

## EVALUASI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI BHINEKA SURABAYA

Sabilla Tia Aprilyana \*, Machfud Irsyada

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

[sabillatia.22029@mhs.unesa.ac.id](mailto:sabillatia.22029@mhs.unesa.ac.id) [machfudirsyada@unesa.ac.id](mailto:machfudirsyada@unesa.ac.id)

**Dikirim:** 01-06-2026; **Direview:** 01-06-2026; **Diterima:** 11-06-2026;  
**Diterbitkan:** 11-06-2026

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi kondisi fisik atlet bolavoli putri Bhineka Surabaya yang meliputi daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), dan kelincahan (agility) sebagai dasar perbaikan program latihan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan subjek sebanyak 15 atlet bolavoli putri Bhineka Surabaya. Instrumen yang digunakan yaitu Multistage Fitness Test (MFT), vertical jump, medicine ball, sprint 30 meter dan t-test. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif berdasarkan kategori kondisi fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata daya tahan atlet berada pada kategori kurang sekali, daya ledak otot tungkai kategori baik, daya ledak otot lengan kategori baik, kecepatan kategori kurang, dan kelincahan kategori cukup. Secara keseluruhan, atlet unggul pada komponen daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan kelincahan, namun masih lemah pada komponen daya tahan dan kecepatan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli putri Bhineka Surabaya berada pada kategori cukup, namun masih memerlukan peningkatan terutama pada komponen daya tahan dan kecepatan agar performa atlet lebih optimal.

**Kata Kunci:** evaluasi, kondisi fisik, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, atlet bolavoli putri

### Abstract

*This study aims to measure and evaluate the physical condition of female volleyball athletes from Bhineka Surabaya, including endurance, power, speed, and agility, as a basis for improving their training program. This study used a quantitative descriptive method with 15 female volleyball athletes from Bhineka Surabaya as subjects. The instruments used were the Multistage Fitness Test (MFT), vertical jump, medicine ball, 30-meter sprint, and t-test. Data analysis was conducted descriptively based on physical condition categories. The results showed that the average athlete's endurance was in the very poor category, leg muscle explosive power was in the good category, arm muscle explosive power was in the good category, speed was in the poor category, and agility was in the adequate category. Overall, the athletes excelled in the components of leg muscle explosive power, arm muscle explosive power, and agility, but were still weak in the endurance and speed components. Based on the results of the study, it can be concluded that the physical condition of female volleyball athletes from Bhineka Surabaya is in the adequate category, but still requires improvement, especially in the endurance and speed components for optimal athlete performance.*

**Keywords:** evaluation, physical condition, endurance, explosive power, speed, agility, female volleyball athletes

### 1. PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan keadaan atau kapasitas seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik sesuai dengan tingkat kemampuannya. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik merupakan dasar yang penting dalam peningkatan

prestasi olahraga dan harus selalu dipelihara serta dilatih secara sistematis dan progresif. Menurut Prima & Kartiko, (2021) dalam olahraga komponen kondisi fisik sangat penting dan juga menjadi prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga untuk hasil yang optimal. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pembinaan atlet bolavoli yaitu daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan. Sejalan dengan pendapat Theo Adhitha et al., (2023) yang menyatakan bahwa komponen kondisi fisik seperti daya tahan

(endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed) dan kelincuhan (agility) merupakan elemen yang sangat penting untuk menunjang prestasi dalam cabang olahraga bolavoli. Kondisi fisik merupakan keadaan atau kapasitas seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik sesuai dengan tingkat kemampuannya. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik merupakan dasar yang penting dalam peningkatan prestasi olahraga dan harus selalu dipelihara serta dilatih secara sistematis dan progresif. Menurut Prima & Kartiko, (2021) dalam olahraga komponen kondisi fisik sangat penting dan juga menjadi prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga untuk hasil yang optimal. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pembinaan atlet bolavoli yaitu daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincuhan. Sejalan dengan pendapat Theo Adhitia et al., (2023) yang menyatakan bahwa komponen kondisi fisik seperti daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed) dan kelincuhan (agility) merupakan elemen yang sangat penting untuk menunjang prestasi dalam cabang olahraga bolavoli.

