

PROFIL KONDISI FISIK AWAL ATLET BOLAVOLI PUTRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2021

Kartika Putri Widya Prawesthi, Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes.

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

[*kartika.19127@mhs.unesa.ac.id](mailto:kartika.19127@mhs.unesa.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan Kondisi Fisik Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri. Kondisi fisik merupakan komponen penting dalam bolavoli. Kondisi fisik yang baik juga mampu menjadi penunjang mental yang bagus untuk diri atlet itu sendiri. fisik, taktik, teknik, dan mental merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik. Kabupaten Kediri sangat antusias dalam event PORPROV 2022 sehingga mereka melakukan pembinaan sejak tahun 2021 demi memperoleh hasil yang maksimal. Hal ini dilakukan karena pada PORPROV cabang olahraga bolavoli *indoor*. Kabupaten Kediri sebelumnya gagal meraih medali.

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah data sekunder dari Koni Kabupaten Kediri. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan kondisi fisik. Beberapa item tes Kondisi Fisik Awal yang dijadikan sampel dalam penelitian ini meliputi kelentukan (*sit and reach*), kekuatan otot kaki (*leg dynamometer*), kekuatan otot tangan (*handgrip dynamometer*), kelincahan (*sprint shuttle run 40M*), kecepatan (*sprint 20m*), tinggi lompatan (*vertical jump*), dan VO2Max (*beep test/MFT*). Profil Kondisi Fisik Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri pada Tahun 2021 termasuk dalam kategori cukup. Dari 7 item tes fisik yang diberikan kepada Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri mempunyai hasil 2 item tes kategori “Baik sekali”, 2 item tes kategori “Baik”, dan 3 item tes kategori “Cukup”. Dengan hasil tersebut maka kemampuan fisik ini sangat perlu ditingkatkan demi tercapainya sebuah tujuan yang diharapkan.

Kata kunci : Kondisi fisik, Bolavoli, Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri.

Abstract

This study aims to describe the physical condition of female volleyball athletes in Kediri Regency. Physical condition is an important component in volleyball. Good physical condition can also be a good mental support for the athlete himself. Physical, tactical, technical and mental are the most important elements to create a good game. Kediri Regency is very enthusiastic about the 2022 PORPROV event, so they have been coaching since 2021 in order to get maximum results. This was done because in PORPROV the indoor volleyball sport in Kediri Regency previously failed to win a medal.

*In this study used secondary data from Koni Kediri Regency. The data collection technique used a physical condition ability test. Some of the physical condition test items sampled in this study include flexibility (*sit and reach*), leg muscle strength (*leg dynamometer*), hand muscle strength (*handgrip dynamometer*), agility (*sprint shuttle run 40M*), speed (*20m sprint*), height jump (*vertical jump*), and VO2Max (*beep test / MFT*). The Physical Condition Profile of the Kediri Regency Women's Volleyball Athletes in 2021 is included in the sufficient category. Of the 7 physical test items given to female volleyball athletes in Kediri Regency, the results of 2 test item in the "very good" category, 2 test items in the "good" category, and 3 test items in the "enough" category.. With these results, this physical ability really needs to be improved in order to achieve an expected goal.*

Keywords: Physical condition, volleyball, female volleyball athlete Kediri Regency.

1. PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan olahraga permainan yang memerlukan kualitas fisik yang terdiri atas beberapa item yaitu kelentukan, kekuatan otot kaki, kekuatan otot tangan, kelincahan, kecepatan, tinggi lompatan, dan VO2Max. Permainan ini akan terlaksana dengan baik apabila disetiap pemainnya mampu menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar.

Dengan begitu kondisi fisik menjadi komponen penting dalam olahraga bolavoli. Kondisi fisik yang ada pada atlet tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik dalam permainan saja, melainkan juga mempunyai pengaruh pada peningkatan taktik dalam permainan Bolavoli. Menurut Winarno,dkk. (D. Winarno, 2013) menyatakan, teknik dasar dalam bola voli tersebut meliputi *service*, *block*, *smash*, dan *passing*, dan

untuk mencapai penguasaan taktik yang baik sangat diperlukan penguasaan teknik terlebih dahulu.

