



## Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pantai Putri Kabupaten Sumenep Pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Tahun 2022

Uliya Ira Sofiyana<sup>1\*</sup>, Taufik Rahman<sup>2</sup>, Achamd Suparto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

\*Corresponding Author E-mail: [uliyasofiyana@gmail.com](mailto:uliyasofiyana@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan secara jelas kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur tahun 2022. Komponen kondisi fisik yang diteliti meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian seluruh atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep yang berjumlah 7 atlet. Instrumen untuk mengukur kecepatan dengan lari 30 meter, daya ledak dengan *vertical jump*, kekuatan dengan push-up, kelincahan dengan *shuttle run*, dan daya tahan dengan *bleep test*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini mendeskripsikan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur tahun 2022 yaitu terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (42,86%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, 3 atlet (42,86%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang sekali.

**Kata kunci:** Kondisi Fisik, Bolavoli Pantai, PORPROV

### Abstract

*This study aims to clearly describe the physical condition of women's beach volleyball athletes in Sumenep Regency in preparation for the VII East Java Provincial Sports Week (PORPROV) in 2022. The components of physical condition studied include speed, explosive power, strength, agility, and endurance. This research includes quantitative descriptive research. The method used is a survey method with test and measurement techniques. The research population was all women's beach volleyball athletes in Sumenep Regency, totaling 7 athletes. An instrument to measure speed by running 30 meters, explosive power by vertical jump, strength by push-ups, agility by shuttle run, and endurance by bleep test. Data were analyzed using quantitative descriptive analysis techniques in the form of percentages. The results of this study describe that the physical condition of women's beach volleyball athletes in Sumenep Regency in preparation for the VII East Java Provincial Sports Week (PORPROV) in 2022, namely there were 0 athletes (0.00%) in the very good category, 3 athletes (42.86%) in good category, 1 athlete (14.28%) in the enough category, 3 athletes (42.86%) in the less category, and 0 athletes (0.00%) in the very less category.*

**Keywords:** Physical Condition, Beach Volleyball, PORPROV

## **PENDAHULUAN**

Olahraga mengalami perkembangan dan peningkatan yang sangat pesat, salah satunya bidang olahraga prestasi. Cabang olahraga (cabor) yang cukup populer menjadi perbincangan adalah olahraga bolavoli. Bolavoli satu jenis cabor yang digemari oleh masyarakat. Hal ini membuktikan bahwa minat masyarakat di Indonesia sangat besar terhadap cabang olahraga bolavoli. Bolavoli termasuk cabor yang dimainkan oleh banyak orang, baik perempuan ataupun laki-laki dari berbagai tingkatan usia. Permainan bolavoli mengalami perkembangan dengan ditandai munculnya modifikasi untuk memainkannya yaitu bolavoli pantai. Menurut Sari, dkk (2018), Bolavoli pantai merupakan cabor yang memiliki karakteristik khusus karena dimainkan di lapangan pasir di pinggir pantai maupun bukan di daerah pantai. Ukuran lapangan bolavoli pantai 8x16 meter, setiap tim berjumlah dua pemain dengan kondisi lapangan berpasir, sehingga memerlukan kecakapan dan kualitas fisik yang prima agar bisa menampilkan performa yang baik.

Di Kabupaten Sumenep, PBVSI memang menjadi salah satu organisasi yang tepat untuk mengembangkan bakat. Kabupaten Sumenep tidak pernah ketinggalan dalam setiap event-event, seperti event PORPROV. PORPROV sudah enam kali diadakan. Dan Kabupaten Sumenep tidak pernah absen untuk mengirimkan para atlet terbaiknya di setiap cabang olahraga termasuk bolavoli pantai. Di event PORPROV IV pada tahun 2013 di Kabupaten Pacitan, bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep berhasil masuk 4 besar dengan pasangan tim Dewi Apriliyanti dan Sri Wulan Sari. Dan untuk event PORPROV VI di Kabupaten Tuban pada tahun 2019, Kabupaten Sumenep masuk 8 besar dengan pasangan tim Nabila Dwi Saraswati dan Mozayyatin.

