



Kebugaran fisik Tim Putra ditinjau dari jangka waktu latihan

Adi budi Hananto¹, Gatot Jariono², Nurhidayat³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jalan Ahmad Yani Kartasura Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: a810190062@student.ums.ac.id¹, gj969@ums.ac.id², nur574@ums.ac.id³

Received: April 2022. Accepted: Mei 2022. Published: Agustus 2022

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran fisik tim putra ditinjau dari jangka waktu latihan dengan studi kasus pada tim putra SBV Abimanyu Club. Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes dan Pengukuran Olahraga (TPO). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dari total responden 20 orang dengan rincian 10 orang dengan jangka waktu latihan lama dan 10 orang dengan jangka waktu latihan baru. Untuk 10 orang dengan jangka waktu latihan lama yang termasuk dalam kategori Kebugaran Jasmani "Baik Sekali" ada 7 orang, sedangkan dalam kategori "Baik" berjumlah 3 orang, dan dalam kategori "Sedang" berjumlah 0 orang. Sedangkan untuk 10 orang dengan jangka waktu latihan baru dalam kategori Kebugaran Jasmani "Baik Sekali" ada 0 orang, sedangkan dalam kategori "Baik" berjumlah 9 orang, dan dalam kategori "Sedang" berjumlah 1 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok latihan dalam jangka waktu lama lebih memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada kelompok latihan dalam jangka waktu baru. Dan Profil Kebugaran Fisik Tim Putra Ditinjau dari Jangka Waktu Latihan pada SBV Abimanyu Club dalam keadaan Baik.

Kata Kunci: Bola Voli, Kebugaran Fisik, TPO

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical fitness profile of the men's team in terms of the training period with a case study on the SBV Abimanyu Club men's team. The method used in this study is a survey method with data collection techniques using tests and measurements using Sports Tests and Measurements (TPO). The conclusion in this study is that from a total of 20 respondents, 10 people with a long training period and 10 people with a new training period. For 10 people with a long period of training, there were 7 people in the category of "Very Good" Physical Fitness, while in the "Good" category there were 3 people, and in the "Moderate" category there were 0 people. Whereas for 10 people with a new training period in the Physical Fitness category "Very Good" there were 0 people, while in the "Good" category there were 9 people, and in the "Moderate" category there were 1 person. So it can be concluded that the exercise group in the long term has better physical fitness than the exercise group in the new time period. And the Men's Team's Physical Fitness Profile in terms of the Training Period at the SBV Abimanyu Club is in good condition.

Keywords: Volleyball, Physical Fitness, TPO

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dilapangan persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan dari permainan ini adalah untuk dapat memperoleh angka dengan cara memasukkan bola ke daerah lawan dengan berusaha semaksimal mungkin agar lawan tidak bisa mengembalikan bola (Riyadi, 2012). Dalam bola voli sendiri terdapat beberapa induk organisasi yakni FIVB yaitu badan yang membidangi olahraga bolavoli secara global / internasional di seluruh dunia, sedangkan induk bola voli se asia adalah AVC, di Indonesia sendiri badan yang bernaung adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Pertandingan Bola voli atau Kompetisi pun sudah banyak yang berjalan seperti Piala Dunia, Piala Asia, Maupun Proliga hingga Turnamen antar Kampung / Tarkam yang sangat digandrungi masyarakat Indonesia. Prestasi Olahraga bola voli di Indonesia pun semakin tahun semakin meningkat hingga mampu bersaing di tingkat global, hal ini juga berpengaruh pada peminatan masyarakat terhadap olahraga bola voli semakin bergairah. Didalam bola voli sendiri memiliki macam-macam teknik dasar dalam permainannya, teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash* (Sistiasih, Nurhidayat, & Sudarmanto, 2019). Namun tidak sampai disitu, dalam permainan bola voli juga ada beberapa aspek yang harus dilakukan ataupun dikuasai, yaitu aspek fisik dan teknik. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan seorang individu maupun tim untuk mencapai prestasi dalam olahraga bola voli.

Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik pula (Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Aktifitas fisik merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan seseorang secara sengaja dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Jariono et al., 2020). Kebugaran fisik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kebugaran fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran fisik

merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kebugaran fisik harus benar-benar diperhatikan oleh para atlet.

Dalam permainan bola voli, kebugaran fisik mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet di suatu club maupun universitas. Kebugaran fisik yang baik juga dapat mendukung motivasi atlet baik fisik maupun mental (Pratiwi, Barikah, & Asri, 2020).

Daya tahan (*VO₂max*) yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Daya tahan aerobik disebut juga daya tahan paru jantung, hal ini merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan bola voli (Saputra & Aziz, 2020). Daya tahan sering juga disebut dengan kardiorespiratori atau kardiovaskuler, sehingga kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah), dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot berfungsi dengan baik. Daya tahan ini dibutuhkan atlet bola voli ketika mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relative lama (Saputra & Aziz, 2020). Daya tahan (*VO₂max*) merupakan komponen kondisi fisik yang dapat menunjang segala komponen saat mengikuti latihan bola voli agar bisa mengikuti segala bentuk latihan bola voli ataupun kegiatan tanpa merasakan kelelahan. Daya tahan *VO₂max* yang baik sangat diperlukan dalam penampilannya saat berada dalam pertandingan di lapangan, karena dengan memiliki daya tahan *VO₂max* yang baik seorang atlet bola voli tidak akan merasakan kelelahan yang berlebihan meskipun dengan permainan yang sengit dan mengharuskan untuk menyelesaikan permainan dalam 5 set. Sejalan dengan pernyataan bahwa kelelahan yang dirasakan seorang atlet bola voli dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi yang mengakibatkan atlet tidak bisa berkonsentrasi dengan baik terhadap suatu pertandingan sehingga membuat performa atlet bola voli pun juga menurun (Ihsanti, 2020).

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas (Musrifin & Bausad, 2020). Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. kekuatan juga merupakan komponen penting dalam meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, hal tersebut dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang

peranan penting dalam melindungi terhadap kemungkinan cedera dan kekuatan dapat mendukung kemampuan kebugaran fisik yang lebih efisien. Dalam permainan bola voli, kekuatan lebih di optimalkan pada kekuatan lengan, kekuatan perut, dan kekuatan daya ledak otot tungkai. Kekuatan otot yang baik akan memudahkan pelaksanaan gerak dalam memukul bola, melangkah, meloncat, atau gerakan lain yang diperlukan dalam permainan bola voli (Nasuka, 2019). Pada olahraga bola voli kekuatan digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan kuat seperti gerakan meloncat pada saat melakukan *spike* dan *block* (Amrullah, Prayoga, Wahyudi, Voli, & Tahan, 2021). Kekuatan lengan sangat penting pada permainan bola voli, kekuatan lengan merupakan salah satu faktor yang dapat digunakan untuk memprediksi kualitas atlet bola voli (Grgantov, Mili, & Kati, 2013). Dalam permainan bola voli kekuatan kaki daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap performa bermain, daya ledak otot tungkai terutama digunakan saat melakukan *service jump*, *spike*, *block* dengan baik dan juga digunakan saat mengejar bola yang melambung jauh akibat pukulan keras dari lawan (Nasuka, 2019).

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang relatif singkat.(Harsono, 2018). Kecepatan dalam permainan bola voli sangat dibutuhkan, mulai dari datangnya bola kearah tertentu, kemudian pemain bergerak dengan cepat untuk melakukan *spike* ke tempat yang sulit dijangkau lawan (Amrullah et al., 2021) . Permainan bola voli sendiri merupakan permainan yang memerlukan kecepatan, ketepatan dan pergerakan yang baik (Miller, 2005). Seorang pemain bola voli harus memiliki kecepatan, kelincahan, serta kemampuan untuk mengenali dan memprediksi gerakan lawan. Kecepatan seorang pemain dan dilatih dan dilatih sehingga memberikan hasil yang optimal. Kecepatan yang dimiliki pemain berkaitan dengan faktor jumlah dan komposisi otot merah dan otot putih (Zierath & Hawley, 2004). Kecepatan gerak juga sangat penting dalam membangun serangan. Spike quick adalah salah satu contoh serangan yang memerlukan kecepatan tinggi. Spike quick merupakan serangan paling sulit dikembalikan oleh lawan karena kecepatan bola yang dihasilkan sangat tinggi dengan sudut yang tajam dan seringkali tidak dapat diprediksi arah jatuhnya bola. Untuk melakukan serangan ini perlu memiliki kecepatan gerak yang baik (Nasuka, 2019).

