

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI SURABAYA DALAM PERSIAPAN PORPROV VIII JATIM Adelia Cahya Permatasari* dan Wijono

Afiliasi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Adelia.19164@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2024; **Direview:** 01-07-2024; **Diterima:** 04-07-2024;
Diterbitkan: 04-07-2024

Abstrak

PORPROV adalah singkatan dari Pekan Olahraga Provinsi. Salah satu cabang olah raga yang dipertandingkan dalam PORPROV adalah Bolavoli. Oleh sebab itu fisik merupakan salah satu pondasi awal untuk prestasi atlet. Komponen kondisi fisik yang mayoritas pada olahraga bolavoli yaitu kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelicahan (*agility*), daya tahan (*endurance*). Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet bolavoli Putri Surabaya secara tepat diperlukan standar khusus yang fokus pada perkembangan tim. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kondisi kondisi atlet bolavoli Putri Surabaya sudah memenuhi norma kategori baik sekali, baik, sedang, atau kurang untuk persiapan PORPROV VIII Jatim. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Sasaran penelitian ini adalah atlet tim bolavoli Putri Surabaya yang berjumlah 12 orang. Pada penelitian ini tes dan pengukuran kondisi fisik yang dilakukan yaitu MFT (*Multi Fitness Test*), *Sit Up*, *Push Up*, *T-test*, lari 30 meter, *Vertical Jump*. Hasil penelitian ini adalah, a) hasil MFT sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai kurang. b) hasil tes *Sit Up* sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik sekali. c) hasil tes *Push Up* sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik. d) hasil tes *Vertical Jump* sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik. e) hasil tes kelincahan setengah atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik. f) hasil tes lari 30 m setengah atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik.

Kata Kunci: Bolavoli, Kondisi Fisik

Abstract

PORPROV stands for Provincial Sports Week One of the sports disciplines contested in PORPROV is Volleyball. The major components of physical condition in volleyball are strength, speed, explosive power, agility, and endurance. The purpose of this research is to determine whether the condition of the female volleyball athletes from Surabaya meets the criteria of excellent, good, fair, or insufficient in preparation for the East Java Provincial Sports Week (PORPROV VIII Jatim). This research method uses quantitative descriptive The target of this study is the 12 female volleyball athletes from Surabaya In this study, physical fitness tests and measurements conducted include MFT (Multi Fitness Test), Sit Up, Push Up, T-test, 30-meter sprint, and Vertical Jump. The findings of this research are as follows: a) The majority of female indoor volleyball team athletes in Surabaya have below-average scores in the MFT b) The majority of female indoor volleyball team athletes in Surabaya have excellent scores in the Sit Up test c) The majority of female indoor volleyball team athletes in Surabaya have good scores in the Push Up test The results of the Vertical Jump test show that most of the female indoor volleyball athletes from Surabaya have achieved good scores The agility test results also indicate that half of the female indoor volleyball athletes from Surabaya have performed well Similarly, the 30-meter sprint test results show that half of the female indoor volleyball athletes from Surabaya have achieved good scores.

Keywords: Volleyball, Physical Condition

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu hal yang bisa dilakukan ketika memiliki waktu senggang. Selain itu olahraga juga memiliki banyak manfaat.

Sederhananya, olahraga merupakan aktivitas fisik atau jasmani yang dapat memberikan kepuasan kepada pelakunya sebagai kebutuhan individu (Kurniawan & Ramadan, 2016). Namun di era *modern* arti olah raga berubah menjadi aktivitas fisik yang dilakukan untuk mencapai suatu hasil atau target menggunakan strategi dan teknik serangan.

Agar tujuan tersebut dapat tercapai diselenggarakanlah banyak kompetisi olahraga, salah satunya adalah PORPROV (Pekan Olahraga Povinsi). PORPROV adalah singkatan dari Pekan Olahraga Provinsi. Sebagai salah satu contoh PORPROV yang digelar di Jawa Timur. Untuk saat ini PORPROV di Jawa Timur sudah di gelar sebanyak VII kali dan pada bulan September tahun 2023 mendatang akan di gelar PORPROV VIII. Di mana, ada 47 cabang olahraga yang dipertandingkan. Dn salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli *indoor*.

