

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA PUSLATDA JAWA TIMUR

Muhammad Arja Bahauddin

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammad.18130@mhs.unesa.ac.id

Soni Sulistyarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
sonisulistyarto@unesa.ac.id

Abstrak

Situasi fisik ialah faktor berguna yang sangat mempengaruhi didalam permainan, kegiatan atau perlombaan dengan cara maksimum yang sanggup bertahan mulai dari awal sampai akhir dengan situasi yang senantiasa normal. cabang berolahraga bolavoli menginginkan daya tahan fisik yang normal sebab sangat mempengaruhi dalam mendukung permainan, sehingga dari itu instruktur wajib memberikan latihan fisik yang dilakukan dengan cara teratur supaya memperoleh situasi fisik yang yang bagus alhasil atlet dapat mencapai sesuai sasaran. Riset ini bermaksud untuk mengenali standarisasi fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur guna perencanaan berkompeterisi dalam pertandingan Pekan Olah- raga Nasional(PON) yang bertempat di Papua yang mencakup daya, energi kuat, kelentukan, kecekatan, serta ketangkasan dengan memakai poin 14 atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. Pengumpulan informasi memakai data sekunder yang didapat dari KONI Jawa Timur. Hasil analisa informasi pada uji pengukuran Atlet Puslatda Jawa Timur tahun 2021 ialah yang paling tinggi lulus 6 item uji serta yang terendah lulus 2 item uji. Dapat diamati dari hasil analisa informasi dapat disimpulkan kalau situasi raga atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur kurang baik.

Kata kunci : Kondisi fisik, Bolavoli, Puslatda Jawa Timur

Abstract

Physical condition is an important element that is very influential in the game, activity or match to the maximum that can survive from beginning to end with conditions that remain stable. Volleyball sports require stable physical endurance because it is very influential in supporting the game, therefore the coach must provide regular physical exercise in order to get good physical condition so that athletes can reach the target. This study aims to determine the physical standardization of the East Java Puslatda Male Volleyball Athletes in preparation for competing in the National Sports Week (PON) which took place in Papua which includes strength, endurance, flexibility, speed, and speed by using the subject of 14 male volleyball athletes from the Central Java Puslatda. East. Data retrieval using secondary data obtained from KONI East Java. The results of data analysis on the East Java Puslatda Athlete's measurement test in 2021, the highest passed 6 test items and the lowest passed 2 test items. It can be seen from the results of the data analysis that it can be concluded that the physical condition of the male volleyball athletes of the East Java Central Java Province is not good.

Key words : Physical condition, Volleyball, East Java Center for Research and Development

PENDAHULUAN

Berolahraga yakni aktivitas berkecimpung secara kontinyu dengan menggerakkan semua badan tubuh, berolahraga dapat dilaksanakan di luar ruangan atau di dalam ruangan memakai perabot atau tanpa perlengkapan dengan cara teratur (koordinasi mata, tangan serta kaki). Berolahraga merupakan alat satu tata cara buat melindungi kesehatan dan kesegaran badan. Dengan cara prevalent yang di arti menggunakan kebugaran badan ialah kesegaran raga (physical fitness), maksudnya keahlian seseorang melaksanakan aktivitas ataupun kegiatan satu hari dengan efisien serta tidak hadapi kejenuhan serta kelelahan yang berarti sebagai akibatnya masih memiliki persediaan tenaga untuk mengatasi pekerjaan serta kegiatan tambahan (Moh Turi, 2020). Sedangkan Menurut (Widiastuti, 2015) Olahraga bisa menunjang tubuh seorang jadi sehat jasmani dan rohani yang pada akhirnya terwujud mutu yang sempurna. Dan tidak cuma itu olahraga sebagai kebugaran jasmani yang dapat di permainkan, di perlombakan dan kegiatan lainya guna mendapatkan kemenangan dan hasil yang maksimal. Di Indonesia bermacam ragam cabang berolahraga yang tersebar di bermacam daerah.

Para atlet wajib melaksanakan latihan-latihan yang sudah diprogramkan oleh instruktur supaya bisa menggapai sasaran yang sudah ditetapkan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Sebab tanpa bimbingan yang tertib, terukur, serta kontinyu seseorang atlet tidak akan mampu berprestasi dengan cara maksimum. Atlet dengan situasi raga yang baik akan lebih gampang untuk menerima serta melaksanakan latihan, baik bimbingan fisik, metode, siasat serta psikologis yang diserahkan oleh pelatih (L.W Maharani, 2016).

Permainan bolavoli ialah permainan berolahraga beregu yang dimainkan oleh 6 orang pemeran dalam tiap regu, kedua regu silih memperebutkan nilai 25 buat mendapatkan kemenangan. Mengingat bolavoli termasuk tipe berolahraga yang banyak memercayakan kondisi fisik, hingga situasi fisik pemain amat berarti dalam mendukung efektivitas pemain. Dibutuhkan tata cara yang pas guna tingkatkan keahlian fisik pemain, semacam kecekatan, kecekatan aksi, energi tahan, energi ledak otot kaki, kulentukkan, penyeimbang, akurasi, respon, serta koordinasi.