Kondisi fisik yang baik juga mampu menjadi penunjang mental yang bagus untuk diri atlet itu sendiri. fisik, taktik, teknik, dan mental merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik sehingga atlet sangat disarankan menguasai 4 komponen yang terdapat di olahraga prestasi tersebut. Komponen dasar fisik yang harus dimiliki atlet bolavoli yaitu meliputi daya ledak (*power*), kekuatan (*Flexibility*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), koordinasi (*coordination*), dan kecepatan (*speed*).

Demi tercapainya tujuan tentunya dibutuhkannya kesadaran seorang atlet untuk menjaga kesehatan tubuh dan kondisi fisik yang baik dengan cara memproses diri dalam latihan yang teratur dan terarah sehingga kondisi fisik yang baik akan terwujud sesuai dengan tujuan. Proses latihan atlet yang terkontrol juga sangat berpengaruh untuk mencapai tujuan peningkatan teknik dan taktik. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, beberapa diantaranya latihan yang terukur dan terencana sesuai dengan periodisasi dan kebutuhan atlet. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik juga dapat tercerminkan dari hasil tes parameter atau Profil Kondisi Fisik Awal untuk menentukan program latihan.

Kondisi fisik yang baik dari personal diri seorang atlet tentunya bisa digunakan sebagai penunjang untuk mencapai tujuan mengenai kondisi fisik yang baik tentu diperlukannya proses yang tidak singkat seperti halnya yang dilakukan oleh PBVSI Kabupaten Kediri, mereka melakukan pembinaan dari tahun 2021 guna mempersiapkan kematangan atlet dievent PORPROV yang baru akan diselenggarakan pada tahun 2022 nanti. Kabupaten Kediri sangat antusias dalam *event* ini sehingga mereka memantapkan persiapan yang lebih lama lagi demi memperoleh hasil yang maksimal. Hal ini dilakukan karena pada PORPROV cabang olahraga bolavoli *indoor* Kabupaten Kediri sebelumnya gagal meraih medali. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Awal Atlet Putri Bolavoli Kabupaten Kediri tahun 2021.

2. METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian kali ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Untuk data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dari Koni Kabupaten Kediri. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri yang tergabung dalam tim Persiapan PORPROV pada tahun 2021. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti menggunakan tes kemampuan

kondisi fisik. Tes Kondisi Fisik Awal ini dilakukan terhadap atlet yang tergabung dalam tim PORPROV Kabupaten Kediri tahun 2021, yang dijadikan sampel dalam penelitian ini untuk mengukur kelentukan, kekuatan otot kaki, kekuatan otot tangan, kelincahan, kecepatan, tinggi lompatan, dan VO2Max.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian profil atlet kali ini adalah analisis statistik deskriptif. Menurut Arikunto (Arikunto, 2002) jika suatu penelitian mempunyai tujuan untuk mendapatkan gambaran atau mempunyai tujuan untuk menemukan sesuatu yang berkaitan dengan objek yang akan diteliti, maka Teknik analisis yang sebaiknya digunakan cukup dengan perhitungan presentase. Rumusnya sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi responden (skor yang dihasilkan)

N = Jumlah responden

3. HASIL

Variabel dipenelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu Profil Kondisi Fisik Awal Atlet Bolavoli Kabupaten Kediri. Hasil ini diperoleh dari peninjauan langsung yang dilakukan oleh seluruh anggota tim Putri Bolavoli Kabupaten Kediri. Untuk norma tes kondisi fisik yang digunakan Koni Kabupaten Kediri dalam penelitian ini menggunakan norma fisik umum.

Mengingat standarisasi/ketentuan kategori yang berlaku khusus untuk cabang olahraga bolavoli belum tersedia, maka peneliti menggunakan standarisasi tes kondisi fisik secara umum yang berlaku dalam seluruh cabang olahraga. Dengan demikian norma yang digunakan. Maka berikut ditampilkan data hasil tes secara bertahap sesuai dengan pertanyaan dimetode.