Salah satu cabang olah raga yang dipertandingkan dalam PORPROV adalah Bolavoli. Bolavoli adalah sebuah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain. Tujuan utama dalam permainan bolavoli adalah untuk memukul bola ke sisi lawan dan mencoba mencegah bola jatuh di sisi sendiri. Tim yang berhasil mencetak poin dengan menjatuhkan bola di area permainan lawan, atau karena kesalahan lawan, akan memenangkan poin. Dalam pendapat lain bolavoli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya (Ahmadi,2007) Cara memainkan permainan ini, yaitu dengan memantul bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan yang lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali.

Bisa mengambil contoh seperti Tim Bolavoli Putri Surabaya. Dalam dua periode terakhir tim bolavoli putri Surabaya berhasil meraih juara pertama. Yaitu yang pertama pada tahun 2019 yang dilaksanakan di Bojonegoro, berhasil mengalahkan tim putri Kota Kediri dengan point 3-1. Sedangkan untuk tahun 2022 yang dilaksanakan di Jember, dengan melawan Kabupaten Sidoarjo yang berhasil dikalahkan dengan point 3-2. Hasil tersebut menjadi target Surabaya menjadi semakin berat karena harus mempertahankan kemenangan ditahun 2023 ini. Meski begitu dengan melihat perawakan atlet yang kebanyakan bertubuh tinggi dan kompetensi atlet yang dimiliki, Kota Surabaya memiliki kemungkinan yang tinggi bisa meraih kemenangan kembali ditahun ini.

Karena merupakan tugas pelatih untuk menjaga *performa* atlet sehingga prima ketika bertanding maka harus lah disusun suatu pembinaan dan program latihan yang tepat. Pembinaan dan pemberian latihan yang tepat memberikan dampak yang besar kepada perkembangan atlet tidak hanya dalam kemampuan

atau *skill* ketika bertanding tapi juga dapat mempengaruhi psikologi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan (Ismoko & Sukoco, 2013)

Dalam menyusun program latihan pasti perlu memperhatikan fisik, teknik, taktik dan mental. Hal tersebut diperlukan karena sangat memengaruhi perkembangan atlet. Dalam bolavoli, membutuhkan berbagai program latihan yang tepat agar memiliki tidak hanya teknik *smash* yang benar, namun juga kondisi fisik yang prima (Mutahir dkk, 2013). Agar mengetahui kondisi pada atlet bisa dilakukan evaluasi kemampuan, salah satunya adalah evaluasi kondisi fisik.

Selain mental, teknik, dan taktik kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet (Juniar & Wijono, 2019). Permainan bolavoli termasuk juga olahraga yang cukup kompleks karena memiliki banyak gerakan yang fleksibel, dinamis dan harus cepat. Meskipun termasuk olahraga beregu, tapi setiap anggota tim dituntut untuk selalu fokus. Hal ini disebabkan dalam beberapa detik saja bola sudah harus terus diumpangkan tanpa boleh menyentuh tanah. Sehingga di butuhkan kondisi fisik yang prima saat didalam pertandingan. Tentu saja menyebabkan banyak komponen dalam kondisi fisik yang harus dilatih. Menurut Muhajir (2008) menyebutkan, bahwa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan seorang pemain bolavoli adalah daya tahan (daya tahan umum dan daya tahan lokal), kekuatan, *power*,kecepatan dan kelentukan. Oleh sebab itu fisik merupakan pondasi awal buat prestasi atlet. Komponen kondisi fisik yang mayoritas pada olahraga bolavoli yaitu kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelicahan (*agility*), daya tahan (*endurance*).

Berdasarkan penjelasan tentang pentingnya informasi kondisi fisik pada setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga bolavoli maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Surabaya Dalam Persiapan PORPROV VIII JATIM”. Dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet Bolavoli Putri Surabaya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang mendeskripsikan peristiwa secara sistematis fakta dengan akurat tentang fenomena tertentu yang menjadi pusat perhatian peneliti (Sriundy, 2015). Dalam penelitian

ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat tentang fakta, serta fenomena yang diselidiki tentang tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Surabaya. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran.

A. Sasaran Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah populasi atlet Bolavoli *Indoor* Putri Surabaya yang berjumlah 12 atlet.