Kondisi fisik tidak cuma mempengaruhi pada kenaikan metode, namun pula pada kenaikan strategi. Kenaikan siasat tidak hendak sukses bila belum memahami metode dengan bagus, dan dibantu dengan situasi fisik yang bagus. Situasi fisik pemain pula

hendak mempengaruhi pada psikologis pemain, serta sebaliknya psikologis pemain pula bakal pengaruhi situasi fisik dan metode serta strategi pemain. Metode, strategi, psikologis serta situasi raga ialah faktor terutama buat menghasilkan permainan yang baik.

Latihan fisik bisa menaikkan daya aerobik serta anaerobik bagian atas serta dasar, guna mempunyai dampak positif pengembangan daya tahan serta ketahanan. Oleh sebab itu dianjurkan untuk instruktur supaya membagikan edukasi fisik supaya menggapai sesuatu tujuan yang pingin digapai. ekstremitas . Menurut (Biçer, 2021), kekuatan harus mengaktifkan semua kinereja otot dan memungkinkan atlet untuk untuk selalu berkembang dalam setiap latihan, karena latihan tersebut untuk menjaga daya tahan, kelincahan, dan kekuatan selama pertandingan bolavoli. program latihan kekuatan sangat berperan penting pada perkembangan fisik atlet bolavoli.

Kondisi fisik memfungsikan alat didalam badan atlet guna melaksanakan kegiatan fisik. Keahlian itu amat berarti guna tingkatkan psikomotor, aksi serta ketrampilan akan nampak baik pada saat keadaan fisiknya sungguh memedahi. Kualitas keahlian fisik yang baik dipakai guna mensupport aksi dalam bermain, Kualitas raga yang kurang bagus tidak dapat mensupport pelaksanaan aksi yang cocok dengan tuntutan pemain bolavoli yang memerlukan keahlian gerak ekstra.

Menurut (Ahmadi, 2007) bagian keadaan fisik yang wajib dikembangkan oleh pemeran bolavoli merupakan daya, energi kuat, kecekatan, kulentukkan, ketangkasan, energi ledak, Power, koordinasi, penyeimbang, respon serta akurasi. Seluruh bagian situasi raga itu dipakai dalam main bolavoli, tetapi terdapat sebagian unsur yang lebih menonjol dikenakan dalam bolavoli dan menggambarkan bagian yang amat berarti, semacam daya serta Power. Menurut (Radu et al., 2015) latihan bolavoli mempunyai sasaran untuk meningkatkan kecepatan kekuatan daya ledak otot tungkai oleh sebab itu Atlet bolavoli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: "Daya ledak (power), kecepatan (speed), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*)" (Syafuruddin, 1999). Selain pembinaan kondisi fisik dan koordinasi gerak, penguasaan, teknik juga harus dilatih. Menurut (Firdaus, 2017) menyatakan bahwa "kondisi fisik (*Physical Condition*) dengan cara umum bisa dimaksud dengan kondisi ataupun keahlian fisik". Maksudnya, kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Dalam

permainan Bolavoli terdapat beberapa macam ketrampilan bermain bolavoli ialah (1) servis, (2) receive, (3)toss (4) spike (4) block (5) dig(Erianti, 2004).

Segmen olahraga bolavoli akan terlihat ketika kondisi fisik stabil, karena bolavoli merupakan olahraga untuk peningkatan prestasi dengan adanya latihan fisik serta didukung dengan teknik yang benar (Gupta et al., 2021). Menurut (Argantos, 2017) mengatakan bahwa Olahraga prestasi yakni olahraga yang membina serta meningkatkan atlet dengan cara terencana, bersusun serta berkepanjangan lewat pertandingan guna menggapai hasil dengan support ilmu wawasan serta teknologi. Kemudian diperjelas lagi oleh (Argantos, 2017) menyatakan bahwa peningkatan prestasi pula dibantu oleh bermacam aspek semacam situasi raga, metode, strategi, psikologis, instruktur, alat serta infrastruktur, status atlet, vitamin, serta lain-lain. Raga, metode, trik, serta psikologis ialah pandangan berarti dalam usaha perolehan hasil dengan cara maksimum. Seorang atlet dengan kapasitas kardiorespirasi yang lebih baik dapat mempertahankan kinerja dan peluang yang tinggi untuk menang (Nasuka dkk, 2020).