Kelentukan Atlet Awal Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes Kelentukan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri diperoleh skor tertinggi yaitu 27,0, dan untuk skor terendah yaitu 14,0. Dari analisis data diperoleh nilai rata-rata (mean) tim sebesar 17,7.

$$284,5 / 16 = 17,7 \times 100\% = 17,7 \text{ cm}$$

Tabel 01. Hasil tes Kondisi Fisik Awal kelentukan (*sit and reach*) Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021

No	Nama	Hasil tes kelentukan	Kategori
1	IT	17.5	Cukup
2	VN	14.5	Cukup
3	AT	24.5	Kurang
4	CY	21.5	Kuraang
5	RH	21.5	Kurang
6	AR	27.0	Cukup
7	DDR	14.0	Cukup
8	MM	16.0	Kurang
9	MA	13.0	Kurang
10	NK	19.0	Kurang
11	AH	16.5	Kurang
12	ST	17.0	Baik
13	TR	17.0	Baik
14	BK	18.0	Cukup
15	AAL	15.0	Baik
16	GM	23.5	kurang

Tabel 02. Standarisasi Kondisi Fisik Awal kelentukan (*sit and reach*) Atlet Putri

No	Putri	Kategori
1	>41	Baik sekali
2	37-40	Baik
3	30-36	Cukup
4	20-30	Kurang
5	<20	Kurang sekali

(Swadesi, 2016)

Kekuatan otot kaki Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Data hasil penelitian dari tes kekuatan otot kaki Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri diperoleh skor tertinggi adalah 119.00 yang mana skor itu didapatkan oleh 2 Atlet. Dan untuk skor terendah yang didapatkan adalah 65.00. Dari analisis data yang diperoleh maka didapatkan skor rata-rata (mean) tim yaitu 91,5

$$1.464 / 16 = 91,5 \times 100\% = 91,5 \text{ kg-m/sec}$$

Tabel 03. Hasil tes Kondisi Fisik Awal kekuatan otot kaki (*leg dynamometer*) Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021

No	Nama	Hasil tes kekuatan otot kaki	Kategori
1	IT	119.00	Baik
2	VN	90.00	Cukup
3	AT	88.00	Cukup

4	CY	101.00	Cukup
5	RH	65.00	Kurang
6	AR	90.00	Cukup
7	DDR	72.00	Cukup
8	MM	95.00	Cukup
9	MA	85.00	Cukup
10	NK	119.00	Baik
11	AH	100.00	Cukup
12	ST	75.00	Cukup
13	TR	70.00	Cukup
14	BK	100.00	Cukup
15	AAL	95.00	Cukup
16	GM	100.00	Cukup

Tabel 04. Standarisasi Kondisi Fisik Awal kekuatan otot kaki (*leg dynamometer*) Atlet Putri

No	Putri	Kategori
1	>114	Baik
2	66-113	cukup
3	<65	kurang

(Lestari et al., 2019)

Kekuatan otot tangan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Data untuk hasil tes kekuatan otot tangan aawal atlet bolavoli Putri Kabupaten Kediri maka diperoleh hasil skor terendah 13.00 dan skor tertinggi yang didapatkan adalah 33.00. Dari analisis data yang diperoleh maka didapatkan skor rata-rata (mean) tim yaitu 25,06

$$401.00/16 = 25,06 \times 100\% = 25,06 \text{ kg-m/sec}$$

Tabel 05. Hasil tes Kondisi Fisik Awal kekuatan otot tangan (*handgrip dynamometer*) Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021

No	Nama	Hasil tes kekuatan otot tangan	Kategori
1	IT	30.0	Cukup
2	VN	27.0	Cukup
3	AT	22.0	Kurang
4	CY	20.0	Kurang
5	RH	23.0	Kurang
6	AR	25.0	Cukup
7	DDR	30.0	Cukup
8	MM	13.0	Kurang
9	MA	24.0	Kurang
10	NK	23.0	Kurang
11	AH	20.0	Kurang
12	ST	31.0	Baik

13	TR	31.0	Baik
14	BK	25.0	Cukup
15	AAL	33.0	Baik
16	GM	24.0	Kurang

Tabel 06. Standarisasi Kondisi Fisik Awal kekuatan otot tangan (*handgrip dynamometer*) Atlet Putri

No	Putri	Kategori
1	>36	Baik sekali
2	31-36	Baik
3	25-30	Cukup
4	<24	Kurang

(Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki, 2019)

Kelincahan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Data hasil yang diperoleh dari hasil tes kelincahan Awal Atlet Bolavoli Kabupaten Kediri tahun 2021 yaitu diperoleh skor terendah 11,25, dan skor tertinggi 12,87. Nilai rata-rata (mean) tim yang diperoleh sebesar 12,13.

$$194,09 / 16 = 12,13 \times 100\% = 12,13 \text{ sec}$$

Tabel 07. Hasil tes Kondisi Fisik Awal kelincahan (*sprint shuttle run 40M*) Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021

