



Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Pasmus Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman

Ronald Trianaldi, Erianti, Willadi Rasyid, Yuni Astuti

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
ronaldtrianaldi@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, willadirasyid@fik.unp.ac.id,
yuniastuti@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kondisi Fisik, Pemain Bola Voli.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah faktor kondisi fisik diduga belum baik, benar atau tidaknya, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kondisi fisik pemain bolavoli Pasmus Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli Pasmus Kayutanam berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling* jenuh. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 18 orang. Data dilakukan dengan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik pemain yaitu daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi mata-tangan. Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian kemampuan kondisi fisik, dari 18 orang pemain bolavoli Pasmus Kayutanam, ditemukan tidak satu orangpun baik sekali, 7 orang (38,89%) kategori baik, 6 orang (33,33%) kategori sedang, 3 orang (16,67%) kategori kurang dan kategori kurang sekali ada 2 orang (11,11%). Dengan demikian dapat diartikan masih banyak pemain bolavoli ini belum memiliki kondisi fisik yang baik.

Keywords : *Physical Condition, Volleyball Player*

Abstrack : *The problem in this study is that the physical condition factor is suspected to be not good, true or not, so on this occasion the author would like to conduct a study on the physical condition of the volleyball players at Kayutanam, 2x11 Kayutanam District, Padang Pariaman Regency. This type of research is descriptive. The population in this study were all 18 people of the Volleyball Usang Kayutanam players. The sampling technique used was saturated sampling. Thus the sample in this study amounted to 18 people. The data is carried out by measuring the components of the physical condition of the players, namely leg muscle explosive power, arm muscle explosive power, flexibility and eye-hand coordination. Data were analyzed using percentages. Based on data analysis, the results of the research on physical condition abilities, from 18 volleyball players at Kayutanam, Regency, found not one person was very good, 7 people (38.89%) in good category, 6 people (33.33%) in the moderate category, 3 people (16.67%) in the poor category and in the very poor category, there are 2 people (11,11%). Thus, it can be interpreted that there are still many volleyball players at this Club who do not yet have good physical condition.*

PENDAHULUAN

Keberadaan permainan bolavoli saat ini masih tetap eksis, di kalangan masyarakat kita Indonesia. Kepopuleran olahraga ini mendapat perhatian khusus, sehingga banyak berdiri klub-klub bolavoli di setiap daerah Kabupaten/Kota di seluruh Indonesia. Tujuan utama dari klub-klub tersebut merupakan suatu ajang pembinaan dan pengembangan bagi seseorang yang memiliki minat dan bakat olahraga permainan bolavoli untuk meraih prestasi.

Erianti (2011) mengatakan bahwa tujuan awal dari permainan bolavoli adalah: "Untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja. Setelah itu berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain, seperti misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah bangsa dan negara. Di samping itu permainan bolavoli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Syafruddin (2012) mengatakan pembinaan olahraga prestasi adalah "pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga". Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafrudin (Dalam Rio aristrianto & Willadi Rasyid 2020) "prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu

sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik

Memang tidak mudah bagi pemain Club ini untuk meraih prestasi maksimal dalam pertandingan di tingkat Propinsi Sumatera Barat, karena banyak factor yang mempengaruhinya. Di samping antara factor-factor yang mempengaruhi prestasi tersebut yaitu factor latihan. Hal ini sangat terkait dengan kemampuan pelatih karena dalam pelatih yang bertanggung jawab dalam meningkatkan kemampuan pemain, baik kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental pemain dalam bertanding. Selanjutnya factor sarana dan prasarana penunjang seperti lapangan, bola, net dan sebagainya yang dibutuhkan dalam latihan, serta keadaan atau kondisi kesehatan pemain pada saat latihan dan mengikuti pertandingan, serta lingkungan tempat berlatih harus nyaman dan aman .

Berpedoman pada uraian di atas, jelaslah bahwa salah satu factor penting dalam meraih prestasi olahraga bolavoli adalah persiapan kondisi fisik yang prima sebagaimana Menurut Arsil (Dalam Rahmadian & Ali Umar 2019) "kondisi fisik merupakan faktor yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal"

Syafrudin (Dalam Ari anggara & Kamal Firdaus 2020) "Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut meliputi sebelum

(kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”

Dari uraian tersebut dikemukakan bahwa kemampuan awal dari kondisi fisik merupakan ukuran atau pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Kondisi fisik yang dibutuhkan harus sesuai dengan teknik dan strategi dalam permainan bolavoli, agar kemampuantechnik dapat terus meningkat dibutuhkan kondisi fisik khusus dalam permainan bolavoli, seperti daya tahan, power otot tungkai, powerotot lengan, kekuatan otot perut, kelentukan togok, koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi dan kelincahan. Berpedoman pada uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli club BVC Pasus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 x 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini penulis lakukan karena ada rasa keingin tahaun tentang kondisi fisik pemain, dengan suatu harapan dapat dijadikan sebagai salah satu factor penting dalam meraih prestasi bagi Club BVC Pasus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 x 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman. Dengan demikian permasalahan dalam penelitian ini hanya rasa ingin tahu penulis yang berkaitan dengan kemampuan kondisi fisik pemain.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehman

dalam Yusuf (2005) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Menurut Sugiyono (2008) mengatakan, “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club BVC Pasus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 x 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 18 orang. penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*, Sugiyono (2008) mengatakan bahwa *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 18 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	> 140,28	3	16,67
Baik	120,09 – 140,28	1	5,56
Sedang	99,90 –	8	44,44