Di Jawa Timur sendiri terdapat Pemusatan Latihan daerah (PUSLATADA) yang diadakan oleh KONI Jawa Timur untuk persiapan PON 2021 Papua. Pemusatan Latihan tersebut di tempatkan di berbagai daerah seperti Malang, Surabaya, Kediri, Pasuruan dll. Koni Jawa Timur melakukan pembinaan berupa cabor seperti bolavoli, anggar, atletik, renang dll. Dari beberapa cabor tersebut terdapat cabor unggulan yaitu bolavoli putra pada PON 2016 di Jawa Barat Tim bolavoli mendapatkan medali emas. Di tim puslatda Jawa Timur khususnya di bolavoli terdapat 14 Atlet dan 3 Pelatih tempat Latihan tim bolavoli di PT. SMATOR GAS Driyorejo. Setiap hari mereka latihan sesuai jadwal dan program latihan yang sudah di buat oleh Tim Pelatih dan untuk mengetahui status kondisi fisiknya Koni mengadakan tes kondisi fisik untuk mengetahui tingkat kondisi fisiknya atlet bolavoli. Dari latar belakang diatas yang dijelaskan peneliti ingin meneliti dan menganalisis kondisi fisik atlet bolavoli putra Jatim pada tahun 2021 dengan Judul “ Analisis Kondisi fisik atlet bolavoli putra PUSLATDA Jatim tahun 2021”.

METODE

Riset ini memakai tipe riset kuantitatif dengan memakai metode deskriptif ex- post facto. Deskriptif ex- post facto merupakan riset buat membandingkan data yang sudah terjadi sebelumnya (Sriundy, 2015). Metode kuantitatif dapat di

deskripsikan seperti tata cara riset yang dicarikan oleh pengevaluasi asumsi serta sebagai bahan instrument – instrument tes sesuai Standar operasional (SOP). (A Maksun, 2012).

Riset ini mengenakan informasi sekunder, yang bagaimana periset mengutip serta mengakulasi informasi yang telah ada di pihak berkaitan (KONI Jawa Timur), yang akan dignakan untuk memecahkan masalah yang dilaksanakan (Sriundy, 2015).

Dalam penelitian ini semua populasi diambil ialah atlet cabang olahraga bolavoli putra Puslatda Jawa Timur Tahun pada bulan Juni 2021. Untuk melakukan studi ini periset wajib mengutip informasi uji fisik atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur pada bulan juni 2021, yang bagaimana data tersebut diperoleh dari pihak KONI Jawa Timur.

Pada penelitian menggunakan dua variable yaitu: variable terikat (Tim Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur), dan tim variable bebas (Standarisasi Kondisi Fisik). Data yang terkumpul kemudian peneliti menganalisis dengan mencari rata-rata dan presentase dari hasil uji situasi raga atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur pada bulan Juni Tahun 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tes dan observasi yang dilakukan terhadap 11 responden, yaitu tim atlet bola voli putra puslatda Jawa Timur menunjukkan hasil yang bervariasi. Tes yang dilakukan terhadap 11 atlet tersebut bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dari masing-masing atlet itu sendiri mengingat saat ini mereka sedang TC untuk mempersiapkan pertandingan saat Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua.

Hasil tes fisik ini merupakan sajian data yang telah diolah dari pihak KONI Jawa Timur terhadap ke-11 atlet voli. Indikator aktivitas yang digunakan untuk menilai kekuatan dan ketahanan fisik atlet ini sifatnya beragam. Item aktivitas tersebut diantaranya: *sit up, medicine ball, dips, chin up, russian twist, 20 meter sprint, superman, juggling, vertical jump, 3 RM single leg squat, upper body flexibility, ankle, sit & reach, dan bronco*.

Tabel 1.

Standar pada item tes yang dilakukan para atlet.

NO	NAMA	STANDAR	TIDAK STANDAR
1	RA	5 item tes	6 item tes
2	AND	3 item tes	8 item tes
3	HE	6 item tes	5 item tes
4	YM	2 item tes	9 item tes
5	BO	5 item tes	6 item tes

6	YO	4 item tes	7 item tes
7	ANA	4 item tes	7 item tes
8	HAD	4 item tes	7 item tes
9	HAR	2 item tes	9 item tes
10	AG	4 item tes	7 item tes
11	AL	6 item tes	5 item tes

Tabel 2.

Presentase keberhasilan atlet melampaui standar tes

No	Nama	Jumlah Item Tes > Standar	Persentase Capaian Target
1	RA	5	38,4%
2	AND	3	23,07%
3	HE	6	46,1%
4	YM	2	15,3%
5	BO	5	38,4%
6	YO	4	30,7%
7	ANA	4	30,7%
8	HAD	4	30,7%
9	HAR	2	15,3%
10	AG	4	30,7%
11	AL	6	46,1%