No	Nama	Hasil tes kelincahan	Kategori
1	IT	11.25	Baik sekali
2	VN	11.64	Baik sekali
3	AT	11.90	Baik sekali
4	CY	11.98	Baik sekali
5	RH	12.70	Baik sekali
6	AR	11.70	Baik sekali
7	DDR	12.60	Baik sekali
8	MM	12.51	Baik sekali
9	MA	12.22	Baik sekali
10	NK	11.85	Baik sekali
11	AH	12.20	Baik sekali
12	ST	12.87	Baik sekali
13	TR	11.77	Baik sekali
14	BK	12.82	Baik sekali
15	AAL	11.47	Baik sekali
16	GM	12.61	Baik sekali

Tabel 08. Standarisasi Kondisi Fisik Awal kelincahan (*sprint shuttle run 40M*) Atlet Putri

No	Putri	Kategori
1	<14.45	Baik sekali

2	14.46-15.09	Baik
3	16.10-16.43	Cukup
4	16.44-17.04	Kurang
5	>18.40	Kurang sekali

(Swadesi, 2016)

Kecepatan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Data penelitian yang dihasilkan dari tes kecepatan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021 yaitu skor tertinggi 4.2 dan skor terendah 3.1. dari data tersebut didapatkan data rata-rata (mean) tim sebesar 3,83.

$$61,4/16 = 3,83 \times 100\% = 3,83 \text{ sec}$$

Tabel 09. Hasil tes Kondisi Fisik Awal kecepatan (*sprint 20m*) Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021

No	Nama	Hasil tes kecepatan	Kategori
1	IT	3.5	Baik sekali
2	VN	3.7	Baik
3	AT	3.5	Baik sekali
4	CY	4.1	Baik
5	RH	3.7	Baik
6	AR	3.9	Baik
7	DDR	3.8	Baik
8	MM	4.2	Baik
9	MA	4.0	Baik
10	NK	3.9	Baik
11	AH	4.1	Baik
12	ST	4.1	Baik
13	TR	3.8	Baik
14	BK	4.0	Baik
15	AAL	3.1	Baik sekali
16	GM	4.0	Baik

Tabel 10. Standarisasi Kondisi Fisik Awal kecepatan (*sprint 20m*) Atlet Putri

No	Putri	Kategori
1	<3.5	Baik sekali
2	3.6-4.5	Baik
3	4.6-5.5	Cukup
4	5.6-6.5	Kurang
5	>6.6	Kurang sekali

(Lestari et al., 2019)

Tinggi Lompatan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Data hasil tes tinggi lompatan Atlet Bolavoli Kabupaten Kediri Tahun 2021 maka diperoleh data tertinggi yaitu 56 dan data terendah sebesar 39. Nilai rata-rata (mean) tim 48,375.

$$774/16=48,3 \times 100\% = 48,3 \text{ cm}$$

Tabel 11. Hasil tes Kondisi Fisik Awal tinggi lompatan (*vertical jump*) Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021

No	Nama	Hasil tes tinggi lompatan	Kategori
1	IT	56	Baik
2	VN	52	Baik
3	AT	49	Cukup
4	CY	48	Cukup
5	RH	53	Baik
6	AR	53	Baik
7	DDR	49	Cukup
8	MM	40	Cukup
9	MA	47	Cukup
10	NK	44	Cukup
11	AH	49	Cukup
12	ST	39	Cukup
13	TR	48	Cukup
14	BK	48	Cukup
15	AAL	55	Baik
16	GM	44	Cukup

Tabel 12. Standarisasi Kondisi Fisik Awal tinggi lompatan (*vertical jump*) Atlet Putri

No	Putri (cm)	Kategori
1	>70	Baik sekali
2	52-69	Baik
3	34-51	Cukup
4	16-33	Kurang
5	<-41	Kurang sekali

(Lestari et al., 2019)

VO2Max Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes VO2Max Atlet Bolavoli Kabupaten Kediri Tahun 2021 berhasil didapatkan data tertinggi sebesar 38.5 dan data terendah sebesar 27.6. dari data tersebut maka diperoleh data rata-rata (mean) tim sebesar 33,8.

$$542,3 / 16 = 33,8 \times 100\% = 33,8 \text{ ml/kgbb/sec}$$

Tabel 13. Hasil tes Kondisi Fisik Awal VO2Max (*beep test/MFT*) Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021