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (Harsono, 2018). Dalam permainan bola voli perubahan gerak atlet tidak mudah diduga, karena tergantung bola yang datang dari permainan lawan. Jadi gerakan atlet tergantung pada kecepatan dan arah datangnya bola dari pihak lawan ke lapangan sendiri. Dengan demikian atlet bola voli dituntut memiliki kelincahan yang tinggi, agar bola dapat terus dikuasai dan dapat dikembalikan kelapangan lawan yang sulit untuk dijangkau (Amrullah et al., 2021). Permainan bola voli adalah permainan yang sangat dinamis. Bola yang datang dari arah lawan tidak selalu jatuh tepat di depan pemain, bisa di samping, di belakang, atau jauh di depan. Demikian juga bola dari teman satu tim, juga tidak selalu tepat sasaran sesuai yang diharapkan. Dengan kecepatan bola yang tinggi, seorang pemain harus mampu untuk berpindah posisi secara cepat sehingga dapat melakukan penerimaan bola dalam posisi yang stabil (Nasuka, 2019). Pada dasarnya kelincahan sangat penting dalam permainan bola voli, penggunaan kelincahan dalam permainan bola voli sangat diperlukan dalam kondisi yang mendesak seorang pemain harus secara cepat dan akurat berpindah posisi agar bola dapat terselamatkan dengan baik. Sering terjadi karena kurangnya kelincahan seorang pemain bola voli pada saat akan mengantisipasi bola kecil menjadi terlambat sehingga setiap bola kecil yang jatuh pada area lapangan sendiri tidak bisa diambil lagi secara sempurna atau bahkan karena keterlambatan tersebut menjadikan poin bagi lawan. Hal tersebut mengakibatkan hasil latihan bola voli terlihat masih lemah (Maretno & Arisman, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana peneliti benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi. Penelitian dilaksanakan pada 21 maret 2023 dengan bertempat di lapangan bola voli Abimanyu, Nogosari. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra tim bola voli Abimanyu Club dengan jumlah sampel yaitu 20 orang dengan rincian 10 orang dalam jangka waktu latihan lama dan 10 orang dalam jangka waktu latihan baru.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan Tes dan Pengukuran Olahraga Bola Voli dengan instrumental tes daya tahan paru

jantung menggunakan tes MFT, kekuatan menggunakan tes *push up*, *sit up*, dan loncat tegak (*vertical*), kemudian untuk kecepatan menggunakan lari cepat 60 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik penilaian dan persentase dengan rumus (%) $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Berikut disajikan tabel kualifikasi dari setiap instrumen tes :

Tabel 1. Kualifikasi nilai instrumen

No	Butir Tes	Putra	Nilai
1	Tes Daya Tahan Jantung Paru (MFT)	Level >8	5
		Level 7-7.10	4
		Level 6-6.10	3
		Level 5-5.9	2
		Level <3	1
2	Tes Lari 60 meter	<7.2 detik	5
		7.3-8.3 detik	4
		8.4-9.6 detik	3
		8.7-11 detik	2
		>11.1 detik	1
3	Tes Push Up 60 detik	>38 kali	5
		29-37 kali	4
		20-28 kali	3
		12-19 kali	2
		4-11 kali	1
4	Tes Sit Up 60 detik	>30 kali	5
		26-30 kali	4
		20-25 kali	3
		17-19 kali	2
		<17 kali	1
5	Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	>70 cm	5
		62-69 cm	4
		53-61 cm	3
		46-52 cm	2
		<46 cm	1

Setelah dilakukan penilaian dari setiap instrumen tes tersebut, maka langkah selanjutnya dengan meng kualifikasikan hasil perolehan nilai dari total nilai instrumen tes yang telah dilaksanakan. Tabel norma kualifikasi Tes dan Pengukuran Olahraga.

