

PARAMETER KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR PUTRI PUSLATKAB KONI KABUPATEN SIDOARJO

Firda Dewinta Bayu Samudera

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: firdabayu@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui parameter kondisi fisik atlet bolavoli pasir putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo menjelang *multievent* daerah yaitu PORPROV 2019 di Tuban. Kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang teknik maupun taktik dalam permainan bolavoli pasir. Peneliti ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan data sekunder dari "*Achilles*" *Sport Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 9 subyek. Dapat disimpulkan dari hasil item tes parameter kondisi fisik atlet bolavoli pasir putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo dari tujuh item tes yang di teliti oleh penulis ada beberapa tes yang semua atlet masih belum mendapatkan hasil yang memuaskan antara lain, Tes *MFT*, Tes *Sit and Reach*, Tes *Push up*, Tes *Agility side step* dan untuk hasil tes yang semua atlet hampir mendekati target adalah Tes *Sprint* 30 meter. Untuk itu dapat dievaluasi dari hasil tes parameter fisik yang dicapai oleh atlet bolavoli pasir putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo masih banyak kekurangan adalah komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan, perut, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan *endurance*. Dan dapat ditingkatkan melalui latihan yang disiplin, intensif, dan juga konsisten sehingga bisa menghasilkan prestasi yang baik dan menyumbang emas untuk Kabupaten Sidoarjo.

Kata Kunci: Bolavoli pasir, Puslatkab KONI Kab.Sidoarjo, Parameter kondisi fisik

Abstract

The purpose of this study was to determine the parameters of the physical condition of the female sand volleyball athletes at the KONI Regency Center for Sidoarjo Regency ahead of the regional multievent, namely PORPROV 2019 in Tuban. Physical condition is very important in supporting techniques and tactics in the game of sand volleyball. This researcher uses a quantitative descriptive method with secondary data from the "Achilles" Sport Science and Fitness Center, State University of Surabaya, amounting to 9 subjects. It can be concluded from the results of the parameter test items for the physical condition of female sand volleyball athletes from the KONI Regency Puslatkab Sidoarjo, from the seven test items examined by the author, there are several tests that all athletes still do not get satisfactory results, including, MFT Test, Sit and Reach Test, Test Push ups, side step Agility Test and for test results where all athletes are close to the target is the 30 meter Sprint Test. For this reason, it can be evaluated from the results of the physical parameter tests achieved by the female sand volleyball athletes at the KONI Regency Puslatkab Sidoarjo Regency, there are still many shortcomings, namely the components of physical condition of arm muscle strength, abdomen, speed, agility, and endurance. And it can be improved through disciplined, intensive, and consistent training so that it can produce good achievements and contribute gold to Sidoarjo Regency.

Keywords: Beachvolley ball, Puslatkab KONI Kab.Sidoarjo, Parameters of physical condition

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer. Olahraga bolavoli di Indonesia juga mendapat respon yang positif dari masyarakat di desa maupun kota, dapat dilihat di setiap pemukiman yang sudah banyak sekali lapangan yang dibangun. Seiring perkembangan waktu, muncul variasi lain dari olahraga bolavoli yaitu bolavoli pasir atau pantai.

Alasan lain yang menyenangkan adalah permainan bolavoli dapat dimainkan dan dinikmati

berbagai usia dan tingkat kemampuan, dan dapat dimainkan disegala jenis lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dan juga dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung (Viera dan Fergusson, 1996 : 1).

Olahraga bolavoli pada dasarnya memiliki tujuan untuk rekreasi dan mengisi waktu luang disaat sesudah melakukan aktivitas sehari-hari, seperti setelah bekerja atau sekolah. Tetapi, saat ini olahraga bolavoli bertujuan untuk mencetak atlet berprestasi yang di kancah nasional maupun internasional.

Pemusatan latihan kabupaten (PUSLATKAB) merupakan langkah awal untuk menyiapkan atlet-atlet

berprestasi dalam ajang perlombaan tingkat daerah. Salah satunya Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pertandingan *multievent* olahraga tingkat provinsi empat tahunan dan sekarang sudah berubah menjadi dua tahunan.

Kabupaten Sidoarjo merupakan salah satu tim yang sangat diperhitungkan dalam beberapa pertandingan antar daerah, mulai dari tingkat kecamatan maupun kabupaten. Pada Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi 2019 di Tuban atlet Kabupaten Sidoarjo berhasil menyumbang medali Emas sebanyak empat. Yang diperoleh dari dua Emas putra dan putri di nomor pertandingan Tim dan dua Emas putra dan putri di nomor pertandingan Beregu.