No	Nama	Hasil tes VO2Max	Kategori
1	IT	43.9	Baik
2	VN	37.8	Cukup

3	AT	30.2	Kurang
4	CY	32.9	Kurang sekali
5	RH	34.3	Kurang
6	AR	31.8	Kurang sekali
7	DDR	32.0	Kurang sekali
8	MM	27.6	Kurang sekali
9	MA	34.3	Kurang
10	NK	38.5	Cukup
11	AH	30.2	Kurang sekali
12	ST	32.9	Kurang sekali
13	TR	33.6	Kurang
14	BK	35.7	Kurang
15	AAL	36.4	Kurang
16	GM	30.2	Kurang sekali

Tabel 14. Standarisasi Kondisi Fisik Awal VO2Max (*beep test/MFT*) Atlet Putri

No	Putri	Kategori
1	>47.4	Baik sekali
2	43.3-46.8	Baik
3	37.8-42.4	Cukup
4	33.0-37.1	Kurang
5	<33.0	Kurang sekali

(Lestari et al., 2019)

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis penelitian yang dilakukan mengenai Profil Kondisi Fisik Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021, maka menghasilkan jawaban dari problem yang sesuai dengan rumusan masalah yang dijelaskan sebelumnya, yang dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu kelentukan, kekuatan otot kaki, kekuatan otot tangan, kelincahan, kecepatan, tinggi lompatan, dan VO2MAX. untuk lebih detailnya jawaban dari permasalahan Profil Kondisi Fisik Awal akan diuraikan sebagai berikut:

Kelentukan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Kelentukan sangat dibutuhkan oleh cabang olahraga bolavoli. Kelentukan biasa mengacu pada ruang gerak sendi tubuh. lentuk/tidaknya seseorang ditentukan oleh luas atau sempitnya ruang gerak sendi yang dimiliki. Selain ruang gerak sendi, kelentukan juga dapat ditentukan dengan elastis atau tidaknya otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi (Harsono, 2018). Contoh fleksibilitas diamis yang ada dalam olahraga permainan bolavoli yaitu gerakan teknik pukulan yang disebut dengan *service* dan *smash*. Tingkat kelentukan yang dihasilkan dari tes Kondisi Fisik Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021 dikategorikan "Baik". Kelentukan mempunyai fungsi sangat penting terhadap otot-otot dan persendian, dengan

kelenturan dapat menjadikan gerakan yang kita lakukan menjadi lebih efektif. Tentunya dari kategori kelenturan yang didapat perlu ditingkatkan.

Kekuatan otot kaki Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Kekuatan otot merupakan komponen sangat penting, dan dengan kekuatan, seorang pemain bolavoli mampu melompat lebih cepat dan lebih tinggi untuk melakukan gerakan *smash* (Harsono, 2018). *Smash* sangat memerlukan kekuatan otot kaki untuk awal meloncat dan mendarat dengan tepat sehingga tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Lompatan *smash* juga memerlukan kekuatan otot kaki supaya dapat melompat tinggi. Kekuatan otot kaki ini juga berfungsi sebagai penguat stabilitas sendi yang berada di bagian sekitar kaki. Tingkat kekuatan otot kaki yang dihasilkan dapat dikategorikan “Cukup”. Tingkat kekuatan kaki dikategori cukup ini tentunya masih perlu untuk ditingkatkan demi tercapainya sebuah tujuan yang diinginkan.

Kekuatan otot tangan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Tingkat kekuatan otot tangan yang dihasilkan dari tes Kondisi Fisik Awal dikategorikan “Cukup”. Kekuatan otot tangan tentu sangat diperlukan diolahraga permainan bolavoli, karena untuk menciptakan sebuah *smash* yang kuat dan akurat tentu tidak lepas dari kekuatan otot tangan, dengan adanya hasil akhir *smash* yang kuat dan akurat sehingga dapat menghasilkan sebuah *point*. Seperti yang disampaikan oleh Harsono yaitu, kekuatan merupakan komponen sangat penting, kekuatan merupakan komponen penggerak disetiap aktivitas fisik, dengan kekuatan, atlet mampu memukul lebih keras (Harsono, 2018). Maka dari itu kategori cukup dalam kekuatan otot tangan sangat perlu ditingkatkan demi tercapainya target yang diharapkan. Kekuatan otot tangan juga sangat berpengaruh ketika *passing*, *service*, dan *block* ketika permainan bolavoli berlangsung. Karena dengan kekuatan otot tangan ini Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri mampu memberikan pukulan *smash* dengan keras dan mematikan.