Tabel 2. Norma penilaian Tes dan Pengukuran Olahraga

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah hasil penelitian seluruhnya terkumpul, selanjutnya akan dilakukan beberapa tahapan sebagai berikut :

Analisis data

selanjutnya dilakukan proses analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan tools SPSS didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Analisis Statistik Deskriptif pada Atlet dengan jangka waktu latihan lama

	MFT	LARI 60 METER	PUSH UP	SIT UP	LONCAT TEGAK	TOTAL
N	10	10	10	10	10	10
Mean	4.9000	3.3000	4.9000	4.7000	3.8000	21.6000
Std. Deviation	.31623	.48305	.31623	.48305	.78881	.69921
Range	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00
Minimum	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	20.00
Maximum	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	22.00
Sum	49.00	33.00	49.00	47.00	38.00	216.00

Hasil analisis deskriptif dengan jangka waktu latihan lama untuk MFT dari 10 responden diperoleh nilai minimum dari 10 responden yaitu 4 dan Nilai maksimum 5 dengan memperoleh rentang nilai 1. Kemudian nilai mean sebesar 4,90 sedangkan standard deviasi sebesar 0,31623 dengan jumlah total 49.00. Untuk Lari 60 meter diperoleh nilai minimum yaitu 3 dan Nilai maksimum 4. Nilai mean 3,30 sedangkan Standard Deviasi sebesar 0,48305. Untuk Push Up nilai minimum yaitu 4 dan nilai maksimum 5. Nilai mean 4,90 sedangkan standard deviasi 0,31623. Untuk Sit Up nilai minimum responden yaitu 4 dan nilai maksimum 5. Nilai mean 3,70 sedangkan

standard deviasi 0,48305. Untuk Loncat Tegak nilai minimum yaitu 3 dan nilai maksimum 5. Nilai mean 3,80 sedangkan standard deviasi 0,78881.

Tabel 4. Hasil Analisis Statistik Deskriptif pada Atlet dengan jangka waktu latihan baru

	MFT	LARI 60 METER	PUSH UP	SIT UP	LONCAT TEGAK	TOTAL
N	10	10	10	10	10	10
Mean	3.6000	2.8000	4.6000	4.5000	3.3000	18.8000
Std. Deviation	1.17379	.42164	.51640	.52705	.82327	1.22927
Range	4.00	1.00	1.00	1.00	3.00	4.00
Minimum	1.00	2.00	4.00	4.00	2.00	17.00
Maximum	5.00	3.00	5.00	5.00	5.00	21.00
Sum	36.00	28.00	46.00	45.00	33.00	188.00

Hasil analisis deskriptif dengan jangka waktu latihan baru untuk MFT dari 10 responden diperoleh nilai minimum dari 10 responden yaitu 1 dan nilai maksimum 5 dengan memperoleh rentang nilai 4. Kemudian nilai mean sebesar 3,60 sedangkan standard deviasi sebesar 1,17379 dengan jumlah total 49.00. Untuk Lari 60 meter nilai minimum yaitu 2 dan Nilai maksimum 3. Nilai mean 2,80 sedangkan Standard Deviasi sebesar 0,42164. Untuk Push Up nilai minimum yaitu 4 dan nilai maksimum 5. Nilai mean 4,60 sedangkan standard deviasi 0,51640. Untuk Sit Up nilai minimum yaitu 4 dan nilai maksimum 5. Nilai mean 4,50 sedangkan standard deviasi 0,52705. Untuk Loncat Tegak nilai minimum yaitu 2 dan nilai maksimum 5. Nilai mean 3,30 sedangkan standard deviasi 0,83237.