B. Lokasi Penelitian

Lapangan AWS Futsal dengan alamat Nginden Intan Timur I No.18, Surabaya.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Pelaksanaan tes terdapat Standart Operasional Pelaksanaan. Teknik pengumpulan data ini sangat dibutuhkan dalam penelitian, penulisan akan menggunakan beberapa macam tes pengukuran yang akan dilakukan untuk mengambil data kondisi fisik dari atlet Bolavoli *Indoor* Putri Surabaya. Pada penelitian ini tes dan pengukuran kondisi fisik yang dilakukan yaitu MFT (*Multi Fitnes Test*), *Sit Up*, *Push Up*, *T-test*, lari 30 meter, *Vertical Jump*.

Langkah awal sebelum melakukan penelitian adalah melakukan studi pendahuluan, dengan tujuan mengetahui kondisi lapangan yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian seperti :

1. Melakukan pengamatan terhadap kebiasaan Latihan.
2. Mengadakan koordinasi dengan pelatih Bolavoli *Indoor* Putri Surabaya yang membantu dalam proses pengambilan dan pengumpulan data yang akan diambil.
3. Menentukan waktu dan tempat pengambilan data.
4. Sebelum pelaksanaan tes, atlet yang akan diuji terlebih dahulu harus mengetahui prosedur – prosedur pengambilan data.
5. Mengkondisikan dengan cara memberikan penjelasan tentang bagaimana cara melakukan tes dan mengukur hasil yang diperoleh.

D. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk menganalisis data diantaranya sebagai berikut menurut (Maksum, 2007) dalam (Usnata, 2018) :

1) Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = rata-rata

$\sum X$ = jumlah nilai

n = jumlah individu

2) Presentase

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

Keterangan :

P = presentase

f = jumlah frekuensi

n = jumlah sampel

3. HASIL

Analisa hasil penelitian dan pembahasan akan diuraikan dalam sub hasil penelitian dan pembahasan. Data dalam penelitian ini merupakan hasil tes kondisi fisik atlet Bolavoli Putri *Indoor* Surabaya pada bulan Agustus 2023. Adapun dalam penelitian kondisi fisik menggunakan teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain adalah MFT (*Multi Fitnes Test*), *Sit Up*, *Push Up*, *T-test*, lari 30 meter, *Vertical Jump*.

A. Deskriptif Data

Pada deskriptif data ini merupakan data kondisi fisik yang telah dilakukan oleh peneliti guna melakukan evaluasi dalam kondisi fisik setiap atlet bolavoli putri Surabaya dalam persiapan PORPROV VIII yang meliputi MFT (*Multi Fitnes Test*), *Sit Up*, *Push Up*, *T-test*, lari 30 meter, *Vertical Jump* oleh 12 orang atlet dari tim putri bolavoli *Indoor* surabaya. Berikut adalah hasil perolehan tes fisik dari 6 item tes yang dilakukan.

Tabel 1. Hasil Tes dan Pengukuran Atlet Bolavoli Putri Surabaya

NAMA	MFT	Sit Up	Push Up	Vertical Jump	T-test	Lari 30 Meter
AN	31,8	29	20	33	12,31	5,5
AR	32,1	26	20	50	10,11	4,62
YP	33,9	26	27	55	10	4,81
PI	29,5	25	15	36	10,6	6,23
NV	32,5	28	21	36	10,42	6,38
S	38,8	30	30	67	10,87	4,75
TN	32,9	24	28	43	11,02	5,8
ST	35	26	28	55	10,34	5,31

AK	34,3	24	27	46	10,84	5,3
AV	39,5	30	28	69	9,69	4,72
IG	38,8	29	30	50	9,67	4,69
AP	37,8	27	30	62	9,8	4,8
Rata-rata	34,7	27	25	50	10,45	5,24

1) MFT (*Multi Fitnes Test*)

Tim putri bolavoli *Indoor* surabaya mengukur daya tahan menggunakan MFT. Berikut merupakan hasil MFT atlet bolavoli putri Surabaya :

Tabel 2. Hasil MFT Tim Putri Bolavoli *Indoor* Surabaya

Nama	MFT	Keterangan Capaian	Nama	MFT	Keterangan Capaian
AN	31,8	Kurang	TN	32,9	Kurang
AR	32,1	Kurang	ST	35	Cukup
YP	33,9	Kurang	AK	34,3	Kurang
PI	29,5	Kurang Sekali	AJ	39,5	Cukup
NV	32,5	Kurang	IG	38,8	Cukup
S	38,8	Cukup	AP	37,8	Cukup
Rata-rata				34,7	Cukup

Data diatas menunjukkan hasil *Sit Up* yang dilakukan atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya dengan rata – rata capaian 27 kali dalam waktu 30 detik. Bisa disimpulkan dalam penilaian, rata – rata atlet masuk kedalam kategori penilaian baik sekali. Untuk capaian-capaian setiap atlet sendiri, terdapat 9 atlet yang berhasil mendapatkan penilaian baik sekali sedangkan ada 3 atlet dengan penilaian baik.