Kelincahan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Kelincahan merupakan kemampuan meng-cover meliputi suatu lapangan permainan secara “...quickly with good timing and coordination” (Harsono, 2018). Kelincahan sangat diperlukan dipertandingan bolavoli, dengan adanya kelincahan yang bagus maka permainan gesit akan didapatkan. Yang dimaksud kelincahan dalam bolavoli adalah ketika seseorang melakukan perpindahan arah

secepat-cepatnyadalam posisi bergerak, tanpa hilangnya konsentrasi keseimbangan dan kesadaran tubuh. Kelincahan harus ditingkatkan supaya bola bisa terus dikuasai dan mampu dikembalikan ke lapangan lawan dengan keadaan sulit dijangkau. Tingkat kelincahan yang didapatkan dari hasil tes Kondisi Fisik Awal dikategorikan “Baik sekali”. Tentunya sangat perlu dipertahankan.

Kecepatan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Tingkat kecepatan yang dihasilkan berkategori “Baik sekali”. Kecepatan dalam bolavoli sangat penting ketika *block*, *passing* dan *smash*. Seperti yang disampaikan oleh Harsono bahwa komponen kecepatan adalah komponen fisik yang esensial. (Harsono, 2018). Kecepatan itu sendiri merupakan sebuah gerakan kemampuan otot untuk memberi jawaban atas rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. *Passing* sangat membutuhkan kecepatan karena ketika bola melambung dan mengarah kearah tertentu maka pemain yang berada paling dekat yang bergerak cepat mengambil bola kemudian diarahkan kepada pengumpan supaya diberikan umpanan terbaik sehingga dapat menghasilkan *smash* yang mampu mencetak skor. Tes kecepatan dengan cara tes 20m *sprint* ini mempunyai tujuan untuk mengetahui kecepatan individual atlet.

Tinggi lompatan Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

Tinggi lompatan/*Vertical jump* yang didapatkan dari tes yang diberikan ini dikategorikan “Baik”. Tetapi masih perlu ditingkatkan karena tinggi lompatan atau biasa juga disebut *vertical jump* ini merupakan gerakan melompat yang sangat dibutuhkan dalam olahraga permainan bolavoli karena dalam permainan olahraga bolavoli terdapat gerakan melayang, seperti pada gerakan *service*, *block*, *spike*, dan pengambilan bola ketika melayang di udara. Kemampuan *vertical jump* adalah kemampuan melompat tinggi ke atas setingginya yang dimiliki seseorang atlet bolavoli (Pardiman et al., 2021). Tinggi lompatan diperlukan yang mana gerakannya adalah ketika melompat *smash* dan *block*, semakin tinggi lompatan maka semakin baik dalam gerakan *block*, sehingga tujuannya membendung bola lawan bisa berhasil, begitu juga *smash*, semakin tinggi lompatan yang dilakukan ketika *smash* maka semakin mudah mengontrol bola untuk mencetak skor dan besar kemungkinan bisa lolos *block* ketika lompatan *smash* lebih tinggi dari lompatan *block* lawan.

VO2Max Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri

VO2Max merupakan cara klasik untuk mengetes *fitness* daya tahan. VO2Max dapat diartikan volume tertinggi O₂ yang diproses oleh tubuh yang dapat digunakan permenit. Daya tahan ini disebut juga sebagai daya tahan aerobik, yang artinya dalam daya tahan aerobik latihan yang dilakukan ini suplai oksigen masih mencukupi untuk melakukan sisa intensitas latihan yang belum selesai dilakukan (Harsono, 2018). Seseorang dapat dikatakan dengan kondisi VO2Maxnya sangat baik apabila dari diri seseorang tersebut tidak mudah merasakan lelah karena jantung dan paru-paru mampu bekerja memompa darah ke seluruh tubuh yang dapat menyebabkan proses pembentukan sel-sel yang hilang cepat kembali ketika beraktifitas. Mengapa memerlukan Vo2Max? karena ini merupakan tes awal maka daya tahan yang diperlukan dalam pengujian tes Kondisi Fisik Awal. Volume maksimal O₂ yang diproses oleh tubuh yang didapatkan dari hasil tes dikategorikan “Cukup”. Kondisi ini tentunya sangat perlu ditingkatkan lagi.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Profil Kondisi Fisik Awal Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri pada Tahun 2021 termasuk dalam kategori “cukup”.