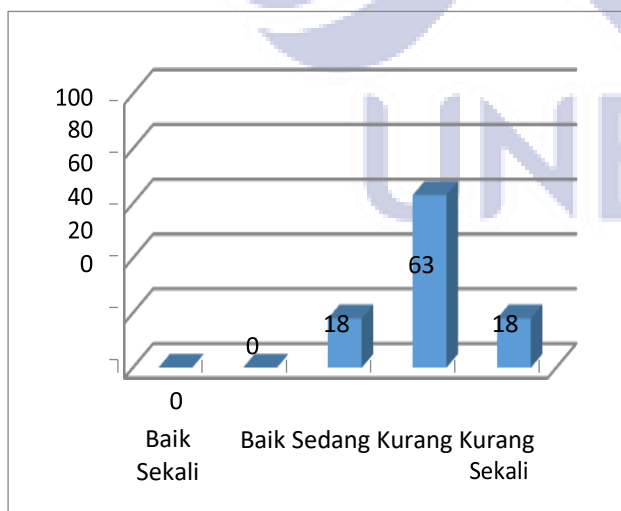
Dari data yang disajikan dalam tabel di atas, maka dapat diperoleh kategori sebagai berikut:

- Kategori Baik Sekali : 100% - 80%
- Kategori Baik : 79% - 60%
- Kategori Sedang : 59% - 40%
- Kategori Kurang : 39% - 20%
- Kategori Kurang Sekali : 19% - 0%

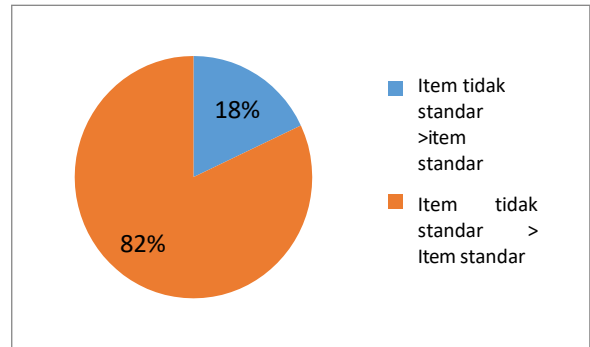
Dengan demikian, data kekuatan fisik subyek penelitian ini yaitu 11 orang atlet voli putra Jawa Timur dapat disajikan ke dalam grafik sebagai berikut:

Grafik 1.

Rekapitulasi prestasi atlet secara keseluruhan



Grafik 2 Persentase



Berdasarkan grafik dan tabel yang disajikan di atas, dari tes fisik yang dilakukan terhadap 11 atlet cabang olahraga voli Provinsi Jawa Timur, menunjukkan hasil yang bervariasi. Tes yang telah dilakukan terdiri dari beberapa item latihan fisik, hasil rata-rata menunjukkan kekuatan fisik para atlet berada pada kondisi “sedang hingga kurang”. Dari 11 orang subyek penelitian, rata-rata para atlet ini mencapai standar atau kriteria minimum pencapaian sebanyak-banyaknya adalah 6 item tes dan sekurang-kurangnya adalah 2 item tes.

Kemudian dari data yang telah diperoleh, setelah itu langkah selanjutnya adalah mengkategorikan hasil tes kemampuan fisik para atlet ke dalam beberapa kriteria yang sudah ditentukan. Kriteria tersebut mulai dari kondisi fisik yang sangat baik, baik, sedang, kurang hingga kurang sekali. Hasil rata-rata dari data tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik para atlet berada dalam kategori sedang hingga kurang. Secara rinci, 18,5% atlet berada dalam kondisi fisik yang sedang, kemudian 63% atlet berada dalam kondisi fisik yang kurang, sementara sisanya yaitu sekitar 18,5% berada dalam kondisi fisik yang kurang sekali. Selanjutnya, mengacu kepada hasil perolehan skor latihan fisik para atlet cabang olahraga voli ini, maka ada baiknya jika para atlet ini senantiasa diberikan pola latihan dan pola pengawasan yang lebih efektif lagi agar dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan fisik mereka. Sebab, kekuatan fisik akan memberikan dampak yang signifikan terhadap performa para atlet ini ketika bertanding dan tentu akan berdampak juga pada prestasi mereka secara keseluruhan pada akhirnya.

Grafik 2 pun menunjukkan satu lagi data pendukung. Grafik tersebut menunjukkan bahwa hanya 18% persen atlet yang ketika melakukan tes kekuatan fisik, mereka memiliki lebih banyak item tes yang melampaui standar. Sementara lainnya, yaitu 82% memiliki lebih banyak item tes yang tidak sesuai standar. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik mereka masih memerlukan latihan yang komprehensif.

Pembahasan

Pada hasil analisa di atas, sehingga bisa dibuat ulasan tentang hasil analisa informasi mengenai standart situasi fisik atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur. Bagi Mills (2005) daya otot, elastisitas otot, daya tahan, koordinasi, penyeimbang, serta aksi praktis merupakan bagian yang dibutuhkan guna menggapai aksi fungsional yang ialah bagian dari penampilan serta keahlian yang berkaitan dengan berolahraga. Mengingat hasil tes fisik para atlet voli yang belum menunjukkan hasil maksimal, maka hal ini kemudian menjadi pekerjaan rumah bagi semua pihak, baik bagi organisasi yang memayungi cabang olahraga tersebut, kemudian bagi pelatih, dan individu atlet itu sendiri. Bahkan mungkin juga memerlukan perhatian khusus dari pemerintah setempat, dalam hal ini adalah pemerintah provinsi.