Hal ini membuat Kabupaten Sidoarjo menyumbang atlet bolavoli pasir terbanyak di event PON XX Papua. Dan tentunya atlet tersebut menyumbangkan medali pada kejuaraan di nomor tim Putra Asfiya/Rendy menyumbang Emas, dengan perolehan skor 2-1 melawan Tim putra NTB Danang/Tio. Sedangkan di Tim putri atlet Tika/Diva menyumbang medali Perunggu dengan perolehan skor 2-1 melawan Tim putri Jawa Tengah Devi/Della.

Bolavoli pasir masuk dalam Induk Organisasi Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi nasional dan *Federation International de Volleyball* (FIVB) sebagai induk organisasi internasional.

Pemain bolavoli, membutuhkan berbagai program latihan yang tepat agar tidak hanya memiliki teknik smash yang benar, namun kondisi fisik yang prima (Mutohir dkk, 2013).

Menurut Ahmadi (2007: 65-66) komponen kondisi fisik yang dikembangkan oleh pemain bolavoli adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, reaksi dan ketepatan. Dengan kondisi fisik yang baik atlet akan terjauhkan dari berbagai macam penyakit dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari tanpa ada kendala maupun kelelahan yang berlebihan. Pemain bolavoli, membutuhkan berbagai program latihan yang tepat agar memiliki tidak hanya teknik smash yang benar, namun juga kondisi fisik yang prima (Mutohir dkk, 2013).

Faktor yang wajib dimiliki atlet apabila ingin mencapai prestasi optimal yaitu: 1. Pengembangan fisik 2. Pengembangan teknik 3. Pengembangan mental 4. Kematangan juara (M. Sajoto, 1995: 7).

Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli pasir diantaranya adalah *passing atas*, *passing bawah*, *smash*, *block*, *dig*, *divent*. Dalam gerakan ini kondisi fisik sangat diperlukan agar atlet dapat menguasai teknik dengan benar. Serta kondisi fisik di dukung oleh sebuah proses usaha dan latihan yang keras dan disiplin.

Dari latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui parameter kondisi fisik atlet putri dari Puslatkab KONI Sidoarjo untuk menunjang prestasi atlet agar menjadi lebih baik. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Parameter Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo”.

METODE

Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data dan informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan penelitian agar tidak meluas. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Analisis Data Sekunder (ADS).

Data kuantitatif diperoleh melalui proses pengukuran atau penjumlahan seperti umur, tinggi badan, berat badan, kecepatan dan struktur atau bentuk tubuh yang ada pada data antropometri. “Pendekatan yang dipakai sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah *one shot model*, yang artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat” (Arikunto,2006:83).

Sasaran Penelitian

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli pasir putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo.

b. Sampel

Sampel penelitian ini adalah atlet bolavoli pasir putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo sebanyak 9 orang.

Waktu dan Tempat Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan data sekunder yang diambil dari tes bulan April 2019. Di Laboratorium olahraga *ACHILLESS* (SSFC) *Sport Science And Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan beberapa macam item tes sesuai dengan “*Achilles*” *Sport Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya dengan komponen kondisi fisik yang akan dibutuhkan oleh atlet bolavoli pasir yang bertujuan sebagai parameter latihan selama ini. Terdapat 7 macam tes yaitu :