REKOMENDASI

Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dalam tes Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri selanjutnya maka sebaiknya dilakukan pengujian secara berlanjut, dengan adanya pengujian berlanjut ini dapat menghasilkan kesimpulan peningkatan kondisi fisik Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Kediri secara bertahap.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik yang didapatkan maka dapat dijadikan acuan untuk menentukan program latihan kedepannya supaya lebih baik lagi dalam persiapan tim. Dan hasil tes kondisi fisik awal ini juga mampu dijadikan acuan untuk persiapan *event* PORPROV Kabupaten Kediri tahun selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya mampu menyelesaikan penelitian ini, penulisan penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Tidak lupa shalawat untuk Nabi Muhammad SAW saya

haturkan yang telah membimbing dan menunjukkan jalan yang benar kepada seluruh umat manusia.

Saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit untuk saya dapat menyelesaikan penelitian ini. Oleh sebab itu saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orangtua saya yang selalu mendukung penuh dan memberikan motivasi disetiap kegiatan saya. Kepada ibu Wahyu Widayaningsih (almh) dan bapak Agus pribadi. Saya mengucapkan terimakasih banyak kepada bapak yang selalu memberikan do'a, nasehat, dan dukungan disetiap kegiatan saya.
2. Keluarga yang tak henti memberikan do'a dan semangat serta memberikan motivasi besar kepada saya.
3. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. selaku pembimbing yang sudah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, serta masukan kepada saya.
4. Keluarga besar Universitas Negeri Surabaya tempat saya menimba ilmu, serta wawasan yang sangat luas mengenai ilmu olahraga. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Surabaya, Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, beserta ibu, dan bapak dosen jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
5. Teman-teman seperjuangan jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2019.
6. *Last but not least*, untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah berjuang sejauh ini

REFERENSI

- Adhi, A. C. P. (2018). Survei Tingkat Kekuatan Otot Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut, Dan Fleksibilitas Komunitas Alkidcalisthenics Yogyakarta. *Skripsi, April*, 32. https://eprints.uny.ac.id/57036/1/SKRIPSI_ALOYSIUS_CLAUDIO.pdf
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*.
- Dharma, E., & Duhe, P. (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan Dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18–25.
- Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki, A. K.

- (2019). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*.
- Ferga Prisdadiyanto, M., & Jatmiko, T. (2021). *Standarisasi Kondisi Fisik Awal Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur*. 4, 155–164.
- Harsono. (2018). *latihan KONDISI FISIK* (Pipih Latifah (ed.)).
- La'I, R. A., & Haluti, A. (2018). PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI. *MONSU'ANI TANO: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.32529/tano.v1i1.245>
- Lestari, Y. E., Herdyanto, Y., Pd, S., & Kes, M. (2019). *Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint Tc Khusus Jawa Timur Tahun 2019*.
- Olahraga, S.-P. K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). *PARAMETER KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PASIR PUTRI PUSLATAKAB KONI KABUPATEN SIDOARJO* Firda Dewinta Bayu Samudera.
- Pardiman, Aden Wijaya, & Siti Euis Kartika. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 42–51. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.266>
- SETYO PALEVI, M., & SUDIJANDOKO, A. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Bolavoli Putri Club Jelita Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 245–252.
- Suharjana. (n.d.). *Metode Pembinaan Kebugaran Fisik Pemain Bola voli*. 1–12. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PEMBINAAN_FISIK_PEBOLAVOLI_0.pdf
- Syamsi, N. (2021). *Survei Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Voli Putra Pada Masa New Normal Di Klub Sparta Rejang Lebong* Survey Of The Physical Condition and Basic Techniques Of Men ' s Volleyball During The New Normal Period at The Sparta Rejang Lebong Club *PENDAHULUAN N. 1*(2), 79–90. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Trianingrum, D. P., Jatmiko, T., Pd, S., & Kes, M. (n.d.). *PROFIL KONDISI FISIK AWAL ATLET JUDO PUSLATAKAB TUBAN* Desy Prawis Trianingrum, Tuter Jatmiko, S.Pd., M. Kes. c, 50–57.
- Winarno, D. (2013). *Teknik dasar bermain bolavoli*.
- Winarno, M. E., & Tomi, A. (2005). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli Pantai*.