Fenomena yang terjadi di klub bolavoli Bhineka Surabaya menunjukkan bahwa atlet mengalami kelelahan yang berlebihan saat mengikuti kegiatan latihan sehingga atlet tidak dapat berlatih dengan optimal. Berdasarkan hasil pengamatan selama latihan, terlihat bahwa latihan lebih berfokus pada penguasaan teknik dan kurang memperhatikan kondisi fisik secara terukur. Saat memasuki bagian latihan game, atlet terlihat sudah merasa lelah hanya dengan 25 poin atau 1 set saja yang berarti atlet mengalami penurunan performa saat ditengah permainan, begitu juga dengan beberapa atlet yang pada saat melakukan teknik passing atas dan bawah, sebagian atlet terlihat sudah merasa lelah setelah 15 menit dan memilih untuk berhenti melakukan passing. Kemungkinan penyebab kelelahan tersebut bisa karena kurangnya latihan fisik yang terprogram.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya sebagian besar lebih berfokus pada pengaruh atau hubungan komponen kondisi fisik tertentu. Penelitian yang melakukan evaluasi kondisi fisik atlet masih sangat terbatas, khususnya pada atlet klub bolavoli putri. Hingga saat ini, belum terdapat data yang menggambarkan kondisi fisik atlet bolavoli putri di klub bolavoli Bhineka Surabaya secara objektif dan terukur. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa adanya evaluasi dan perbaikan yang tepat dikhawatirkan akan berdampak pada penurunan performa atlet serta menghambat pencapaian prestasi klub. Oleh karena itu, diperlukan penelitian berupa tes dan pengukuran kondisi fisik atlet sebagai langkah awal evaluasi untuk

memperoleh data yang akurat sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif.

## 2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui langkah-langkah dalam proses pengukuran atau penjumlahan terhadap tes yang akan dilakukan. Data yang telah didapatkan kemudian akan dinilai dengan nilai tes kondisi fisik, kemudian data dibandingkan dengan standar atau norma yang telah ditetapkan. Dengan metode penelitian ini, peneliti ingin menggunakan rancangan penelitian dengan menggunakan pendekatan "one shot method" yaitu data dikumpulkan hanya satu kali selama penelitian berlangsung. Penelitian dilakukan di GOR Bumi Marinir Karangpilang, Jl Ksatria, Kec. Karangpilang, Kota Surabaya, Prov. Jawa Timur. Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2026. Populasi dari penelitian ini berjumlah 27 atlet putri. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu dengan kriteria berusia 15 tahun keatas serta sudah mengikuti latihan selama lebih dari 1 tahun. Dengan jumlah 15 atlet putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan antara lain MFT, *Vertical Jump*, *Medicine Ball*, *Sprint 30m* dan *T-test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menggambarkan kondisi fisik atlet bolavoli berdasarkan hasil tes pengukuran yang diperoleh dari lima instrumen tes.

## 3. HASIL

Data dalam penelitian ini merupakan hasil tes kondisi fisik atlet bolavoli putri Bhineka Surabaya pada bulan Februari 2026. Adapun dalam penelitian ini instrumen tes yang digunakan adalah MFT (Multistage Fitness Test), vertical jump, medicine ball, sprint 30m dan T test agility. Pada deskriptif data ini merupakan data kondisi fisik yang telah dilakukan oleh peneliti untuk melakukan evaluasi kondisi fisik pada setiap atlet bolavoli putri Bhineka Surabaya yang telah memenuhi ketentuan yaitu sudah berusia 15 tahun keatas dan telah aktif mengikuti latihan selama lebih dari 1 tahun yang berjumlah 15 atlet. Berikut adalah hasil keseluruhan perolehan tes kondisi fisik dari 5 item tes yang dilakukan. Penyajian data ditulis secara individu untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai capaian masing-masing atlet pada setiap komponen kondisi fisik yang diteliti. Penyajian data per individu ini bertujuan untuk memperlihatkan hasil yang diperoleh setiap atlet sehingga dapat diketahui kondisi fisik masing-masing atlet secara lebih mendalam.

**Tabel 1.** Hasil Tes Kondisi Fisik NT

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	43,1	Kurang
VERTICAL JUMP (cm)	59	Baik Sekali
MEDICINE BALL (m)	2,91	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,24	Cukup
T-TEST (detik)	11,43	Baik

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet NT adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan kelincahan, sedangkan pada komponen daya tahan menjadi komponen yang paling rendah. Bisa diartikan bahwa atlet NT memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan.

**Tabel 2.** Hasil Tes Kondisi Fisik SN

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	37,7	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	36	Baik
MEDICINE BALL (m)	2,32	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,53	Kurang
T-TEST (detik)	12,45	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet SN adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan dan kecepatan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet SN memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan dan kecepatan.

**Tabel 3.** Hasil Tes Kondisi Fisik AN

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	35,1	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	34	Baik
MEDICINE BALL (m)	1,84	Cukup
SPRINT 30m (detik)	5,86	Kurang
T-TEST (detik)	12,35	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet AN adalah daya ledak otot tungkai sedangkan, pada komponen daya tahan dan kecepatan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet AN memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan dan kecepatan.