Semua stakeholder yang telah disebutkan di atas, diharapkan dapat menciptakan kultur atau pola latihan yang optimal pun efektif bagi para atletnya. Melalui serangkaian latihan yang optimal, maka akan lebih mudah bagi para atlet untuk mencapai tujuan utama mereka dari segi pencapaian prestasi tertentu. Apalagi dalam penelitian ini, subyek yang diteliti notabene para atlet yang sedang mempersiapkan pertandingan mereka dalam ajang besar yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON) di Provinsi Papua.

Menurut (Kurniawan & Setijono, 2021), pada prinsipnya, para atlet ini membutuhkan pola latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kecabangan masing-masing. Dengan pola latihan yang baik, maka akan membantu meningkatkan kekuatan fisiknya dan kebugarannya secara keseluruhan. Jika demikian, maka atlet akan berada dalam kondisi yang prima selama musim prakompetisi. Ketika kondisi fisik dan kebugaran atlet dapat dipertahankan, maka harapannya mereka akan mampu menghadapi berbagai tekanan pekerjaan dan segala tekanan dalam kompetisi- kompetisi yang akan mereka hadapi.

Hal selanjutnya yang perlu diperhatikan adalah pihak KONI sebagai pemangku kebijakan. Mengingat peran dan fungsi KONI dalam bidang ini cukup besar, maka diharapkan adanya suatu tempat atau sarana yang berfungsi sebagai tempat pemusatan bagi para atlet ketika sudah mendekati masa pertandingan. Dalam arena pemusatan latihan ini, maka diharapkan atlet akan melaksanakan kegiatan latihannya secara lebih optimal, kemudian adanya pengawasan yang lebih terfokus serta adanya perhatian terhadap makanan dengan gizi seimbang untuk dikonsumsi para atlet guna menunjang kesehatan dan kebugaran fisik mereka. Kemudian, akan lebih baik lagi jika ditunjang dengan sarana

prasarana pendukung seperti dokter dan ahli kesehatan lainnya untuk melakukan monitoring terhadap kondisi fisik para atlet ini.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Winarni, 2020) , secara khusus, tuntutan bagi atlet voli adalah kondisi fisik yang mumpuni agar dapat mendukung performa ketika bertanding dengan maksimal. Pertandingan dengan hasil yang memuaskan hanya akan terwujud jika didukung dengan rangkaian latihan yang efektif. Selain dibekali dengan kekuatan fisik yang mumpuni, para atlet voli ini akan mampu bertanding dengan baik jikasudah dibekali dengan kondisi mental dan skill yang mumpuni juga.

Atlet voli membutuh lebih dari sekedar teknik maupun taktik saja. Tetapi juga membutuhkan dukungan dari hal lain terutama kondisi fisik secara umum untuk dapat bermain dengan baik. kekuatan fisik untuk persyaratan penting dalam meningkatkan kinerja atlet sebagai titik awal keberhasilannya dalam bertanding.

Voli secara khusus maupun olahraga secara umum lekat dengan sifatnya yang kompetitif. Maka jika para atlet ingin memberikan prestasi terbaik yang dapat dicapai hal ini akan bergantung kemampuan dan kondisi fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor utama yang berpengaruh kepada prestasi atlet. Program olahraga yang teratur dan terkelola dengan baik maka secara langsung akan dapat meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik pemain untuk senatiasa dapat memaksimalkan keterampilan bermain mereka.

Olahraga voli yang notabene merupakan cabang olahraga permainan dengan durasi pertandingan cukup lama tentu saja menuntut para atletnya untuk memiliki standar-standar kemampuan fisik tertentu agar dapat bermain dengan baik. Unsur-unsur kemampuan fisik yang perlu dimiliki tersebut antara lain kekuatan, kecepatan daya tahan, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan (Agung, 2010).

Kriteria kondisi fisik yang wajib untuk dimiliki atlet tersebut selaras dengan item tes yang diberikan kepada para atlet voli putra Provinsi Jawa Timur dalam penelitian ini yakni meliputi sit up, medicine ball, dips, chin up, russian twist, 20 meter sprint, superman, juggling, vertical jump, 3 RM single leg squat, upper body flexibility, ankle, sit & reach, dan bronco.

Bersumber pada hasil dalam penelitian ini, maka standar situasi fisik atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur diantaranya harus memiliki daya otot, elastisitas otot, daya tahan, koordinasi, penyeimbang, serta aksi praktis merupakan bagian yang dibutuhkan guna menggapai aksi fungsional yang ialah bagian dari penampilan serta keahlian yang berkaitan dengan

berolahraga. Pada uji pengukuran situasi raga atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur terdapat 14 item uji yang melingkupi uji daya, ketangkasan, kecekatan, koordinasi mata, tangan, elastisitas.

