



## EVALUASI KELINCAHAN ATLET PUTRI PBV BOMA BOJONEGORO U-17

Muhammad Agus Faisal<sup>1</sup>, Machfud

S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [muhamad.19054@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhamad.19054@mhs.unesa.ac.id) [machfudirsyada@unesa.ac.id](mailto:machfudirsyada@unesa.ac.id)

Dikirim: 17-06-2025; Direview: 19-06-2025; Diterima: 20-06-2025;

Diterbitkan: 20-06-2025

### Abstrak

Latihan kelincahan merupakan suatu latihan yang penting. Latihan kelincahan sendiri termasuk dalam bentuk pola latihan pada cabang olahraga bolavoli. Tujuan Latihan kelincahan yaitu bertujuan untuk mengembangkan kelincahan, pengkoordinasian, fleksibilitas, atau kelentukan dalam *adductor* dan *abductor*, dan transisi antara tiga keterampilan utama (*run*, *shuffle* dan *backpeddel*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana evaluasi kondisi fisik tentang latihan kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel 14 orang, dan jumlah sampel tersebut berjenis kelamin putri. Dari hasil penelitian dengan cara evaluasi kelincahan terhadap atlet putri PBV Boma Bojonegoro U-17 hasil dari tes kelincahan sangat baik dan juga baik pada atlet.

**Kata Kunci:** Evaluasi, Kelincahan, Latihan

### Abstract

Agility training is an essential part of the training regimen. Agility training itself is included in the training patterns for the sport of volleyball. The goal of agility training is to develop agility, coordination, flexibility, or pliability in the adductors and abductors, and to ensure transitions between the three main skills (running, shuffling, and backpedaling). The purpose of this research is to understand how physical condition evaluations relate to agility training. This study uses a quantitative method with a sample size of 14 individuals, all of whom are female. The results of the study, based on agility evaluations of the U-17 female athletes of PBV Boma Bojonegoro, showed that the agility test results were very good and also good among the athletes.

**Keywords:** Evaluation, Aggility, Excercise

### 1. PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dengan menggunakan bola sebagai alat utama untuk bermain, setiap tim dipisahkan oleh sebuah net, dimana tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh dengan sedemikian rupa agar lawan tidak bisa mengembalikan bola (Tawakal, 2020). Dalam

konteks olahraga prestasi, permainan bolavoli menuntut setiap pemain untuk memiliki kondisi fisik yang prima sebagai dasar fondasi utama dalam usaha pencapaian prestasi. Hal ini berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hulfian, (2019) bahwa Bolavoli dan kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau fondasi dalam

pengembangan teknik, taktik, strategi, dan pengembangan mental suatu cabang olahraga (Wahyuri, 2018). Kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Dalam konteks ini, permainan Bolavoli membutuhkan kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*Speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*) dan daya ledak (*power*) (Kadafi & Irsyada, 2021). Semua komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli tersebut saling berkaitan dan memiliki fungsi yang berbeda-beda dalam menghasilkan sebuah permainan bolavoli yang optimal, termasuk kelincahan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizal & Nur, (2019) bahwasanya terdapat kontribusi yang linier dan signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain bolavoli. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Hasyim & Saharullah, 2019). Gerakan yang eksplosif dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan, baik dipergunakan pada saat menyerang atau bertahan, hal ini didasarkan pada pola permainan bolavoli yang menuntut setiap pemain untuk melakukan gerakan yang bermacam-macam. Dalam permainan bolavoli kelincahan yang optimal dapat menyelesaikan tugas permainan bolavoli sepertiantisipasi serangan ke daerah tertentu dari lawan yang dimana hal ini sangat membutuhkan kelincahan yang optimal dalam upaya menggapai bola. Seperti halnya dalam suatu kondisi atlet kesulitan menjangkau bola yang akan jatuh jauh dari posisinya berdiri serta tidak bisa mengubah arah dengan cepat saat melakukan beberapa teknik seperti *defens* dan *block* sehingga lawan dapat menghasilkan poin dengan mudah, hal ini juga didasarkan pada pentingnya komponen kondisi fisik kelincahan dalam permainan bolavoli. Selain itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andini et al., (2023)

bahwasanya kelincahan sangat berkontribusi besar pada passing bawah.