**Tabel 4.** Hasil Tes Kondisi Fisik OP

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	40,4	Kurang
VERTICAL JUMP (cm)	35	Baik
MEDICINE BALL (m)	1,61	Cukup
SPRINT 30m (detik)	5,52	Kurang
T-TEST (detik)	11,84	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet AN adalah daya ledak otot tungkai sedangkan, pada komponen daya tahan dan kecepatan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet AN memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan dan kecepatan.

**Tabel 5.** Hasil Tes Kondisi Fisik KU

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	37,7	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	27	Kurang
MEDICINE BALL (m)	2,42	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,96	Kurang Sekali
T-TEST (detik)	12,85	Kurang

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet KU adalah daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan menjadi komponen yang sangat rendah. Bisa diartikan bahwa atlet KU memiliki keunggulan kemampuan eksplosif pada tubuh bagian atas namun sangat lemah pada komponen lainnya, artinya perlu peningkatan pada keseluruhan komponen tubuh bagian bawah untuk meningkatkan performa fisik yang optimal.

**Tabel 6.** Hasil Tes Kondisi Fisik MA

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	37,7	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	34	Baik
MEDICINE BALL (m)	1,91	Cukup
SPRINT 30m (detik)	5,95	Kurang Sekali
T-TEST (detik)	12,45	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet MA adalah daya ledak otot tungkai, sedangkan pada komponen daya tahan dan kecepatan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet MA memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan dan kecepatan.

**Tabel 7.** Hasil Tes Kondisi Fisik YV

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	37,7	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	34	Baik
MEDICINE BALL (m)	2,41	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,62	Kurang
T-TEST (detik)	12,74	Kurang

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet YV adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan, kecepatan dan kelincihan menjadi komponen yang paling rendah. Bisa diartikan bahwa atlet YV memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan, kecepatan dan kelincihan.

**Tabel 8.** Hasil Tes Kondisi Fisik CS

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	40,4	Kurang
VERTICAL JUMP (cm)	41	Baik
MEDICINE BALL (m)	1,92	Cukup
SPRINT 30m (detik)	5,18	Cukup
T-TEST (detik)	11,56	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet CS adalah daya ledak otot tungkai, sedangkan pada komponen daya tahan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet CS memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan.

**Tabel 9.** Hasil Tes Kondisi Fisik BD

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	37,7	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	37	Baik
MEDICINE BALL (m)	2,91	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,41	Kurang
T-TEST (detik)	12,29	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet BD adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan dan kecepatan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet BD memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan dan kecepatan.

**Tabel 10.** Hasil Tes Kondisi Fisik CV

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	35,1	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	35	Baik
MEDICINE BALL (m)	1,61	Cukup
SPRINT 30m (detik)	5,88	Kurang Sekali
T-TEST (detik)	12,68	Kurang

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet CV adalah daya ledak otot tungkai, sedangkan pada komponen daya tahan, kecepatan dan kelincihan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet CV memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan, kecepatan dan kelincihan.

**Tabel 11.** Hasil Tes Kondisi Fisik JR

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	35,1	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	30	Cukup
MEDICINE BALL (m)	2,52	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,95	Kurang Sekali
T-TEST (detik)	12,73	Kurang

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet JR adalah daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan, kecepatan dan kelincihan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet JR memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif tubuh bagian atas namun masih perlu peningkatan pada komponen tubuh bagian bawah seperti daya tahan, kecepatan dan kelincihan untuk meningkatkan performa kondisi fisik secara optimal.

**Tabel 12.** Hasil Tes Kondisi Fisik SP

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	43,1	Kurang
VERTICAL JUMP (cm)	43	Baik Sekali
MEDICINE BALL (m)	2,41	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,49	Kurang
T-TEST (detik)	11,17	Baik

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet SP adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan kelincihan sedangkan pada komponen daya tahan dan kecepatan menjadi komponen yang paling rendah. Bisa diartikan bahwa atlet SP memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif dan kelincihan yang baik dalam melakukan pergerakan, namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan, kecepatan dan kelincihan.

**Tabel 13.** Hasil Tes Kondisi Fisik AM

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	40,4	Kurang
VERTICAL JUMP (cm)	34	Baik
MEDICINE BALL (m)	2,31	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,33	Cukup
T-TEST (detik)	11,71	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet AM adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet AM memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan.

**Tabel 14.** Hasil Tes Kondisi Fisik RK

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	35,1	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	34	Baik
MEDICINE BALL (m)	2,31	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,33	Cukup
T-TEST (detik)	12,43	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet RK adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet RK memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan.

**Tabel 15.** Hasil Tes Kondisi Fisik SA

TES	HASIL	KATEGORI
MFT	35,1	Kurang Sekali
VERTICAL JUMP (cm)	36	Baik
MEDICINE BALL (m)	2,42	Baik
SPRINT 30m (detik)	5,23	Cukup
T-TEST (detik)	12,15	Cukup

Hasil diatas menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang paling unggul pada atlet SA adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, sedangkan pada komponen daya tahan menjadi komponen yang paling rendah diantara komponen lainnya. Bisa diartikan bahwa atlet SA memiliki keunggulan pada kemampuan eksplosif namun masih perlu peningkatan pada komponen daya tahan.

