

ABSTRAK

SURVEI KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PBV PELOPOR MUDA PAMEKASAN TAHUN 2023

Tommy Septian Zulfansyah

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli, PBV Pelopor.

Seperti halnya komponen di atas setiap kecaboran membutuhkan komponen fisik yang berbeda-beda menyesuaikan dominan gerak mereka saat dilapangan. Bola voli merupakan olahraga yang memerlukan unsur kebugaran jasmani agar atlet dapat tampil dengan baik dalam permainan. Kondisi fisik seorang pemain bola voli meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan dan power. Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan hanya untuk menemukan keadaan suatu objek atau peristiwa tanpa maksud untuk menarik kesimpulan secara umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik atlet bolavoli.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan berada dalam kategori "cukup" pada sebagian besar parameter yang diukur. Meskipun hasil ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki kondisi fisik yang memadai, masih ada ruang untuk perbaikan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan intensif. Implementasi program latihan yang tepat, berdasarkan teori dan temuan penelitian sebelumnya, diharapkan dapat meningkatkan kinerja fisik para atlet dalam kompetisi bola voli.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut : 1. Kecepatan rata-rata lari atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan berada dalam kategori "cukup" dengan waktu rata-rata 4.9 detik. 2. Tinggi lompatan rata-rata atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan adalah 56.5 cm, yang juga berada dalam kategori "cukup". 3. Kelincahan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan rata-rata waktu 15.5 detik, berada dalam kategori "cukup". 4. Kekuatan otot lengan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan rata-rata mencapai 28.5 kali, yang masuk kategori "cukup". 5. VO₂max rata-rata atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan adalah 48.3 ml/kg/menit, juga berada dalam kategori "cukup".