1. Kekuatan otot lengan menggunakan *Push Up*
Prosedur
 - a. Posisikan tubuh tengkurap pada lantai
 - b. Kemudian letakkan tangan di sebelah badan selebar bahu
 - c. Tekuk lengan tangan secara perlahan dan usahakan badan tidak menyentuh lantai
 - d. Posisi kaki ditekuk dan badan bertumpu di lutut
 - e. Lakukan gerakan tersebut secara berkali-kali selama 1 menit
2. Kekuatan otot tungkai menggunakan *Vertical Jump*
Prosedur
 - a. Atlet berdiri dengan tegak
 - b. Atlet melompat dengan awalan di tempat
 - c. Kemudian atlet mendorong tubuhnya ke atas setinggi mungkin dengan bantuan ayunan tangan
 - d. Saat tubuh melompat, tangan atlet harus menggeser garis yang paling tinggi dari jangkauan tangan
 - e. Percobaan dilakukan sebanyak 3 kali dan diambil angka tertinggi
3. Kecepatan menggunakan *Sprint* 30 meter
Prosedur
 - a. Atlet berdiri di belakang garis start sprint
 - b. Pada hitungan 1-2-3, saat hitungan 3 atlet berlari secepat mungkin bersamaan dengan *stopwatch* di mulai
 - c. Saat atlet melewati garis finish, *stopwatch* dihentikan
 - d. Percobaan dilakukan sebanyak 3 kali dengan ketentuan waktu yang terbaik
4. Kecepatan gerak reaksi menggunakan *Agility Side Step*
Prosedur
 - a. Posisi patokan untuk *agility side step* berjarak 30 cm disisi kanan dan kiri
 - b. Posisi awal atlet berada di garis tengah
 - c. Kemudian pada saat atlet melompat, maka *stopwatch* akan di mulai
 - d. Atlet melakukan lompatan ke kanan dan ke kiri menggunakan satu kaki secara bergantian
 - e. Lakukan gerakan tersebut berkali-kali selama 1 menit
5. Kelentukan menggunakan *Sit and Reach*
Prosedur
 - a. Posisi badan duduk di lantai dengan posisi kaki di luruskan
 - b. Tempelkan telapak kaki pada alat pengukur *sit and reach*
6. Daya tahan otot perut menggunakan *Sit Up* 60 detik
Prosedur
 - a. Posisikan tubuh terlentang, punggung menempel di lantai dengan posisi kaki di tekuk dan posisi tangan di belakang kepala atau telinga
 - b. Angkat tubuh bagian atas hingga dada menempel pada paha dan posisi tangan tetap dibelakang kepala atau telinga
 - c. Turunkan tubuh hingga punggung menyentuh lantai lagi
 - d. Lakukan berkali-kali selama 1 menit
7. Daya tahan jantung paru menggunakan *MFT*
Prosedur
 - a. Posisi atlet berada di belakang garis start
 - b. Sebelum dimulai akan diberi aba-aba menggunakan sound dengan bunyi “beep” yang artinya atlet boleh melewati garis start
 - c. Atlet akan melakukan lari 20 meter secara bolak-balik setelah mendengar bunyi “beep”
 - d. Atlet tidak boleh mendahului bunyi “beep” sehingga atlet harus menunggu di garis yang ditentukan
 - e. Jika ada atlet yang gagal mencapai garis 20 meter sebanyak 3 kali, maka atlet tersebut harus keluar dan tidak boleh melanjutkan tes tersebut
 - f. Hal tersebut akan dilakukan secara berulang-ulang hingga atlet tersebut menyerah dan tidak dapat melanjutkan tes tersebut.
6. Dorong badan dengan posisi tangan lurus kedepan dengan maksimal
- d. Kedua kaki tetap posisi lurus
- e. Jika sudah maksimal, maka akan di ukur seberapa panjang hasil *sit and reach* tersebut dengan menggunakan meteran atau penggaris

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan deskriptif, kuantitatif karena menggambarkan parameter kondisi fisik pada Atlet Putri Bolavoli Pasir Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo. Analisis deskriptif yang digunakan adalah presentase. Untuk mengelola data yang terkumpul digunakan rumus sebagai berikut :

1. *Mean* (Rata-rata)

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah nilai X

N = Jumlah sampel

(Supardi,2013:58 dalam Barasakti,2019)

2. Presentase Kategori

$$\% X = \frac{f}{n} \times 100\%$$

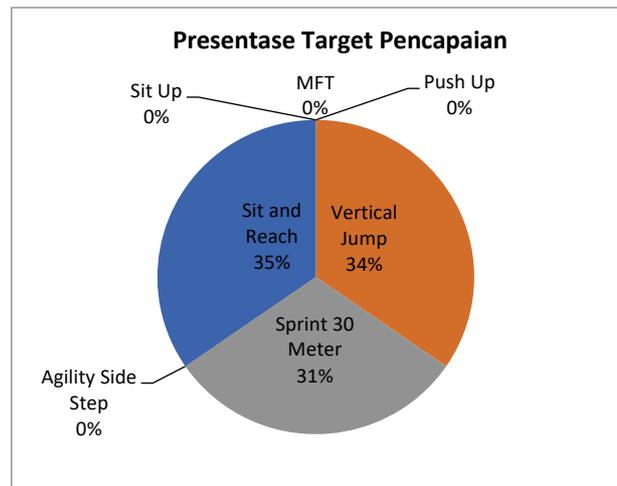
Keterangan :

% X = Presentase kategori

f = Jumlah frekuensi

n = Jumlah sampel

(Ali Maksum,2007:8)