2) *Sit Up*

Tim bolavoli putri Surabaya mengukur kekuatan otot perut menggunakan *Sit Up* selama 30 detik. Berikut merupakan hasil *Sit Up* atlet bolavoli putri Surabaya :

Tabel 3. Hasil *Sit Up* Tim Putri Bolavoli *Indoor* Surabaya

Nama	<i>Sit Up</i>	Keterangan Capaian	Nama	<i>Sit Up</i>	Keterangan Capaian
AN	29	Baik Sekali	TN	24	Baik
AR	26	Baik Sekali	ST	26	Baik Sekali

YP	26	Baik Sekali	AK	24	Baik
PI	25	Baik	AJ	30	Baik Sekali
NV	28	Baik Sekali	IG	29	Baik Sekali
S	30	Baik Sekali	AP	27	Baik Sekali
Rata-rata				27	Baik Sekali

Data diatas menunjukkan hasil *Sit Up* yang dilakukan atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya dengan rata – rata capaian 27 kali dalam waktu 30 detik. Bisa disimpulkan dalam penilaian, rata – rata atlet masuk kedalam kategori penilaian baik sekali. Untuk capaian-capaian setiap atlet sendiri, terdapat 9 atlet yang berhasil mendapatkan penilaian baik sekali sedangkan ada 3 atlet dengan penilaian baik.

3) *Push Up*

Tim putri bolavoli *Indoor* surabaya mengukur kekuatan otot lengan menggunakan *Push Up* selama 30 detik. Berikut merupakan hasil *Push Up* atlet bolavoli putri Surabaya :

Tabel 4. Hasil *Push Up* Tim Putri Bolavoli *Indoor* Surabaya

Nama	<i>Push Up</i>	Keterangan Capaian	Nama	<i>Push Up</i>	Keterangan Capaian
AN	20	Cukup	TN	28	Baik Sekali
AR	20	Cukup	ST	28	Baik Sekali
YP	27	Baik Sekali	AK	27	Baik Sekali
PI	15	Cukup	AJ	28	Baik Sekali
NV	21	Baik	IG	30	Baik Sekali
S	30	Baik Sekali	AP	30	Baik Sekali
Rata-rata				25	Baik

Data diatas menunjukkan hasil *Push Up* yang dilakukan atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya dengan rata – rata capaian 25 kali dalam waktu 30 detik. Bisa disimpulkan dalam penilaian, rata – rata atlet masuk kedalam kategori penilaian sedang . Untuk capaian-capaian setiap atlet sendiri, terdapat 8 atlet yang berhasil mendapatkan penilaian baik sekali, sedangkan ada 1 atlet dengan penilaian baik dan 3 atlet dengan penilaian sedang.

4) *Vertical Jump*

Tim putri bolavoli *Indoor* surabaya mengukur daya ledak menggunakan *Vertical Jump*. Berikut merupakan hasil *Vertical Jump* atlet bolavoli putri Surabaya :

Tabel 5. Hasil *Vertical Jump* Tim Putri Bolavoli *Indoor* Surabaya

Nam a	Vertic al Jump	Keterang an Capaian	Nam a	Vertic al Jump	Keterang an Capaian
AN	33	Cukup	TN	43	Cukup
AR	50	Baik	ST	55	Baik
YP	55	Baik	AK	46	Baik
PI	36	Cukup	AJ	69	Baik Sekali
NV	36	Cukup	IG	50	Baik
S	67	Baik Sekali	AP	62	Baik Sekali
Rata-rata				50	Baik

Data diatas menunjukkan hasil *Vertical Jump* yang dilakukan atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya dengan rata – rata capaian 50 cm. Bisa disimpulkan dalam penilaian, rata – rata atlet masuk kedalam kategori penilaian baik. Untuk capaian-capaian setiap atlet sendiri, terdapat 3 atlet yang berhasil mendapatkan penilaian baik sekali. Terdapat 5 atlet dengan penilaian baik dan 4 atlet dengan penilaian sedang.