Tes untuk menguji kemampuan atau kekuatan fisik atlet ini juga sudah pernah dilakukan oleh Lim o, 201 Berdasarkan hasil pengujian kekuatan fisik yang dilakukan terhadap aspek daya tahan aerobik, daya tahan otot lengan, kemampuan kecepatan dan kemampuan kelincahan, menunjukkan hasil rata-rata kemampuan para atlet berada pada tingkatan kurang hingga sedang saja. Rata-rata skor yang ditunjukkan pun berkisar antara 18,22-42,98. Dari hasil yang diperoleh maka menunjukkan adanya keselarasan dengan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian ini.

Evaluasi dan pengujian diperlukan untuk menentukan keberhasilan atau kegagalan latihan itu sendiri. Melalui tes dan evaluasi kondisi fisik, hal ini akan berdampak juga kepada penentuan target capaian prestasi masing-masing atlet tersebut. dengan melihat skor atau penilaian hasil tes, maka pelatih dan organisasi dapat mengetahui atau memprediksi apakah latihan yang diprogram dilakukan dengan benar atau belum. Selain itu juga untuk melihat apakah ada peningkatan atau justru penurunan baik dalam serangkaian latihan olahraga yang telah dijalankan. Melalui tes yang dilakukan dalam penelitian ini, hasil data primer yang didapatkan dapat digunakan untuk menilai dan menganalisis kinerja fisik atlet. Berdasarkan hasil pelatihan menjelang PON 2021 di Papua, kondisi fisik para atlet masih dalam kategori kurang hingga sedang. Oleh karena itu, sebelum atlet mengikuti PON diperlukan upaya peningkatan kualitas fisik saat melakukan latihan persiapan menghadapi PON XX Papua 2021 (Kurniawan & Setijono, 2021). Pada uji pengukuran kondisi fisik atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur terdapat 14 item uji yang melingkupi uji daya, ketangkasan, kecekatan, koordinasi mata, tangan, elastisitas, serta daya tahan sebagai berikut:

Tes kekuatan

Kekuatan merupakan kegiatan maksimum otot yang menciptakan daya maksimal guna mendukung kemampuan permainan atlet.

Sit up

Uji sit up ini bertujuan buat mengenali daya otot dibagian perut. Dalam permainan bolavoli daya otot perut amat diperlukan pada disaat melenting untuk melakukan aksi spike. Dengan terdapatnya aksi melenting hingga akan membantu pukulan spikesemakin keras. ketahanan otot yang bagus akan menaikkan prestasi atlet (Bompa, 2009:229).

Menurut (Pendidikan et al., n.d.), tanpa otot perut yang kokoh tidak akan mempunyai ketahanan serta penyeimbang buat menompang otot-otot lain dalam badan kala melaksanakan bermacam aksi dalam permainan bolavoli. Tidak hanya itu, daya otot perut yang bagus akan tingkatkan sistem pernafasan. Metode melangsungkannya merupakan posisi terletak di papan bantu yang mempunyai kemiringan antara 30-50 bagian, kaki terletak di papan atas dibantu dipegangi serta kepala di posisi bawah.

Dengan tes tersebut bertujuan sebagai kekuatan tubuh bagian atas ketika melakukan block dan spike. Menurut (Pendidikan et al., n.d.) tes ini bisa di tempatkan pada interval 4-6 minggu sepanjang musim untk bagaimana kemajuan atlit. dengan hitungan mulai dari bawah keatas memegang pucuk kaki setinggi-tingginya dengan lama durasi 60 detik dengan sasaran 50 kali aksi sit up. Pada uji ini yang dapat penuhi sasaran ataupun standart dari pihak KONI Jawa Timur terdapat 7 atlit, 4 antara lain tidak penuhi sasaran.

Tes medicine ball

Tes medicine ball memiliki tujuan guna mengetahui power pada bagian lengan atlet guna ketika melakukan servis dan spike keras ataupun menukik (Mega Permata sari, 2021). Ketahanan otot tangan amat diperlukan dalam permainan bolavoli dikala melaksanakan spike untuk memadamkan pertahanan rival. Pada uji ini yang masuk dalam standart berjumlah 7 atlet serta 4 atlet tidak penuhi standart.

Tes superman

Pada tes superman ini bertujuan untuk mengetahui daya otot punggung bagian bawah, otot pinggul, otot hamstring, serta otot perut atlet bolavoli putra Jatim (Sattler et al., 2015). Dalam game bolavoli ketahanan otot itu amat diperlukan pada dikala melenting melaksanakan aksi spike. Jumlah atlet yang penuhi standart merupakan 8 atlet, 3 atlet tidak penuhi standart.