	120,08		
Kurang	79,71 – 99,89	6	33,33
Kurang Sekali	< 79,71	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada Tabel 1, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli Klub BVC Pusus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, untuk variabel daya ledak otot tungkai untuk kategori kurang sekali tidak ada pemain yang memilikinya, kategori kurang yaitu ada 6 orang (33,33%) dan kategori sedang adalah 8 orang (44,44%). Selanjutnya untuk kategori baik yaitu hanya 1 orang (5,56%) dan kategori baik sekali ada 3 orang (16,67)

2. Variabel Daya Ledak Otot Lengan

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	> 11,4	2	11,11
Baik	9,5 – 11,4	4	22,22
Sedang	7,6 – 9,4	7	38,89
Kurang	5,6 – 7,5	4	22,22
Kurang Sekali	< 5,6	1	5,56
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada Tabel 2 di halaman sebelumnya, maka dapat ditarik suatu kesimpulan, bahwa dari 18 orang pemain bolavoli Club BVC Pusus

Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki daya ledak otot lengan kategori kurang sekali hanya 1 orang (5,56%), kategori kurang ada 4 orang (22,22%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 7 orang (38,89%). Selanjutnya untuk kategori baik yaitu 4 orang (22,22%) dan kategori baik sekali ada 2 orang (11,11%).

3. Variabel Kelentukan

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kelentukan Pemain Bolavoli

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 19,3	0	0
Baik	15,1 – 19,3	7	38,89
Sedang	10,9 – 15,0	4	22,22
Kurang	6,7 – 10,8	7	38,89
Kurang Sekali	< 6,7	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada Tabel 4 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain Bolavoli Club BVC Pusus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, kelentukan pada kategori kurang sekali tidak ada pemain yang memilikinya, untuk kategori kurang yaitu 7 orang (38,89%) dan kelentukan.

4. Variabel Koordinasi Mata-Tangan

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan Pemain Bolavoli

Kategori	Kelas	Frekuensi	Frekuensi
----------	-------	-----------	-----------

	Interval	Absolut	Relatif
Baik Sekali	> 18	2	11,11
Baik	14 -18	4	22,22
Sedang	10 - 13	9	50
Kurang	7 - 9	2	11,11
Kurang Sekali	< 7	1	5,56
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada Tabel 4 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain Bolavoli Club BVC Pasmus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, koordinasi mata-tangan pada kategori kurang sekali hanya ada 1 orang (5,56%), untuk kategori kurang yaitu 2 orang (11,11%) dan koordinasi mata-tangan kategori sedang yaitu sebanyak 9 orang (50%). Selanjutnya untuk kategori baik yaitu ada 4 orang (22,22%), dan kategori baik sekali ada 2 orang (11,11%)

5. Variabel Kondisi Fisik

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Bolavoli

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 55,31	0	0
Baik	51,77 – 55,31	7	38,89
Sedang	48,23 – 51,76	6	33,33
Kurang	44,69 – 48,22	3	16,67
Kurang Sekali	< 44,69	2	11,11
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada Tabel 5 di atas, maka jelaslah bahwa pemain bolavoli

Club BVC Pasmus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali tidak ada pemain yang memilikinya, kategori baik yaitu sebanyak 7 orang (38,89%) dan kategori sedang yakni sebanyak 6 orang (33,33%). Selanjutnya pemain yang memiliki kondisi fisik untuk kategori kurang yaitu 3 orang (16,67%) dan yang memiliki kondisi fisik untuk kategori kurang sekali yaitu ada 2 orang (11,11%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 18 orang Pemain Bolavoli Club BVC Pasmus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, yang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai kategori baik sekali 3 orang, 1 orang kategori baik, dan 8 orang kategori sedang, serta 6 orang pemain kategori kurang. Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang kemampuan daya ledak otot lengan dari 18 orang pemain bolavoli Club BVC Pasmus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, hanya 2 orang kategori baik sekali, 4 orang kategori baik dan selebihnya kategori sedang, kurang dan bahkan ada satu orang kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dari 18 orang Pemain Bolavoli Club BVC Pasmus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, tidak satu orangpun yang memiliki kemampuan kelentukan kategori baik sekali, 7 orang kategori baik, dan 4 orang kategori

sedang, serta 7 orang pemain kategori kurang. tes lempar tangkap bola ke dinding sasaran dengan tangan yang berbeda antara melempar dan mengkapnya. Hasil penelitian ditemukan hanya dua orang pemain memiliki kategori baik sekali, 4 orang kategori baik, kategori sedang yaitu sebanyak 9 orang, dan bahkan ada dua orang pemain kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian dari 18 orang pemain bolavoli Club BVC Pusus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, maka yang memiliki kondisi fisik di atas skor kelompok rata-rata adalah 9 orang (50%), dan skor di bawah kelompok rata-rata juga ada sebanyak 9 orang (50%).

SIMPULAN

Kesimpulan tentang kemampuan kondisi fisik dari 18 orang pemain bolavoli Club BVC Pusus Pasar Usang Kayutanam Kecamatan 2 X 11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, ditemukan tidak satu orangpun baik sekali, 7 orang (38,89%) kategori baik, 6 orang (33,33%) kategori sedang, 3 orang (16,67%) kategori kurang dan kategori kurang sekali ada 2 orang (11,11%).

DAFTAR PUSTAKA

- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang. Sukabina Press
- Mury Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian. Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang. UNP Press.

- Magriby, R., & Umar, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo*. Jurnal JPDO, 2(2), 35-39.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Alfabeta Bandung.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Fik Unp: Unp Press.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Alfabeta Bandung.
- Trianto, R., & Rasyid, W. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal JPDO, 3(5), 1-6.
- Z, A., & Firdaus, K. 2020. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Padang Adios Kota Padang*. Jurnal JPDO, 3(5), 7-12