5) *T-test*

Tim putri bolavoli *Indoor* surabaya mengukur kelincahan menggunakan *T-test* . Berikut merupakan hasil *T-test* atlet bolavoli putri Surabaya :

Tabel 6. Hasil *T-test* Tim Putri Bolavoli *Indoor* Surabaya

Nam a	T-test (secon d)	Keterang an Capaian	Nam a	T-test (secon d)	Keterang an Capaian
AN	12.31	Kurang	TN	11.02	Baik
AR	10.11	Baik Sekali	ST	10.34	Baik Sekali
YP	9.72	Baik Sekali	AK	10.84	Baik
PI	10.60	Baik	AJ	9.69	Baik Sekali
NV	10.42	Baik Sekali	IG	9.67	Baik Sekali
S	10.87	Baik	AP	9.80	Baik Sekali
Rata-rata				10,44	Baik Sekali

Data diatas menunjukkan hasil *T-test* yang dilakukan atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya dengan rata – rata capaian 10.44 detik. Bisa disimpulkan dalam penilaian, rata – rata atlet masuk kedalam kategori penilaian baik sekali. Untuk capaian-capaian setiap atlet sendiri, terdapat 7 atlet yang berhasil mendapatkan penilaian baik sekali. 4 atlet dengan penilaian baik, 1 atlet dengan penilaian kurang.

6) Lari 30 M

Tim putri bolavoli *Indoor* surabaya mengukur kecepatan menggunakan lari 30 m . Berikut merupakan hasil lari 30 m atlet bolavoli putri Surabaya :

Tabel 7. Hasil Lari 30 M Tim Putri Bolavoli *Indoor* Surabaya

Nam a	Lari 30 M (secon d)	Keterang an Capaian	Nam a	Lari 30 M (secon d)	Keterang an Capaian
AN	5.50	Kurang	TN	5.80	Kurang
AR	4.62	Baik	ST	5.31	Cukup
YP	4.81	Baik	AK	5.30	Cukup
PI	6.23	Kurang Sekali	AJ	4.72	Baik
NV	6.38	Kurang Sekali	IG	4.69	Baik
S	4.75	Baik	AP	4.80	Baik
Rata-rata				5.24	Cukup

Data diatas menunjukkan hasil tes lari 30 meter yang dilakukan atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya dengan rata – rata capaian 5,24 detik dalam jarak 30 meter. Bisa disimpulkan dalam penilaian, rata – rata atlet masuk kedalam kategori penilaian sedang. Untuk capaian-capaian setiap atlet sendiri, terdapat 6 atlet yang berhasil mendapatkan penilaian baik. 2 atlet dengan penilaian sedang, 2 atlet dengan penilaian kurang dan 2 atlet dengan penilaian kurang sekali.

4. PEMBAHASAN

Para atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya telah dipersiapkan untuk menghadapi kejuaraan multi even yaitu Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur VIII yang diselenggarakan pada bulan September. Sehingga peneliti melakukan evaluasi pada hasil tes kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya . Item tes diantaranya yaitu daya tahan (MFT (*Multi Fitnes Test*)), kekuatan otot perut (*Sit Up*), kekuatan otot lengan (*Push Up*), kekuatan otot tungkai (*Vertical Jump*),kelincahan (T test), dan kecepatan (lari

30 meter), Berikut ini adalah pembahasan hasil tes atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya :

- A. Hasil evaluasi dalam bentuk tim inti dan cadangan.

Tabel 8. Hasil Tes dan Pengukuran Tim Inti Atlet Bolavoli Putri Surabaya

Tim	MFT	Sit Up	Push Up	Vertical Jump	T-test	Lari 30 Meter
Inti	36,5	27	27	58	10,02	4,81
Cadangan	32,2	26	22	38	11,03	5,84

Hasil dari evaluasi menyatakan bahwa tim inti memiliki rata – rata lebih tinggi dari tim cadangan. Meskipun pembagian jumlah atlet tidak sama rata tetapi tim inti tetap lebih unggul.