Tes dips

Uji dips bertujuan buat mengenali ketahanan otot bagian tangan belakang yakni triceps. Menurut (Sozen, 2012) cabang berolahraga bolavoli amat memerlukan power lengan pada disaat melaksanakan pukulan spike, salah satu otot pendukung yang pengaruhi terjadinya power lengan yaitu otot triceps. Daya otot hendak pengaruhi performa atlet. Pada uji ini yang masuk dalam jenis penuhi standart guna atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur berjumlah 7 atlet serta 4 atlet tidak penuhi standart.

Tes chin up

Uji *chin up* bertujuan guna mengetahui daya otot tangan bagian depan biceps. Tes chin up dilakukan bertujuan agar atlet mempunyai kekuatan otot

punggung maupun lengan guna menerima spike ataupun ketika melakukan spike agar keras (Declève et al., 2021). Pada tes ini yang masuk dalam kategori memenuhi standart berjumlah 5 atlet dan 6 atlet belum memenuhi standart.

Tes russian twist

Uji *russian twist* bertujuan guna mengenali daya otot perut. Otot perut yang kokoh mempengaruhi kepada lentingan tubuh guna mendukung timbulnya power tangan pada aksi spike. Pada uji ini yang masuk dalam bagian penuh standart berjumlah 1 atlet serta 10 atlet belum penuh standart.

Tes vertical jump

Uji vertical jump ini bertujuan guna mengenali besar lompatan atlet serta daya otot kaki. Otot kaki yang kokoh amat berguna buat atlet bolavoli pada saat melompat buat melakukan aksi spike. Kemantapan penempatan kaki yang pas dengan flexi ankle, otot ketul hip, otot-otot pada abdominal, dan ditopang oleh otot pada ekstremitas atas serta bawah. Badan bagian atas yakni berkontribusi 10% dalam menggapai vertical jump, seluruhnya ialah kerjasama, koordinasi, serta penyeimbang dari ekstremitas dasar (Dwi & Umi, 2008).

Dengan begitu daya otot yang besar hendak mensupport terciptanya power ataupun vertical jump yang baik, terlebih bila dibantu kecekatan yang tinggi (Rikhma, 2013). Vertical jump yang baik sangat tergantung pada kekuatan, kecepatan dan teknik yang baik (Taware dkk, 2014). Pada uji vertical jump sejumlah 2 atlet yang penuh standar, yang tidak penuh standar berjumlah 9. Sebaliknya yang tidak memakai prefiks berjumlah 1 atlet yang penuh standart, yang tidak penuh standart berjumlah 10 orang.

Tes ankel

Permainan bolavoli pada tes ankel bertujuan untuk meningkatkan power tungkai yang diperlukan saat melompat seperti blocking, spike, jump serve, kemampuan tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet bolavoli (dwi yulia safitri, 2018). atlet yang penuh standart buat ankel(right) berjumlah 9 atlet, sebaliknya yang tidak penuh standart berjumlah 2 atlet.

Tes 3 RM single leg squat

Pada tes 3 RM single leg squat bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot kaki. Menurut (Sado et al., 2020) manusia menghasilkan tinggi lompatan dengan satu kaki tidak hanya dengan ekstensi kaki yang eksplosif tetapi juga dengan elevasi panggul sisi kaki bebas yang sinkron, oleh karena itu bolavoli indoor sangat membutuhkan single leg squat karena awalan spike bolavoli indoor 3 langkah dan yang dijadikan

tumpuhan terakhir kaki kiri. Otot yang menunjang kekuatan kaki yaitu quadriceps, hamstring, gluteus, gastroc/calvis, tibialis anterior. Manfaat dari daya otot kaki guna cabor bolavoli ialah, guna melaksanakan lompatan saat spike, dan posisi pasing bawah. Untuk yang left berjumlah 3 atlet yang memenuhi standart, sedangkan yang tidak memenuhi standart berjumlah 8 atlet dan 2 diantaranya mengalami cedera.

Tes Kecepatan

Kecepatan adalah gerakan berpindah dari satu arah ke arah lain dengan waktu yang singkat. Pengertian kecepatan menurut Harsono (2001), adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu cepat. Kecepatan atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur, berbentuk item uji 20 Meter sprint. Uji 20 Meter sprint ini bertujuan guna mengenali kecekatan setiap orang atlet. Kecekatan amat diperlukan dalam game bolavoli pada dikala posisi mengestimasi bola jatuh pada dikala bertahan ataupun melanda, maupun pada saat prefiks melakukan spike. Target dalam tes ini adalah 3 SEC. Hasil dari analisis data, atlet yang mampu menempuh target berjumlah 7 atlet dan 4 atlet tidak memenuhi standart.