HASIL

Hasil penelitian ini merupakan data sekunder dari hasil parameter kondisi fisik atlet bolavoli pasir putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo bulan April tahun 2019. Adapun tes yang digunakan adalah tes *Push up*, *Vertical jump*, *Sit and Reach*, *Sprint 30 meter*, *Agility side step*, *Sit up 60 detik*, *MFT*. Berikut adalah hasil dari analisis tes fisik atlet Bolavoli Pasir Putri Puslatkab KONI Kab.Sidoarjo :

Tabel. 1 Hasil analisis tes fisik

No.	Item tes	Target	Rata-rata	Kategori
1.	Push Up	50 kali	34,66	CUKUP
2.	Vertical Jump	17 Inchi	20,11 Inchi	BAIK SEKALI
3.	Sprint 30 Meter	4,4 detik	5,18	CUKUP
4.	Agility Side Step	40 kali	28,77	CUKUP
5.	Sit and Reach	20 Inchi	14,21 Inchi	KURANG SEKALI
6.	Sit Up	50 kali	38,44	CUKUP
7.	MFT	54,3	38,32	KURANG SEKALI

Grafik. 1 Hasil Presentase Pencapaian Target

PEMBAHASAN

1. *Push up*

Untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan atlet Putri Puslatkab KONI Kab. Sidoarjo menggunakan tes *push up* yang sederhana dan mudah untuk dilakukan dimana saja. Menurut Sajoto (1998), kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi otot-otot atlet yang akan digunakan, dan menerima beban secara perlahan .

Tabel. 2 Norma tes *Push Up*

No.	Kategori	Pengukuran
1.	Baik Sekali	> 70
2.	Baik	54 - 69
3.	Cukup	35 - 53
4.	Kurang	22 - 34
5.	Kurang Sekali	< 7

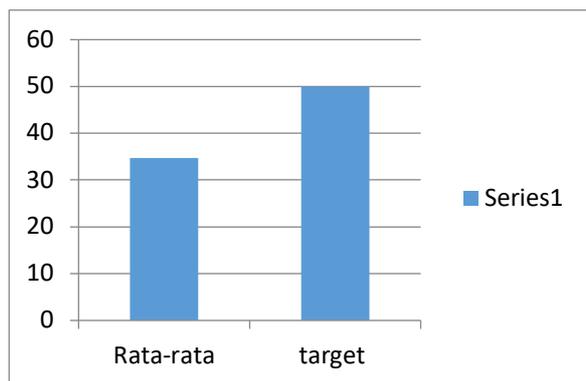
(Sumber: Moeslim, dalam Oce Wiriawan, 2017)

Tabel . 3 Hasil tes *Push up*

NO.	NAMA	HASIL	KATEGORI
1.	NK	40	C
2.	SASH	35	C
3.	ASW	36	C
4.	RAF	34	C
5.	FFS	30	K
6.	FABS	35	C
7.	PR	38	C
8.	SAM	35	C
9.	AIAYAF	29	K

Berdasarkan hasil parameter otot lengan menggunakan tes fisik *Push up*, kekuatan otot lengan atlet masih jauh dari target yang ditetapkan. Rata-rata atlet hanya dapat melakukan 38,44 kali selama 1 menit atau 60 detik. Presentase kategori yang diperoleh oleh atlet adalah cukup.

Grafik. 3 Hasil analisis tes *Push up*



2. *Vertical jump*

Untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet Putri Puslatkab KONI Kab. Sidoarjo menggunakan tes *Vertical jump*. Sebagaimana dikatakan bahwa gerakan teknik bolavoli pasir banyak menggunakan gerakan melompat, yang bertujuan untuk smash maupun block lawan saat menyerang maka dibutuhkan daya ledak yang baik (Nandya,2021).

Tabel. 4 Norma tes *Vertical Jump*

Pengukuran dalam Inci

No.	Kategori	Pengukuran
1.	Baik Sekali	17"
2.	Baik	15"
3.	Cukup	13"
4.	Kurang	8"
5.	Kurang Sekali	3"

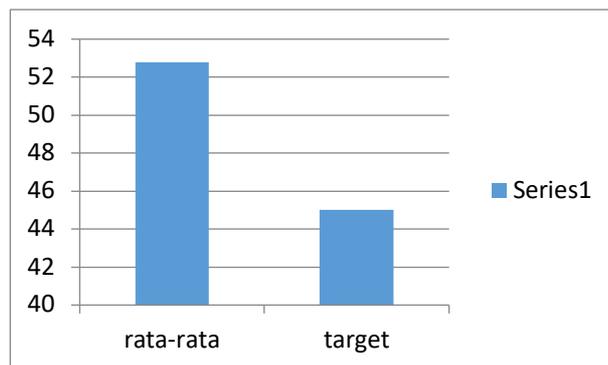
(Sumber: Johson & Nelson, dalam Oce Wiriawan, 2017)