- B. Hasil evaluasi dalam bentuk khusus/Speliasali atau posisi.

Tabel 9. Hasil Tes dan Pengukuran bentuk khusus/Speliasali Tim Atlet Bolavoli Putri Surabaya

Khusus/ Speliasali	MFT	Sit Up	Push Up	Vertical Jump	T Test	Lari 30 Meter
<i>Tosser</i>	34,4	26	26	47	10,41	5,6
<i>Libero</i>	34,15	27	22	43	10,13	5,46
<i>Quicker</i>	34,45	26	27	55	10,03	5,06
<i>All Round</i>	35,3	27	25	53	10,76	4,97

Setelah dibagi menjadi beberapa spesialisasi/posisi/kekhususan maka bisa disusun sebuah standar penilaian dalam kemampuan atlet untuk tim putri bolavoli *indoor* dalam mempersiapkan PORPROV berikutnya ataupun *ivent* lain

- C. Evaluasi seluruh atlet dalam tim

1. MFT (*Multi Fitnes Test*)

Diperoleh rata-rata hasil tes *Multi Fitnes Test* seluruh atlet sebanyak 34,7. Sesuai dengan penilaian, kesimpulan bahwa hasil MFT sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai kurang.

2. *Sit Up*

Diperoleh rata-rata hasil tes *Sit Up* seluruh atlet sebanyak 27 kali. Sesuai dengan penilaian

yang, kesimpulan bahwa hasil tes *Sit Up* sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik sekali.

3. *Push Up*

Diperoleh rata-rata hasil tes *Push Up* seluruh atlet sebanyak 51 kali. Sesuai dengan penilaian, kesimpulan bahwa hasil tes *Push Up* sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik.

4. *Vertical Jump*

Diperoleh rata-rata hasil tes *vertical jump* seluruh atlet dengan 50 cm. Sesuai dengan penilaian, kesimpulan bahwa hasil tes *Vertical Jump* sebagian besar atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik.

5. T test

Diperoleh rata-rata hasil T test seluruh atlet dengan kecepatan 10,44 detik. Sesuai dengan penilaian, kesimpulan bahwa hasil tes kelincahan setengah atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik.

6. Lari 30 M

Diperoleh rata-rata hasil Lari 30 M seluruh atlet dengan kecepatan 5,24 detik. Sesuai dengan penilaian, kesimpulan bahwa hasil tes lari 30 m setengah atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya memiliki capaian nilai baik.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Hasil tes daya tahan menggunakan MFT memiliki rata-rata capaian 34,7. Bisa disimpulkan dalam penilaian atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya masuk kedalam kategori penilaian kurang. Dengan capain nilai paling tinggi adalah 39,5 dan capaian nilai aling rendah adalah 29,5.
- Hasil tes kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit Up* memiliki rata-rata capaian 27 kali dalam waktu 30 detik. Bisa disimpulkan dalam penilaian atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya masuk kedalam kategori penilaian baik sekali. Dengan capain nilai paling tinggi adalah 30 kali dalam 30 detik dan capaian nilai aling rendah adalah 24 kali dalam 30 detik.
- Hasil tes kekuatan otot lengan menggunakan tes *Push Up* memiliki rata-rata capaian 25 kali dalam waktu 30 detik. Bisa disimpulkan dalam penilaian atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya masuk kedalam kategori penilaian sedang. Dengan capain nilai paling tinggi adalah 30 kali dalam 30 detik dan capaian nilai aling rendah adalah 24 kali dalam 30 detik.
- Hasil tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Vertical Jump* memiliki rata-rata capaian 50cm. Bisa disimpulkan dalam penilaian atlet

tim putri bolavoli *Indoor* surabaya masuk kedalam kategori penilaian baik. Dengan capaian nilai paling tinggi adalah 69 cm dan capaian nilai aling rendah adalah 33 cm.