Uji Validitas

Setelah melakukan analisis data, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengujian validitas. Uji validitas digunakan untuk menguji kebenaran data. Semakin tinggi nilai validitas maka semakin mengenai sasaran. Berdasarkan hasil pengolahan tabulasi data dari jawaban responden dengan menggunakan Program SPSS 22 diperoleh output dari uji validitas variabel Tes dan Pengukuran Olahraga Bola Voli sebagaimana dipaparkan pada tabel 5 berikut ini :

Tabel 5. Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	Pearson Corellatian	R tabel	Validitas
Profil Kebugaran Jasmani	MFT	0,765	0,444	Valid
	Lari 60 meter	0,523	0,444	Valid
	Push Up	0,755	0,444	Valid
	Sit Up	0,815	0,444	Valid
	Loncat Tegak	0,617	0,444	Valid

Berdasarkan tabel 5 ditarik kesimpulan bahwa seluruh variabel menghasilkan nilai *Pearson Corellatian* atau r hitung pada setiap variabel lebih besar dari r tabel yaitu 0,444, maka dapat dinyatakan valid sebagai alat ukur variabel yang diteliti dan dapat digunakan dalam uji selanjutnya.

Pengujian Normalitas

Uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan memakai aplikasi SPSS 22.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Atlet Jangka Latihan Lama

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TOTAL
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21.6000
	Std. Deviation	.69921
Most Extreme Differences	Absolute	.416
	Positive	.284
	Negative	-.416
Kolmogorov-Smirnov Z		1.317
Asymp. Sig. (2-tailed)		.062

Dari hasil uji normalitas atlet jangka latihan lama pada tabel 6 uji kolmogorov smirnov dilihat pada baris asymp.sig (2-tailed) yang menghasilkan nilai 0,062 yang mana lebih besar dari ketepatan 0,05. Maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi dengan normal dan dapat dilakukan pengujian selanjutnya.

Tabel 7. Hasil uji Normalitas Atlet Jangka Latihan Baru

		TOTAL
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	18.8000
	Std. Deviation	1.22927
Most Extreme Differences	Absolute	.242
	Positive	.242
	Negative	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.767
Asymp. Sig. (2-tailed)		.599

Dari hasil uji normalitas atlet jangka latihan baru pada tabel 7 uji kolmogorov smirnov dilihat pada baris asymp.sig (2-tailed) yang menghasilkan nilai 0,599 yang mana lebih besar dari ketepatan 0,05. Maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi dengan normal dan dapat dilakukan pengujian selanjutnya.

1. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach alpha, dimana ketentuan yang dipakai untuk nilai cronbach alpha > 0,6. Jika angka cronbach alpha mendekati angka satu maka semakin tinggi keandalannya.

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	5

Dari tabel 8 diketahui memiliki nilai melebihi Cronbach alpha (0,6) yaitu sebesar 0,720. Maka semua nilai sudah konsisten yang mengatur variabel penelitian pada kuesioner. Maka dapat dikatakan reliabel dan dapat dilanjutkan uji berikutnya.

Tabel 9. Hasil Pengukuran Tes

Responden	MFT	Lari 60M	Push Up	Sit Up	Loncat Tegak	Total	Klasifikasi
Hary Saputra	1	3	5	5	3	17	Sedang
Wakhit Bachtiar	5	3	5	5	4	22	Baik Sekali
M. Nur Alfiansyah	5	3	5	5	3	21	Baik
M. Nadiem Alifa	3	2	5	5	3	18	Baik
Gunawan Dwi	3	3	5	4	3	18	Baik
Hafidz Masyabiqul	5	4	4	4	5	22	Baik Sekali
Zaki Adi S	5	3	5	5	3	21	Baik
Dika Tri R	5	4	5	5	3	22	Baik Sekali
Adha Nur M	5	3	5	4	3	21	Baik
Aditya Adha P	5	3	4	5	3	21	Baik
Denis Yoga P	4	4	5	5	4	22	Baik Sekali
Riko Rahmadian	4	2	5	5	2	18	Baik
Yoga Ardyansah	4	3	4	4	4	21	Baik
M Adly Eka	5	2	4	5	3	19	Baik
M Naufal A	5	3	5	5	4	22	Baik Sekali
Andika Catur S	4	3	4	4	5	21	Baik
M Rafael Lintang	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
Syauki Fadhlurrahman	5	3	5	5	4	22	Baik Sekali
Arul Raihan F	4	3	5	4	4	20	Baik
M Thohir	3	3	5	4	3	18	Baik