Prestasi atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep mengalami penurunan. Sebagaimana dijelaskan oleh pelatih bolavoli pantai 2019 bahwa penurunan prestasi tersebut diakibatkan karena persiapan yang sangat kurang. Pelatih sering kali merasa kebingungan dalam menyusun program latihan. Karena, pelatih tidak hanya menjadi pelatih di tim putri saja melainkan juga menjadi pelatih di tim putra. Pelatih sama sekali tidak ada asisten untuk membantunya, sehingga latihan hanya dilaksanakan kurang lebih 3 bulan. Dan bukan hanya itu, juga dari sarana dan prasarana yang tidak menunjang, kematangan mental yang kurang, dan kondisi fisik yang tidak diketahui oleh pelatih.

Sajoto (1995), menuturkan bahwa kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang dibutuhkan dalam upaya meningkatkan prestasi atlet, bahkan bisa disebut sebagai kemampuan mendasar yang harus dimiliki atlet. Untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep di event PORPROV selanjutnya, maka latihan harus bersungguh-sungguh dan perlu kondisi fisik yang bagus. Penguasaan teknik dan taktik dengan optimal harus didukung dengan kondisi fisik yang bagus lebih dulu. Dengan demikian, peneliti meneliti dengan judul “Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pantai Putri Kabupaten Sumenep Pada Persiapan PORPROV VII Jawa Timur Tahun 2022”.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian dideskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang memberikan gambaran atau deskripsi keadaan tertentu sesuai dengan apa adanya tanpa diberi perlakuan (Anggraini & Irsyada, 2020). Memiliki tujuan untuk menggambarkan secara sistematis, akurat dan karakteristik populasi. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Variabel pada penelitian yang dilakukan ini yaitu, kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep. Dengan lima tes komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelincahan, serta kecepatan yang akan dilaksanakan oleh setiap atlet untuk mengetahui baik atau kurangnya kondisi fisik mereka.

Instrumen untuk mengukur kecepatan menggunakan lari 30 meter, daya ledak menggunakan *vertical jump*, kekuatan menggunakan *push up*, kelincahan dengan *shuttle run*, dan daya tahan dengan *bleep test*.

Populasi dan sampel penelitian yaitu seluruh atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep yang berjumlah 7 atlet dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Status Atlet: Pelajar dan Mahasiswa
- b. Jenis Kelamin: Perempuan
- c. Usia: Maksimal 21 tahun

Teknik pengumpulan data menggunakan tes fisik. Adapun susunan acara pelaksanaan pengumpulan data sebagai berikut:

1. Sosialisasi
2. Melakukan Persiapan Tes
3. Pelaksanaan Tes
4. Pencatatan Data Tes

Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Data yang sudah didapat dari setiap item tes adalah data kasar, selanjutnya data kasar diubah menjadi nilai T-Score. Adapun rumus T-Score sebagai berikut ini:

$$T = 10(X - \bar{X}) + 50 \text{ (Satuan jumlah) SD}$$

$$T = 10(\bar{X} - X) + 50 \text{ (Satuan waktu) SD}$$

Keterangan:

T = Nilai T-Score

$\bar{X}$  = Mean (rata-rata)

X = Skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

(Sumber: Ningsih, dkk, 2020)

Setelah data didapat, selanjutnya menganalisis data dengan tujuan mendapatkan simpulan data penelitian. Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan persentase dengan rumus berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden.

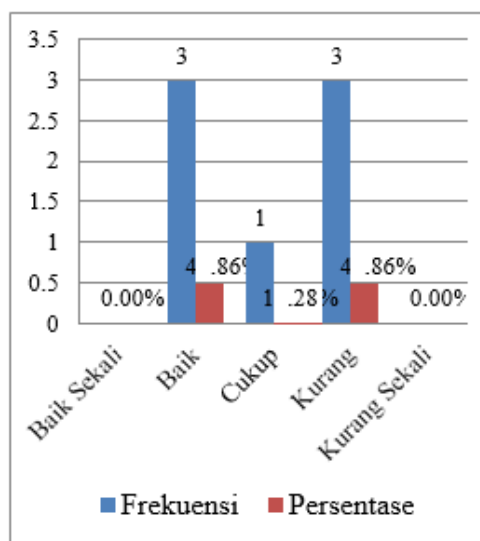
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian yaitu mendeskripsikan kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022. Komponenn fisik terdiri dari kecepatan (lari 30 meter), daya ledak (vertical jump),