5. Hasil tes kelincahan menggunakan T test memiliki rata-rata capaian 10,44 detik. Bisa disimpulkan dalam penilaian atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya masuk kedalam kategori penilaian baik sekali. Dengan capaian nilai paling tinggi adalah 12,31 detik dan capaian nilai aling rendah adalah 9,67 detik.
6. Hasil tes kecepatan menggunakan tes sprint 30 meter memiliki rata-rata capaian 5,24. Bisa disimpulkan dalam penilaian atlet tim putri bolavoli *Indoor* surabaya masuk kedalam kategori penilaian baik sekali. Dengan capaian nilai paling tinggi adalah 6,38 detik dan capaian nilai aling rendah adalah 4,62 detik.
7. Berikut merupakan tabel hasil evaluasi sebagai acuan dalam mempersiapkan tim putri bolavoli *indoor* Surabaya untuk *ivent* PORPROV selanjutnya dan kejuaraan lainnya.

Tabel 10. Standar penilaian kondisi fisik Tim Atlet Bolavoli Putri Surabaya

Capaian	MFT	Sit Up	Push Up	Vertikal Jump	T Test	Lari 30 Meter
Min	34,15	26	22	43	10,76	5,46
Max	39,5	30	30	69	9,67	4,8

Rekomendasi yang diberikan untuk kedepannya:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disarankan tetap memberikan latihan untuk daya tahan dan otot lengan dalam intensitas sedang cenderung rendah.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan serta evaluasi pelatih dalam menyusun serta menyesuaikan program Latihan dan memeberikan target tertentu untuk setiap atlet.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan serta tolak ukur kondisi fisik bagi pelatih ataupun atlet daerah yang belum dapat tergabung dalam tim putri bolavoli *Indoor* surabaya dalam ajang PORPROV.
4. Hasil penelitian ini juga dapat menambah ilmu pengetahuan dan teknologi bagi insan bolavoli *Indoor*, serta pada penelitian selanjutnya dapat dijadikan acuan dan dapat dikembangkan lagi dengan menambahkan beberapa aspek penunjang prestasi lainnya seperti mental, teknik, serta taktik dan strategi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada tim Bolavoli Putri Surabaya baik atlet maupun tim pelatih yang menyempatkan waktunya untuk menjadi rujukan penelitian. Danterimakasih kepada seluruh keluarga dan teman yang sudah menyemangati sehingga memberikan motivasi.

REFERENSI

- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *JAS (Journal Active Of Sport)*, 1(1), 10–18.
- Bujang, & Haqiyah, A. (2020). *Physical Condition and Self-Control Improves the Ability of Back Attack in Volleyball*. 407(Sbicsse 2019), 31–34. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.008>
- Dolzhenko, L., Perehinetc, M., & Vekleche, O. (2021). The influence of sectional volleyball classes on the physical preparedness of students of higher education institutions. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 5(5(136)), 42–47. [https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2021.5\(135\).10](https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2021.5(135).10)
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Juniar, M. A., & Wijono. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Persiapan Porprov Kabupaten Tuban Tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/28720>
- Kadir, S., Dulanim, H., B. Usman, A., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445>
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(2), 110. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.25>
- Malikov, N., Konoh, A., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Dudnyk, O., & Ivaschenko, E. (2020). Physical condition improvement in

elite volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2686–2694.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05366>

Biomotor Atlet Bolavoli PBV Surabaya Bayangkara Samator.

Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>

Phalevi, F. E., Ali, M. A., & Junaidi, S. (2023). Studi Evaluasi Komponen Kondisi Fisik (Level Daya Tahan Otot Dan Kekuatan Otot) Pada Atlet Bola Voli Putri Kelas Khusus Olahraga Kota Semarang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 502–513.
<https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6645>

Prasetya, D. D. (2020). Analisis Antropometri dan Daya Tahan VO2Max Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMAN 1 Talun Blitar. *Universitas Negeri Malang Jalan Semarang*, 3(2).

Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>

Qomarrullah, R., & Guntoro, T. S. (2023). *Journal of Physical Education , Health and Sport Papuan Volleyball Athlete ' s Physical Movement Literacy Perfor- mance*. 10(1), 50–57.

Rachmalia, D. S., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91–100.
<https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.6375>

Rahmi, S., & Bachtiar, I. (2020). *The Contribution the Physical Condition on Underhand Serve Ability in Volleyball of Elementary School Students in Makassar City*. 481(Icest 2019), 296–299.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.062>

Sujarwo, & Purnomo, A. (2020). Kontribusi Recive Servis, Dig, Cover dan Toss Pemain Libero dalam Pertandingan Final SEA GAMES 2019. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23945>

Usnata, N. (2018). *Tingkat Antropometri dan*