Tabel. 4 Hasil tes *Vertical jump*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	NK	18"	BS
2.	SASH	23"	BS
3.	ASW	18"	BS
4.	RAF	21"	BS
5.	FFS	19"	BS
6.	FABS	22"	BS
7.	PR	22"	BS
8.	SAM	17"	BS
9.	AIAYAF	21"	BS

Hasil dari parameter tes fisik *Vertical jump* atlet hanya memperoleh rata-rata nilai 52,77 cm dengan target 45 cm. Presentase kategori yang dapat di lihat di atas adalah atlet melampaui batas target yang di tentukan dengan predikat baik sekali.

Grafik. 4 Hasil analisis tes *Vertical jump*



3. *Sprint 30 meter*

Sebagaimana dikatakan Riska (2013) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi passing bawah yang baik ialah kelincahan. Sehingga dalam tes kelincahan kali ini menggunakan *Sprint* dengan jarak 30 meter.

Tabel. 5 Norma tes *Sprint 30 meter*

No.	Kategori	Pengukuran
1.	Baik Sekali	4.06 - 4.50
2.	Baik	4.51 - 4.96
3.	Cukup	4.97 - 5.40
4.	Kurang	5.41 - 5.86
5.	Kurang Sekali	5.86 - 6.30

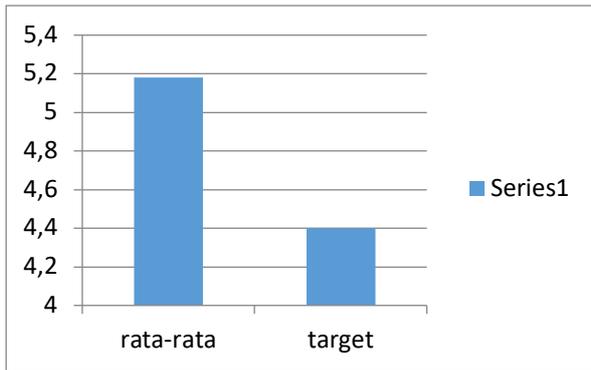
(Sumber: Moeslim, dalam Oce Wiriawan, 2017)

Tabel. 6 Hasil tes *Sprint 30 meter*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	NK	5,13	C
2.	SASH	5,13	C
3.	ASW	4,92	B
4.	RAF	4,45	BS
5.	FFS	4,75	B
6.	FABS	4,8	B
7.	PR	4,51	B
8.	SAM	6,49	K
9.	AIAYAF	6,46	K

Berdasarkan hasil parameter tes fisik *Sprint 30 meter* atlet terpantau masih belum melampaui batas target yang ditentukan. Rata-rata atlet dalam tes ini hanya 5,18 detik dengan target 4,4 detik dan presentase kategori yang di rata-rata keseluruhan adalah cukup karena dibandingkan dengan keberhasilan atlet dalam melampaui target masih banyak yang belum dapat mencapai target yang ditentukan.

Grafik. 5 Hasil analisis tes *Sprint 30 meter*



4. Agility side step

Tes *agility side step* digunakan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam hal kecepatan. Dalam bolavoli pasir sangat penting dilakukan pada gerakan *defend* dalam pengambilan bola ke samping sehingga bertujuan memiliki tumpuan yang kuat dan cepat.

Tabel. 7 Norma tes *Agility side step*

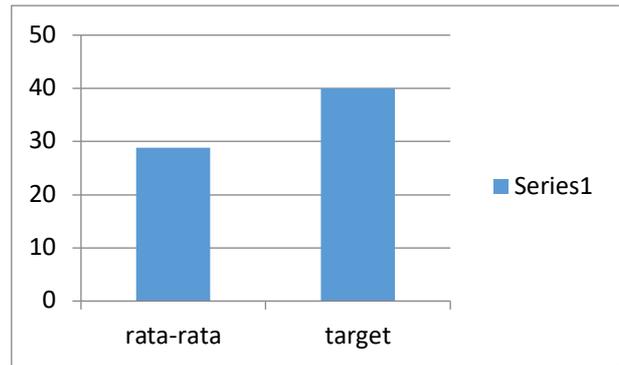
No.	Kategori	Pengukuran
1.	Baik Sekali	> 34
2.	Baik	30 - 34
3.	Cukup	26 - 30
4.	Kurang	22 - 26
5.	Kurang Sekali	< 22