kekuatan (*push-up*), kelincahan (*shuttle run*), dan daya tahan (*bleep test*). Hasil pada penelitian kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022 termasuk dalam kategori baik dan kurang. Hasil selengkapnya yaitu yang termasuk kategori “baik sekali” sebesar 0,00% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 42,86% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 14,28% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 42,86% (3 atlet), dan kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 atlet).

Sesuai dengan keterangan di atas, maka data disajikan dalam gambar diagram berikut:

Gambar 1 Diagram Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pantai Putri Kabupaten Sumenep



Bagi atlet dengan kondisi fisik kurang, diharapkan rajin menambah latihan mandiri di luar jadwal berlatih yang telah ditentukan, supaya kondisi fisik atlet mengalami peningkatan. Karena kondisi fisik merupakan faktor utama dalam menunjang pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik yang kurang baik maka, kesulitan untuk menampilkan teknik yang dikuasai. Tanpa Teknik yang baik, atlet kesulitan menerapkan rencana taktik atau strategi yang bagus. Hal ini juga akan berpengaruh terhadap mental atlet. Dengan demikian, untuk menguasai teknik dan menerapkan taktik yang bagus perlu pondasi fisik yang bagus lebih dulu.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka bias disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022 adalah terdapat 0 atlet (0,00%) termasuk baik sekali, 3 atlet (42,86%) termasuk baik, 1 atlet (14,28%) termasuk cukup, 3 atlet (42,86%) termasuk kurang, dan 0 atlet (0,00%) termasuk kurang sekali.

Secara rinci hasil dari masing-masing item tes kondisi fisik sebagai berikut:

1. Kecepatan (lari 30 meter) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022, ada 0 atlet (0,00%) termasuk baik sekali, 0 atlet (0,00%) termasuk baik, 2 atlet (28,57%) termasuk cukup, 4 atlet (57,15%) termasuk kurang, dan 1 atlet (14,28%) termasuk kurang sekali.
2. Daya ledak (vertical jump) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022, terdapat 3 atlet (42,86%) termasuk baik sekali, 3 atlet (42,86%) termasuk baik, 1 atlet (14,28%) termasuk cukup, 0 atlet (0,00%) termasuk kurang, dan 0 atlet (0,00%) termasuk kurang sekali.
3. Kekuatan (push-up) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022, terdapat 2 atlet (28,57%) termasuk baik sekali, 2 atlet (28,57%) termasuk baik, 3 atlet (42,86%) termasuk cukup, 0 atlet (0,00%) termasuk kurang, dan 0 atlet (0,00%) termasuk kurang sekali.
4. Kelincahan (shuttle run) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022, terdapat 0 atlet (0,00%) termasuk baik sekali, 6 atlet (85,72%) termasuk baik, 1 atlet (14,28%) termasuk cukup, 0 atlet (0,00%) termasuk kurang, dan 0 atlet (0,00%) termasuk kurang sekali.
5. Daya tahan (bleep test) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022, terdapat 0 atlet (0,00%) termasuk baik sekali, 2 atlet (28,57%) termasuk baik, 1 atlet (14,28%) termasuk cukup, 3 atlet (42,87%) termasuk kurang, dan 1 atlet (14,28%) termasuk kurang sekali.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, Rostina Dwi & Machfud Irsyada. 2020. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pantai. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 3 (4), 58-64.
- Ningsih, Apriliana, dkk. 2020. Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 3 Ketol. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*. 1 (1).
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sari, Dian R., Tangkudung, James H., Achmad S. 2018. Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Bolavoli Pasir DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. 2 (1), 8-16. <https://doi.org/10.21009/JSCE.02102>
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.