Profil Kebugaran Fisik Tim Putra Ditinjau dari Jangka Waktu Latihan pada SBV Abimanyu Club dalam keadaan baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk tes TPO (MFT, Lari 60 meter, Push up 60 detik, Sit up 60 detik, dan Loncat tegak) dari total responden 20 orang dengan rincian 10 orang dengan jangka waktu latihan lama dan 10 orang dengan jangka waktu latihan baru. Untuk 10 orang dengan jangka waktu latihan lama yang termasuk dalam kategori Kebugaran Fisik “Baik Sekali” ada 7 orang, sedangkan dalam kategori “Baik” berjumlah 3 orang, dan dalam kategori “Sedang” berjumlah 0 orang. Sedangkan untuk 10 orang dengan jangka waktu latihan baru dalam kategori Kebugaran Fisik “Baik Sekali” ada 0 orang, sedangkan dalam kategori “Baik” berjumlah 9 orang, dan dalam kategori “Sedang” berjumlah 1 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Profil Kebugaran Fisik Tim Putra Ditinjau dari Jangka Waktu Latihan pada SBV Abimanyu Club dalam keadaan Baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk tes TPO (MFT, Lari 60 meter, Push up 60 detik, Sit up 60 detik, dan Loncat tegak) dari total responden 20 orang dengan rincian 10 orang dengan jangka waktu latihan lama dan 10 orang dengan jangka waktu latihan baru. Untuk 10 orang dengan jangka waktu latihan lama yang termasuk dalam kategori Kebugaran Fisik “Baik Sekali” ada 7 orang, sedangkan dalam kategori “Baik” berjumlah 3 orang, dan dalam kategori “Sedang” berjumlah 0 orang. Sedangkan untuk 10 orang dengan jangka waktu latihan baru dalam kategori Kebugaran Fisik “Baik Sekali” ada 0 orang, sedangkan dalam kategori “Baik” berjumlah 9 orang, dan dalam kategori “Sedang” berjumlah 1 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Profil Kebugaran Fisik Tim Putra Ditinjau dari Jangka Waktu Latihan pada SBV Abimanyu Club dalam keadaan Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. In *JAS (Journal Active Of Sport)* (Vol. 1, pp. 10–18).
- Grgantov, Z., Mili, M., & Kati, R. (2013). *Identification of Explosive Power Factors as Predictors of Player Quality in Young Female Volleyball Players*. 37, 61–68.
- Hanief, Y. N., Puspodari, & Sugito. (2017). Profile Of Physical Condition of Taekwondo Junior Athletes Puskratkot (Training Centre) Kediri City Year 2016 to Compete in 2017 East Java Regional Competition. *INTERNATIONAL CONFERENCE of SPORT SCIENCE*, 10(1), 28–38. Retrieved from http://repository.unpkediri.ac.id/2666/1/KODE_0709059001.pdf
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* (A. Kamsyah, ed.). Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Ihsanti, F. N. (2020). *Survei Daya Tahan VO 2 max Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. 2(12), 613–619.
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>

- Maretno, & Arisman. (2020). *LADDER DRILL DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BOLA VOLI*. 3(1), 46–55.
- Miller, B. (2005). *The Volleyball Handbook*. Human Kinetics.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1116>
- Nasuka. (2019). *PEMAIN BOLA VOLI PRESTASI Nasuka*. 102.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. In *Jurnal Olympia* (Vol. 2, pp. 1–7). <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.881>
- Pujianto, & 2015. (2015). *PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET TENIS MEJA USIA DINI DI KOTA SEMARANG*. 2(1), 38–43.
- Riyadi, S. (2012). Pengaruh Perbedaan Latihan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 31–38. Retrieved from <https://www.neliti.com/id/publications/218368/pengaruh-perbedaan-latihan-terhadap-kemampuan-smash-bola-voli>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sistiasih, V. S., Nurhidayat, & Sudarmanto, E. (2019). *Permainan BOLA VOLI*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>
- Zierath, J. R., & Hawley, J. A. (2004). *Jenis Serat Otot rangka: Pengaruh pada sifat kontraktil dan metabolik*. PLOS BIOLOGY.