Tabel. 8 Hasil tes *Agility side step*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	NK	31	B
2.	SASH	30	B
3.	ASW	28	C
4.	RAF	31	B
5.	FFS	28	C
6.	FABS	29	C
7.	PR	26	C
8.	SAM	27	C
9.	AIAYAF	29	C

Dari hasil parameter tes fisik *agility side step* atlet terpantau masih belum bisa melampaui batas target yang ditentukan yaitu 40 kali dengan rata-rata 28,77 kali. Dengan demikian presentase kategori atlet tergolong cukup.

Grafik. 6 Hasil analisis tes *Agility side step*



5. Sit and reach

Untuk mengetahui fleksibilitas otot pinggul dapat dilakukan dari tes fisik *Sit and Reach*. Sebagaimana gerakan ini sangat diperlukan pada saat melakukan olahraga bolavoli pasir di saat jatuh dan dipaksakan untuk berdiri dengan cepat dikarenakan keterbatasan tim yang beranggotakan 2 orang.

Tabel. 9 Norma tes *Sit and Reach*

Pengukuran dalam Inchi.

No.	Kategori	Pengukuran
1.	Baik Sekali	20,5"
2.	Baik	19"
3.	Cukup	18"
4.	Kurang	15,5"
5.	Kurang Sekali	13,5"

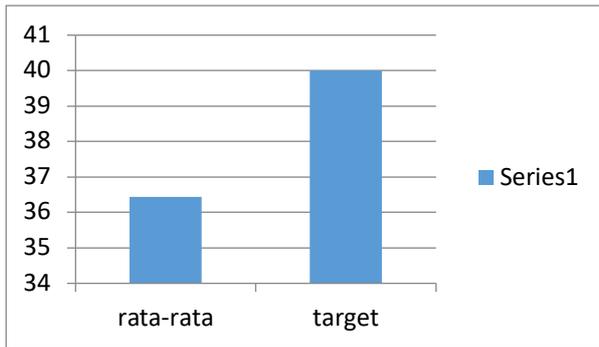
(Sumber: *Morrow, Jackson, Disch & Mood dalam Oce Wiriawan, 2017*)

Tabel. 10 Hasil tes *Sit and Reach*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	NK	15,99"	K
2.	SASH	14,82"	K
3.	ASW	12,09"	KS
4.	RAF	13,65"	K
5.	FFS	12,48"	KS
6.	FABS	14,04"	K
7.	PR	17,94"	K
8.	SAM	12,87"	K
9.	AIAYAF	14,04"	K

Hasil dari parameter tes *sit and reach* atlet memperoleh nilai rata-rata 36,44 cm dengan target 20 inci. Dengan presentase kategori kurang sekali karena masih banyak atlet yang masih belum melampaui target dari target yang sudah ditentukan.

Grafik. 7 Hasil tes analisis *Sit and Reach*



6. Sit up 60 detik

Untuk mengukur kekuatan otot perut atlet tes yang digunakan adalah *Sit up*. Tes ini dapat dilakukan dimana saja dengan mudah dan dapat dilakukan oleh pria ataupun wanita. Dalam bolavoli pasir kekuatan otot diperlukan di saat ingin melakukan gerakan smash dimana perut sebagai kunci utama keseimbangan pada saat di udara.

Tabel. 11 Norma tes *Sit up* 60 detik

No.	Kategori	Pengukuran
1.	Baik Sekali	47
2.	Baik	40
3.	Cukup	36
4.	Kurang	30
5.	Kurang Sekali	24

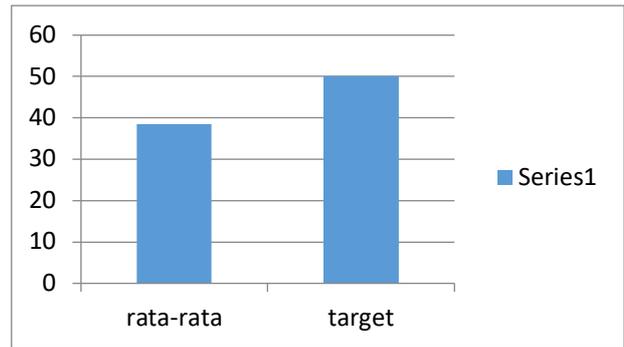
(Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood dalam Oce Wiriawan, 2017)

Tabel. 12 Hasil tes *Sit up* 60 detik

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	NK	40	B
2.	SASH	36	C
3.	ASW	42	B
4.	RAF	49	BS
5.	FFS	41	B
6.	FABS	40	B
7.	PR	45	B
8.	SAM	21	KS
9.	AIAYAF	32	K

Hasil dari parameter tes *Sit up* 60 detik atlet masih belum bisa melampaui batas target 50 kali dan rata-rata yang didapat hanya 38,88 kali. Presentase dari tes *Sit up* adalah cukup karena dari hasil rata-rata yang diperoleh.