#### 4. PEMBAHASAN

Secara keseluruhan data menunjukkan bahwa kondisi fisik seluruh atlet bolavoli Bhineka Surabaya memiliki kecenderungan yang sama, yaitu atlet unggul pada komponen daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan serta kelincahan, namun memiliki kelemahan pada komponen daya tahan dan kecepatan.

Berdasarkan hasil tersebut ditemukan adanya ketimpangan antara komponen daya ledak otot tungkai yang berkategori baik dengan komponen kecepatan yang berkategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan eksplosif atlet dalam melakukan gerakan vertikal atau melompat tidak selalu menjamin performa yang optimal dalam sprint atau lari cepat yang bersifat horizontal. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Herista & Jatmiko, (2023) yang menemukan bahwa atlet bolavoli di level klub seringkali memiliki profil kondisi fisik dengan kecepatan yang berada pada kategori kurang meskipun komponen daya ledaknya mencukupi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan profil kondisi fisik atlet bolavoli dalam Indraswari & Muhammad, (2025) yang menunjukkan bahwa komponen daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik sementara komponen kecepatan berada pada kategori kurang. Kondisi ini terjadi karena latihan lebih didominasi dengan latihan yang bersifat vertikal eksplosif seperti gerakan block dan smash yang mengasah daya ledak otot tungkai, namun jarang mendapatkan porsi latihan akselerasi horizontal seperti teknik sprint secara khusus.

Namun, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian Remora & Suhy, (2024) yang menunjukkan bahwa hasil kemampuan daya ledak otot tungkai dan kecepatan yang sama-sama berada pada kategori baik. Selain itu, pada penelitian Palevi, (2019) juga menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan dan daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik dapat diikuti dengan kemampuan kecepatan yang baik apabila atlet mendapatkan program latihan fisik yang seimbang antara latihan eksplosif dan latihan sprint. Perbedaan hasil penelitian tersebut diduga juga dipengaruhi oleh perbedaan program latihan, intensitas latihan, serta fokus pembinaan fisik pada masing-masing klub.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik atlet bolavoli perlu dilakukan secara menyeluruh dan seimbang pada setiap komponen fisik agar kemampuan yang dimiliki atlet dapat saling mendukung dalam menunjang performa permainan. Sejalan dengan pendapat bempa dalam Hulfian, (2019) bahwa kondisi fisik yang baik harus berkembang secara seimbang pada setiap komponen agar performa atlet dapat maksimal, kemampuan fisik yang tidak seimbang dapat memengaruhi efektivitas permainan atlet selama pertandingan berlangsung. Maka dari itu perlu ditingkatkannya latihan pada komponen daya tahan dan kecepatan untuk menunjang aktivitas dalam latihan ataupun pertandingan dengan durasi yang lama dan intensitas gerakan yang cepat.

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet didominasi oleh kategori yang bervariasi pada setiap komponen. Daya tahan atlet dalam kondisi kurang sekali. Daya ledak otot tungkai dalam kondisi baik. Daya ledak otot lengan dalam kondisi baik. Kecepatan dalam kondisi kurang. Kelincahan dalam kondisi cukup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli putri Bhineka Surabaya berada dalam kondisi fisik cukup namun masih memerlukan peningkatan pada komponen yang masih kurang agar lebih optimal.

## REFERENSI

- Herista, S., & Jatmiko, T. (2023). EVALUASI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA KABUPATEN KEDIRI PERSIAPAN PORPROV JAWA TIMUR 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2015), 129–139.
- Hulfian, L. (2019). KONTRIBUSI KONDISI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN CABANG. 6, 52–58.
- Indraswari, & Muhammad. (2025). ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET VOLI PUTRI TIM JAKARTA LIVIN MANDIRI PADA MUSIM PRA KOMPETISI PROLIGA TAHUN 2024. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8, 984–994.
- Palevi, M. (2019). Analisis kondisi fisik pada atlet bolavoli putri club jelita kecamatan gedeg kabupaten mojosuro. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 245–252.
- 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>
- Remora, H., & Suhdy, M. (2024). Kemampuan daya ledak otot tungkai dan kecepatan pemain bola voli klub sehasa lubuklinggau. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(3), 1–9.
- Theo Adhithia, C., Ismawan, H., & Cahyono, D. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club Barata Kutai Barat. *Borneo Physical Education Journal*, 4(1), 93–105.  
<https://doi.org/10.30872/bpej.v4i1.2352>