola voli, kelentukan memegang peranan penting dalam mengurangi risiko cedera saat melakukan gerakan ekstrem seperti menerima bola rendah (*digging*), menjangkau bola jauh, maupun saat mendarat setelah lompatan. Selain itu, kelentukan mendukung kualitas gerakan agar lebih efisien, luwes, dan tidak kaku, sehingga pemain bisa tampil maksimal di setiap posisi.

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan, hasil observasi awal banyak ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan peningkatan prestasi tim bolavoli tersebut. Seperti pada saat melakukan latihan lompatan saat *smash* para pemain tidak bisa melakukan *smash* secara tinggi sehingga bola tidak melewati net. Selain itu, pukulan *smash* juga masih dalam kategori yang lemah pada beberapa pemain, pada saat melakukan *blocking* raihan tangan pemain dan lompatan pemain sangat

rendah sehingga bola leluasa melewati *blocking* pemain. Ketika melakukan latihan fisik, banyak pemain yang cepat mengalami kelelahan karena kurangnya daya tahan tubuh yang dimiliki pemain tersebut.

Berdasarkan kenyataan yang ditemukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa menurunnya kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan. Menurunnya kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli tersebut disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, dan reaksi. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian guna mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang berkemungkinan dapat mempengaruhi prestasi tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan. Adapun faktor-faktor yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Daya tahan kekuatan otot lengan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan
5. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda karena banyak faktor yang mempengaruhi, maka penelitian ini dibatasi yaitu Tingkat kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan, meliputi komponen-komponen kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan?
3. Bagaimana tingkat kelincahan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan?
4. Bagaimana tingkat kelentukan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan?
5. Bagaimana tingkat kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kekuatan otot lengan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.
5. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.

F. Manfaat Penelitian

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik dan pembaca pada umumnya.
3. Menambah wawasan mengenai kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.

4. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan berguna bagi pelatih dalam merancang program latihan yang dibutuhkan oleh tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan.
5. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong pihak sekolah untuk memberikan dukungan yang lebih baik terhadap program latihan kondisi fisik dengan tujuan meraih prestasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data secara keseluruhan tingkat kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan dari perolehan hasil setiap tes sebagai berikut:

1. Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan, pemain yang memiliki daya tahan kekuatan otot lengan pada kategori Sangat Baik, adalah 1 orang (7%), kategori Baik adalah 3 orang (20%), kategori Sedang adalah 5 orang (33%), dan kategori Kurang adalah 6 orang (40%). Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kekuatan otot lengan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan termasuk kategori Kurang.
2. Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori Sangat Baik adalah 2 orang (13%), kategori Baik adalah 1 orang (7%), kategori Sedang adalah 8 orang (53%), kategori Kurang adalah 3 orang (20%), dan kategori Kurang Sangat adalah 1 orang (7%). Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan termasuk kategori Sedang.

3. Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan, pemain yang memiliki kelincahan pada kategori Sangat Baik adalah 1 orang (7%), kategori Baik adalah 4 orang (27%), kategori Sedang adalah 4 orang (27%), kategori Kurang adalah 5 orang (32%), dan kategori kurang sangat adalah 1 orang (7%). Dapat disimpulkan bahwa kelincahan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan termasuk pada kategori Sedang.
4. Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan, pemain yang memiliki kelentukan pada kategori Sangat Baik adalah 1 orang (7%), kategori Baik adalah 4 orang (27%), kategori Sedang adalah 5 orang (33%), dan kategori Kurang adalah 5 orang (33%). Dapat disimpulkan bahwa kelentukan tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan termasuk pada kategori Sedang.
5. Dari keseluruhan hasil tes kondisi fisik yang dilakukan dari unsur daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kelentukan, dapat disimpulkan hasil kemampuan kondisi fisik tim bolavoli SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan dengan persentase rata-rata 60% pada kategori Sedang.

B. Saran

1. Bagi pemain, untuk lebih meningkatkan motivasi dan kemauan untuk ikut dalam program latihan yang dirancang oleh pelatih secara rutin.

2. Bagi pemain, untuk test daya tahan kekuatan otot lengan diharapkan agar lebih termotivasi untuk menambah porsi latihan karena daya tahan kekuatan otot lengan sangat diperlukan untuk melakukan smash, blocking, dan service yang baik.
3. Bagi pemain, agar menambah waktu latihan kondisi fisik diluar hari latihan terjadwal dengan kontiniu dan dengan cara yang benar, khususnya unsur-unsur fisik yang dominan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli.
4. Bagi pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta memberikan latihan yang bervariasi dan terstruktur agar para pemain dapat tertarik dan termotivasi untuk mengikutinya.
5. Bagi peneliti, selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih besar dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik ke depannya dan studi tindak lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pujiyanto. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini. Semarang. *Journal Of Physical Education Health and Sport*. Vol 2, No 1 : 38-43 (2015).
- Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo : Era Pustaka Umum.
- Anggara, A., & Firdaus, K. 2020. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Padang Adios Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(5), 7-12.
- Arsil. 2017. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. FIK Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2025. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. FIK Universitas Negeri Padang.
- Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Asesmen Kebugaran. 2021. *Tes Kesegaran Siswa Indonesia*. Jakarta. Kemendikdasmen.
- Bachtiar, Yusuf. 2019. Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Dana P. Turner. 2020. *Teknik Pengambilan Data dalam Uji Purposive Sampling*. Semarang: UNS.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Dwi Yulia Nur Mulyani dan Endang Pratiwi. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Syafruddin, ed. Padang: Sukabina Press.
- Erianti, Y.Astuti. 2019. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Fahrizal. 2011. Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendang Lurus ke Depan Olahraga Pencak Silat. *Jurnal ILARA* Vol 1, No 2 : 70-80 (2010)
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret.
- M.E. Winarno. (2006). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang: UM Press.
- Nila, Firmasari. 2019. Explosive Power Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Berpengaruh terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 5(1), 1-17.
- PBVSI. 2025. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PBVSI.
- Sanjaya, Ridwan. 2020. 21 *Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Universitas Katolik Soegijapranata: Semarang.
- Sari, Ayu Permata. 2016. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Club BPC Kabupaten Tanah Datar. *Skripsi*. 2020.
- Subroto dan Yudiana. 2010. *Permainan Bola Voli*. Bandung : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Alfabeta Bandung.
- Syafruddin. 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang : FIK.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FKIP UNP
- 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.
- Prabowo, B. Y., & Safitri, W. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Voli Klub Adroit Kota Sungai Penuh. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 1-12.
- Prasetya, W. E. 2020. Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590-603.
- Prasetyo, Agung. Dkk. 2021. *Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase A*. Jakarta: Kemdikbud Riset dan Teknologi.
- Rahim, A. A. 2022. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Arema FC Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. 2019. Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.

Sovens, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. 2019. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 13-25.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.

Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Undang-Undang No 11. 2022. *Keolahragaan*. Jakarta: Kemenpora.

Widayanti; Aksiye dan Ratnawati. 2020. *Melatih Gerak dengan Bola*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.