Berdasarkan observasi dan pengalaman sebagian besar peserta tim putri PBV Boma Bojonegoro U-17 pada saat bertanding dan latihan terlihat jelas bahwa kekurangan kelincahan pada saat *block* dan telat mengantisipasi sehingga setiap bola yang jatuh pada area lapangan sendiri tidak bisa di ambil lagi secara sempurna. Hal tersebut berakibat pada hasil latihan Bolavoli masih lemah sehingga dapat disimpulkan bahwasanya permasalahan ini terjadi karena kurangnya latihan kelincahan. Sejalan dengan yang dikatakan oleh (Hasyim & Saharullah, 2019) bahwasannya kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Akan tetapi, dikarenakan pemain putri PBV Boma Bojonegoro U-17 memiliki kelincahan yang kurang baik, hal tersebut yang menjadi masalah bagi tim putri PBV Boma Bojonegoro U-17 dan menjadi keluhan peneliti sebagai pelatih putri PBV Boma Bojonegoro U-17.

Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan tes *illinoist agillity*. Melalui latihan dengan menggunakan metode tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas kelincahan seorang pemain bolavoli. Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Evaluasi latihan Kelincahan Atlet Putri PBV Boma Bojonegoro U-17”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif berhubungan pada data numerik (angka) dalam proses analisis dan hasil penelitian yang diperoleh (Hardani et al., 2020). Dalam penelitian ini menggunakan metode hanya menggunakan satu kelompok eksperimen

tanpa menggunakan kelompok kontrol. penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan pendekatan statistik. penelitian ini akan disajikan dalam bentuk pengkategorian dan persentase. Adapun hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif yang bertujuan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal-hal lain yang sudah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan (Sugiyono, 2013)

**Tabel 3. 1** Norma *Illinoist Agility Test*

**Sumber:** (Sugiyono, 2013)

| Jenis kelamin | Sangat baik | Baik      | Rata-rata | Kurang    | Sangat kurang |
|---------------|-------------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| Laki-laki     | <15.2       | 16.1-15.2 | 18.1-16.2 | 18.3-18.2 | >18.3         |
| Perempuan     | <17.0       | 17.9-17.0 | 21.7-18.0 | 23.0-21.8 | >23.0         |

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan tabel, diagram dan juga grafik, karena menggambarkan keadaan kondisi kelincahan pada Tim Bolavoli Putri PBV Boma Bojonegoro U-17. Analisis Deskriptif yang digunakan ialah dalam bentuk tabel dan persentase.

### 3. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti guna untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet mengenai kelincahan atlet putri PBV Boma Bojonegoro U-17 yang dilaksanakan dengan item tes *illinoist agillity test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa cepat kelincahan pada 14 pemain putri PBV Boma Bojonegoro u-17. Pada deskriptif data ini akan membahas tentang nilai minimal, nilai maksimal, dan juga rata-rata (*mean*) dari hasil tes kelincahan atlet. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan secara manual, selanjutnya data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut dan rinci pada hasil

penelitian tersebut akan dideskripsikan dibawah ini sebagai berikut ini :

**Tabel 4. 2** Hasil Evaluasi Kelincahan

| NO       | NAMA | WAKTU | KATEGORI    |
|----------|------|-------|-------------|
| 1        | VIC  | 16.86 | Sangat baik |
| 2        | YOL  | 16.98 | Sangat baik |
| 3        | KEI  | 18.42 | Baik        |
| 4        | FRI  | 17.64 | Sangat baik |
| 5        | TES  | 18.14 | Baik        |
| 6        | SAL  | 17.47 | Sangat baik |
| 7        | CIK  | 17.98 | Sangat baik |
| 8        | SAS  | 18.44 | Baik        |
| 9        | DIS  | 19.40 | Baik        |
| 10       | FIR  | 18.86 | Baik        |
| 11       | KAN  | 18.72 | Baik        |
| 12       | VER  | 19.20 | Baik        |
| 13       | ZAH  | 18.83 | Baik        |
| 14       | ANJ  | 19.63 | Baik        |
| MEAN     |      | 18,32 | Baik        |
| MINIMUM  |      | 16.86 | Sangat baik |
| MAKSIMUM |      | 19.63 | Baik        |

Dari hasil Latihan kelincahan diatas dengan *ilinoist agillity test* penulis dapat menjelaskan hasilnya dibawah ini sebagai berikut :

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang dilakukan peneliti hasil yang diperoleh Rata-rata (*mean*) kondisi kelincahan atlet putri PBV Boma Bojonegoro U-17 nilainya adalah 18,32 detik, untuk nilai maksimum adalah 19,63 detik, sedangkan untuk nilai minimum nya ialah 16,86 detik. Ada 5 atlet yang memiliki kategori sangat baik, dan sisanya mendapatkan kategori baik.

Evaluasi kelincahan dalam pelnellitian ini melnggunakan 1 item tes kelincahan yaitu *ilinoist agillity test*. Dari data yang sudah diperoleh atlet putri dengan rata-rata usia 17 tahun. Berdasarkan hasil tes kelincahan yang dilakukan peneliti hasil yang diperoleh Rata-rata (*mean*) kondisi kelincahan atlet putri PBV Boma Bojonegoro U-17 nilainya adalah 18,32 detik, untuk nilai maksimum adalah 19,63 detik, sedangkan untuk nilai minimum nya ialah 16,86 detik. Ada 5 atlet yang

memiliki kategori sangat baik, dan sisanya mendapatkan kategori baik.