Tes Kosentrasi mata dan tangan

Tes konsentrasi mata dan tangan atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur, berupa item tes Juggling yang bertujuan untuk mengetahui tingkatan Fokus atlet serta koordinasi atlet. Fokus serta koordinasi yang baik dapat mendukung permainan lebih bagus, sanggup memperhitungkan serangan dari rival, bertahan serta bisa melaksanakan serangan balik. Pada uji ini semua atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur tidak ada yang bisa memenuhi standart.

Tes fleksibilitas (Tes upper body flexibility)

Pada tes upper body flexibility bertujuan untuk mengetahui tingkat fleksibilitas bagian atas. Memiliki fleksibilitas bagian atas sangat bermanfaat bagi atlet bolavoli untuk melakukan pasing bawah, spike. Ada 3 tes yaitu: right, left, dan back. Untuk tes upper body flexibility (right) yang memenuhi standart berjumlah 10 atlet, sedangkan yang tidak memenuhi standart berjumlah 1 atlet. Untuk tes upper body flexibility (left) yang memenuhi standart berjumlah 10 atlet, sedangkan yang tidak memenuhi standart berjumlah 1 atlet. Untuk tes upper body flexibility (back) semua atlet memenuhi standart.

Tes sit & reach

Pada tes sit & reach, atlet yang memenuhi standart dari KONI berjumlah 8 atlet, sedangkan yang tidak memenuhi standar berjumlah 5 atlet.

Tes Daya Tahan (Tes Bronco)

Tes bronco adalah tes untuk mengukur daya tahan atlet. Energi kuat ditinjau dari fungsi otot merupakan keterampilan sekерumun otot yang berkerja dalam waktu durasi khusus ataupun keahlian kerja organ- organ badan dalam jangka waktu tertentu (Sukardiyanto, 2011:61). Pada tes bronco atlet bolavoli putra Puslatda Jawa Timur tidak ada yang memenuhi standart. Daya tahan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli pada saat set panjang. Dalam permainan bolavoli sangatlah menguras tenaga dan konsentrasi, maka dari itu kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh sekali.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa standart situasi fisik atlet bolavoli putra puslatda Jawa Timur pada bulan Juni Tahun 2021 kurang baik.

Saran

Berdasarkan dari kelemahan dan keterbatasan peneltian ini maka saran yang disampaikan untuk penelitian berikutnya adalah dengan menambahkan variabel lain terkait dengan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet bolavoli

DAFTAR PUSTAKA

- A Maksum. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- Ahmadi, N. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Era Pustaka Utama.
- Argantos, M. H. Z. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 42–54.
- Biçer, M. (2021). The effect of an eight-week strength training program supported with functional sports equipment on male volleyball players' anaerobic and aerobic power. *Science and Sports*, 36(2), 137.e1- 137.e9. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.02.006>
- Erianti. (2004). Buku Ajar Bolavoli. Sukabina Press.
- Firdaus, E. (2017). Pembentukan kondisi fisik. FIK UNP.
- Gupta, D., Jensen, J. L., & Abraham, L. D. (2021). Biomechanics of hang-time in volleyball spike jumps. *Journal of Biomechanics*, 121, 110380. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2021.110380>
- L.W Maharani. (2016). Profil Kemampuan Fisik Porda Kabupaten Gunung kidul 2015. *Ilmu Keolahragaan*, 2 (1), 43–46.
- Mega Permata sari, I. S. (2021). Analisis Butir Item

Tes Fisik Bolavoli Putri Puslatda Jatim. 29–37.

- Moh Turi. (2020). ANALISIS HASIL TES KONDISI FISIK ATLET LOMPAT JANGKIT (Triple Jump) TC KHUSUS JATIM TAHUN 2019 DAN TAHUN 2020 Moh Turi *, Fifit Yeti Wulandari. 4, 47–53.
- Pendidikan, J., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). TIMUR Nurun Khofifa Setia A .
- Radu, L.-E., Făgăraș, S.-P., & Graur, C. (2015). Lower Limb Power in Young Volleyball Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1501–1505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.371>
- Sattler, T., Sekulic, D., Esco, M. R., Mahmutovic, I., & Hadzic, V. (2015). Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping capacity in high-level female volleyball athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 613–618. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.08.002>
- Sriundy. (2015). metode penelitian.
- Syafruddin. (1999). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. FIK UNP.
- Widiastuti, D. (2015). TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA (1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Yenes, R., & Leowanda, D. (2019). Latihan Plyometrik Front Jump dan Side Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Perbedaan Pengaruh Differences In The Effect Of Plyometric Exercise Front Jump And Side Jump Against The Explosion Of Limbs In The Volleyball. 4.
- Agung, nugroho A. . (2010). Standar Status Kondisi Fisik Atlet Cabor Perorangan Koni Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Kurniawan, C., & Setijono, H. (2021). Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021. *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes 2020*, 3 (1), 751–756.
- Lim o, N. 201 . ' No Title' . , 13 1 (May), 31–48.
- Winarni, T. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pomnas Jawa Tengah Tahun 2019 Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2020.