Grafik. 8 Hasil analisis tes *Sit up* 60 detik



7. MFT

Untuk melatih system jantung atlet *Achilles Sport Science and Fitness Center* menggunakan tes *MFT*. Karena daya tahan berbeda dengan kekuatan dimana latihan yang dilakukan dengan durasi yang lama.

Tabel. 13 Norma tes *MFT*

No.	Kategori	Pengukuran
1.	Baik Sekali	> 54,30
2.	Baik	54,20 - 49,30
3.	Cukup	49,20 - 44,20
4.	Kurang	44,10 - 39,20
5.	Kurang Sekali	< 39,20

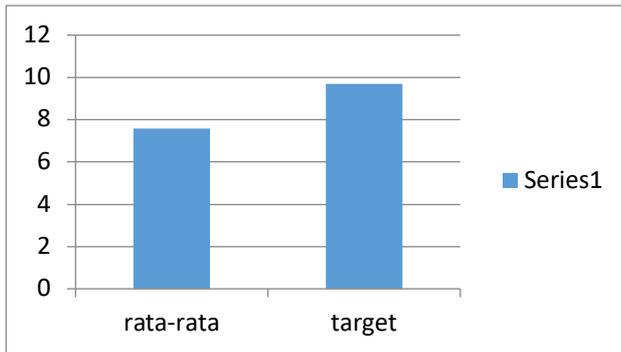
(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta dalam Oce Wiriawan, 2017)

Tabel. 14 Hasil tes *MFT*

No.	Nama	Hasil	Nilai	Kategori
1.	NK	7,1	36,8	KS
2.	SASH	7,3	37,5	KS
3.	ASW	7,4	37,5	KS
4.	RAF	9,1	43,6	K
5.	FFS	7,3	37,5	KS
6.	FABS	8,4	41,1	K
7.	PR	9,1	43,6	K
8.	SAM	5,2	30,2	KS
9.	AIAYAF	7,2	37,1	KS

Dari hasil parameter tes *MFT* atlet masih belum bisa melampaui target 54,3 dan rata-rata atlet hanya 38,32. presentase atlet dari tes *MFT* adalah kurang sekali. Dikarenakan perbedaan hasil dari rata-rata yang diperoleh dengan target yang sudah ditentukan dalam tes tersebut.

Grafik. 7 Hasil analisis tes *MFT*



Dari data diatas beberapa atlet menunjukkan hasil item tes yang harus ditingkatkan diantaranya :

1. Nurun K, memiliki beberapa kekurangan dalam item tes diatas sebagaimana tes *MFT* masih dalam kategori kurang sekali, tes *Sit and reach* kurang, tes *Sprint* 30 meter cukup, dan tes *Push up* cukup. Dalam hal ini, latihan atlet yang harus ditingkatkan meliputi daya tahan *endurance*, kecepatan, daya tahan otot bagian *upper body*.
2. Shafira Azekiya S.H, beberapa item tes banyak sekali yang perlu ditingkatkan mulai dari *Upper body* maupun *Lower body* yaitu, *Push Up*, *Sit Up*, *Sit and Reach*. Dan untuk *lower body* yaitu, *MFT*, *Sprint*, dan *Agility side step*. Latihan yang perlu dilatih adalah daya tahan *endurance*, otot bagian lengan dan *lower body*.
3. Anggun Setya W, tidak terlalu berbeda dengan yang lainnya. Item tes yang perlu ditingkatkan ialah *Sit and reach*, *MFT*, *Push Up*, *Agility Side Step*, dengan hasil yang kurang maksimal. Dan perlu latihan tambahan seperti latihan otot lengan, kaki, dan daya tahan *endurance* seperti jogging 30 menit.
4. Rifda Alia F, dengan hasil item tes *Sit and Reach* dan *MFT* masih memiliki hasil yang kurang sedangkan untuk *Push Up* perlu ditingkatkan lagi.
5. Faisyah Farah S, beberapa item tes yang kurang sekali ialah, *Sit and Reach*, *MFT*, *Push up* dan *Agility Side Step*.
6. Ferninda Adelia B.S, beberapa tes yang masih belum mencapai hasil yang bagus adalah *Push up*, *Agility side step*, *Sit and Reach* dan *MFT*. Perlu latihan yang lebih sering menggunakan otot bagian lengan, kelincuhan, kelentukan dan daya tahan *endurance*.
7. Putri rahayu, dalam tes ini mungkin hanya sedikit ditingkatkan lagi antara lain, *Push up*, *Agility side step*, *Sit and Reach*, dan *MFT*.