Hasil tes tersebut dapat dijelaskan bahwa atlet putri dengan tingkat kelincahan yang sangat baik dapat membantu pada saat mengubah arah posisi tubuh saat pertandingan dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya pada saat menerima atau mengoper bola.

Kelincahan sangat diperlukan untuk bertanding guna untuk mempercepat Gerakan untuk menerima, mengoper dan juga mengambil Keputusan untuk menyerang Manfaat kelincahan saat bertanding dalam olahraga Bolavoli sangat penting karena permainan ini memerlukan reaksi cepat dan perpindahan posisi yang dinamis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan didalam bab IV oleh peneliti, Hasil tes kelincahan tersebut dapat dijelaskan bahwa atlet putri PBV Boma Bojonegoro U-17 dengan tingkat kelincahan yang sangat baik dapat membantu pada saat bertanding guna mengubah arah posisi tubuh saat pertandingan dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya pada saat menerima atau mengoper bola.

Kelincahan sangat diperlukan untuk bertanding guna untuk mempercepat Gerakan untuk menerima, mengoper dan juga mengambil Keputusan untuk menyerang Manfaat kelincahan saat bertanding dalam olahraga Bolavoli sangat penting karena permainan ini memerlukan reaksi cepat dan perpindahan posisi yang dinamis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul : “Evaluasi Kelincahan Atlet Putri PBV Boma

Bojonegoro U-17” Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana. Penyusunan Proposal Skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa peranan serta seluruh pihak, Oleh karena itu pada kesempatan ini, dengan segala rasa hormat penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr.H Nur Hasan, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Or Muhammad, S.PD., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kevelatihan Olahraga FIKK UNESA.
4. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan memberikan dorongan semangat kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi sehingga terselesaikan dengan baik.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Pendidikan Kevelatihan Olahraga yang banyak membantu penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik
6. Kedua orang tua saya beserta keluarga yang selalu mendoakan dan memberi semangat serta dorongan dalam menyusun proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh rekan rekan mahasiswa Pendidikan Kevelatihan Olahraga khususnya rekan rekan mahasiswa angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik

## REFERENSI

Andini, S. E., Yunus, M., & Dinta, S. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Bolavoli Universitas Negeri Malang. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1),

- 121–130.  
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. (2005). *Training for Speed, Agility and Quickness*. Human Kinetics.
- Dawes, J., & Roozen, M. (2019). *Developing Agility and Quickness Second Edition*. Human Kinetics.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. In *KENCANA*.
- Fajrin, F., Kusnanik, N. W., & Wijono. (2018). Effects of High Intensity Interval Training on Increasing Explosive Power, Speed, and Agility. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1), 0–5.  
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012045>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar - dasar Ilmu Kepeleatihan. In *Badan Penerbit UNM*.
- Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Hulfian, L. (2019). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 52–58.
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 128–133.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi->
- Kusnanik, N. ., Azmi, K., & Bird, S. . (2020). Improving Anaerobic Capacity using Speed Agility and Quickness Training. *Social Sciences, Humanities and Education Conference*, 380(SoSHEC), 166–168.  
<https://doi.org/10.2991/soshec-19.2019.36>
- Lhaksana, J. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. In *Be Champion*.
- Mundir. (2013). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *STAIN Jember Press*.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. SIBUKU MEDIA.
- Pratama, I. G. A. T., Budiawan, M., & Sudarmada, I. N. (2018). Pengaruh Pelatihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Power. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(1), 28–34.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2648>
- Rahayu, N. (2018). TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PSHT DIPADEPOKAN PSHT KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2017. *Journal Simki-Techsain*, 02(05).
- Riyadi, S. (2012). PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI. *Sport Science*, 01(01), 31–38.
- Rizal, A., & Nur, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Lengan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa SMP Negeri 34 Makassar. *Seminar Nasional LP2M UNM*, 161–165.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=C--ABvYAAAAAJ&pagesize=100&citation\\_for\\_view=C--ABvYAAAAAJ:EUQCXRtRnyEC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=C--ABvYAAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=C--ABvYAAAAAJ:EUQCXRtRnyEC)
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2), 2–19.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1860>
- Sari, D., Zainur, & Vai, A. (2021). THE

EFFECT OF CONE DRILL TRAINING  
ON THE AGILITY OF THE  
PEKANBARU JUNIOR MEN ' S  
VOLLEYBALL.*JOMFKIP*,8(2),1-11.