Karena hasil tes sudah sedikit mencapai target yang sudah ditentukan,

8. Sellyna Ayu M, dari hasil tes diatas masih banyak sekali kekurangan dan tertinggal jauh dari beberapa atlet lainnya. Dan tes tersebut meliputi, *Push up*, *Sprint*, *Agility side step*, *Sit and Reach*, *Sit up*, dan *MFT*.
9. Al Ilhamiyah A.Y.F, hasil item tes diatas masih banyak sekali kekurangan. Beberapa item tes yang perlu ditingkatkan diantaranya: *Push Up*, *Sprint 30 Meter*, *Agility Side Step*, *Sit and Reach*, *Sit up*, serta *MFT*. Dan untuk itu latihan bagi atlet tersebut lebih intensif dan juga disiplin.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil parameter tes fisik atlet Bolavoli Pasir Putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo pada Bulan April 2019 secara keseluruhan 9 atlet telah melakukan tes kekuatan otot lengan, perut, kelincuhan, kecepatan dan daya tahan *endurance*, kekuatan otot tungkai dan *flexibility*.

Dapat disimpulkan bahwa parameter kondisi fisik atlet Bolavoli Pasir Putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo perlu ditingkatkan lagi karena masih banyak yang kurang maksimal. Sebagaimana hal tersebut meliputi tes *MFT*, *Push Up*, *Agility side step*, *Sit and Reach* yang hampir semua atlit belum mencapai hasil yang maksimal, adapun tes yang hampir mendekati target adalah *Sprint* 30 meter walaupun hanya satu atlet saja yang bisa lolos target adalah Rifda.

Meskipun dalam pertandingan Porprov 2019 di Tuban atlet bolavoli pasir putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo mendapatkan medali emas. Tetapi lebih baiknya apabila didukung dengan kondisi fisik yang stabil dan bagus agar dapat mempertahankan gelar juara umum dalam pertandingan Porprov di Situbondo yang akan mendatang. Agar dapat menyumbang emas lebih banyak lagi untuk Kabupaten Sidoarjo. Dan tentunya yang paling utama untuk selalu diperhatikan lagi adalah komponen fisik kekuatan otot lengan, perut, kelincuhan, kecepatan, dan daya tahan *endurance* agar lebih meningkat dari tes sebelumnya.

Saran

Berdasarkan hasil dari Parameter Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo, peneliti memberi beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk pelatih, catatan evaluasi untuk komponen fisik yang harus ditingkatkan adalah kekuatan otot lengan, perut, kelincuhan, kecepatan, dan daya tahan *endurance*. Sebagaimana komponen tersebut sangat penting dalam melakukan teknik maupun strategi bertanding. Dan latihan tambahan juga dapat diberikan kepada atlet agar

dapat meningkatkan parameter kondisi fisik untuk persiapan tes yang akan datang.

2. Untuk atlet, penting juga untuk mempertahankan komponen fisik yang sudah melampaui batas target dan untuk yang belum melampaui target diusahakan untuk melakukan latihan tambahan di luar jam latihan yang diberikan oleh pelatih. Dan tak lupa untuk menjaga keseimbangan gizi dan waktu istirahat untuk menunjang kondisi fisik yang baik dan bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Barasakti, Bryan. 2019. "Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo FC U-23 Ponorogo", *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1, No 1
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Mutohir. 2013. *Permainan Bola Voli: Konsep, Teknik, Taktik, strategi dan Modifikasi*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud
- Sajoto, M. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Utomo, Riska Bhakti (2013). Diakses dari laman : <https://media.neliti.com/media/publications/246321-kontribusi-kekuatan-otot-lengankecepatan-ea53dec8.pdf>
- Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, *Bola Voli Tingkat Pemula*, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo
- Wirawan, Oce (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran dan Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing ©