



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Club Bolavoli Desember Junior Kabupaten Agam

Yoga Febrianto, Deswandi, Syafruddin, Haripah Lawanis

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
febriantoy13@gmail.com, [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com), [haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci :** Kondisi Disik, Bola Voli

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya prestasi pemain bolavoli putra Club Bolavoli Desember Junior Kabupaten Agam. Jenis penelitian adalah deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes kondisi fisik antara lain daya ledak otot tungkai menggunakan vertical jump test, kekuatan otot lengan menggunakan single hand push test, kelincihan menggunakan metode (t-test), kelentukan menggunakan test kayang (brige-up test), koordinasi mata tangan dapat dilakukan dengan test lempar tangkap bola. Data dianalisis dengan menggunakan statistik persentase. Hasil penelitian ditemukan nilai rata-rata daya tahan otot tungkai sebesar 48,3 (sedang), nilai rata-rata daya tahan otot lengan sebesar 794,4 cm (baik sekali), nilai rata-rata kelincihan sebesar 12,2 (kurang), nilai rata-rata kelentukan sebesar 59,28 (sedang) dan nilai rata-rata koordinasi mata tangan sebesar 19 (sedang). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Pemain Bolavoli Putra Club Bolavoli Desember Junior Kabupaten Agam dapat dikategorikan "sedang".

**Keywords:** *Physical Condition, Volleyball*

**Abstract :** *The problem in this research is that it starts with the achievement of the men's volleyball players at the December Junior Volleyball Club, Agam Regency. This type of research is descriptive. The sample in this study amounted to 25 people. The instrument used was a physical condition test, including leg muscle explosive power using a vertical jump test, arm muscle strength using a single hand push test, agility using the t-test method, flexibility using the brige-up test, hand eye coordination. This can be done by throwing and catching the ball test. Data were analyzed using percentage statistics. The results of the study found the average value of leg muscle endurance was 48.3 (medium), the average value of arm muscle endurance was 794.4 cm (very good), the average agility value was 12.2 (less), the average value of flexibility is 59.28 (medium) and the average value of eye-hand coordination is 19 (medium). Based on this, it can be concluded that the physical condition of the Men's Volleyball Players of the December Junior Volleyball Club of Agam Regency can be categorized as "moderate".*

### PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan olahraga permainan yang dimainkan dengan 2 regu atau tim dalam suatu lapangan, permainan ini dipisahkan oleh sebuah net. (Pujiyanto et al., 2015) permainan bolavoli

merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat.

Menurut Syafruddin (2004) "olahraga bolavoli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan-latihan yang terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis". Kerja sama ke empat faktor ini menentukan prestasi atau

kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik. Hal senada juga dikatakan oleh Yunus (1997) "persiapan fisik harus sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Untuk dapat meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik, beberapa kondisi fisik yang mempengaruhi permainan bolavoli seperti: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Dengan banyaknya kebutuhan dari kondisi fisik itu tidak lepas dari peran pelatih bagaimana cara menentukan pola latihan dan metode latihan, dengan mempunyai kondisi fisik yang baik atlet bisa menciptakan kemenangan dan yang paling penting pencapaian prestasi yang optimal. Permainan bolavoli yang sudah banyak dikenal hingga pelosok daerah Indonesia hendaknya sudah bisa mengharumkan nama bangsa ke ajang dunia, akan tetapi selama ini kita lihat tim bolavoli Indonesia dikatakan masih memiliki prestasi yang rendah.

Kondisi fisik merupakan salah satu modal utama dalam meningkatkan kemampuan fisik. unsur-unsur kondisi fisik dalam bolavoli seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power* dan fleksibilitas. Dengan kondisi fisik yang baik maka dalam pencapaian prestasinya akan lebih maksimal. Kondisi fisik pemain secara signifikan mempengaruhi kecerdasan permainan dan taktik tim (Sozen, 2012). Menurut Sefri Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan.

Untuk memperoleh tingkat kondisi fisik yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah

status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, bikalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif (Zulbahri, 2022). Latihan fisik memberikan pengaruh yang sangat penting untuk semua orang kalau dilakukan secara teratur dan ada porsinya tersendiri.

Berdasarkan uraian di atas telah disebutkan beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan di dalam olahraga bolavoli seperti daya ledak, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Seluruh unsur kondisi fisik ini bertujuan untuk menunjang penggunaan teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli seperti *smash*, *passing* dan *block*. Sehingga seorang atlet bolavoli harus memiliki komponen fisik tersebut.

Masing-masing kondisi fisik yang terdapat di dalam permainan bolavoli memiliki fungsi yang berbeda-beda, misalnya pada pelaksanaan *smash* tidak terlepas dari daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, karena dalam melakukan *smash* dibutuhkan raihan atau lompatan yang tinggi sehingga nantinya diharapkan dengan lompatan atau raihan yang tinggi bisa menghasilkan *smash* yang baik dan terarah, disamping itu bisa mematikan bola dengan mudah ke daerah lawan

Berdasarkan permasalahan di atas faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, diduga faktor kondisi fisik yang menjadi penyebab sulitnya atlet pemain bolavoli klub Desember meraih prestasi. Sampai saat ini belum diketahui bagaimana tingkat kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet pemain bolavoli klub Desember. Maka penulis akan melakukan penelitian

untuk mengungkapkan bagaimana tingkat kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan atlet bola voli Desember.

## METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang pemain. Dikarenakan sampel tidak lebih dari 100 sampel maka semua sampel dijadikan sampel dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik anatara lain daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump test*, kekuatan otot lengan menggunakan *single hand push test*, kelincahan menggunakan metode (*t-test*), kelentukan menggunakan test kayang (*brige-up test*), koordinasi mata tangan dapat di lakukan dengan testlempar tangkap bola. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai

Deskripsi data analisis tingkat pengukuran daya tahan otot tungkai mendapatkan nilai rata-rata 48,3 dengan kategori *average* (sedang), nilai standar deviasi sebesar 11, 9, nilai terendah sebesar 27 sedangkan nilai tertinggi sebesar 74. Secara distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai

No	Rating	Interval	F	%
1	<i>Excellent</i>	> 70	1	4%
2	<i>Rating</i>	61 – 70	3	12%
3	<i>Above Average</i>	51 – 60	8	32%
4	<i>Average</i>	41 – 50	6	24%
5	<i>Below Average</i>	31 – 40	5	20%
6	<i>Poor</i>	21 – 30	2	8%
7	<i>Very Poor</i>	< 21	0	0%
Jumlah			25	100%

### 2. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Lengan

Deskripsi data analisis tingkat daya tahan otot lengan mendapatkan nilai rata-rata 794,4 cm dengan kategori baik sekali , nilai terendah sebesar 410 cm sedangkan nilai tertinggi sebesar 990 cm. Secara distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel berikut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan

No	Putra	Kategori	F	%
1	≥ 410	Baik sekali	25	100%
2	370 - 409	Baik	0	0%
3	315 - 369	Sedang	0	0%
4	271 - 314	Kurang	0	0%
5	≤ 270	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

### 3. Deskripsi Data Kelincahan

Deskripsi data analisis tingkat kelincahan mendapatkan nilai rata-rata 12,2 dengan kategori kurang, nilai standar deviasi sebesar 0,7, nilai terendah sebesar 11,15 sedangkan nilai tertinggi sebesar 13,41. Secara distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Frekuensi Data  
Kelincihan

No	Kategori	Interval	F	%
1	Baik Sekali	<9.5	0	0%
2	Baik Sekali	9.5-11.5	0	0%
3	Sedang	10.6-11.5	7	28%
4	Kurang	>11.5	18	72%
Jumlah			25	100%

#### 4. Deskripsi Data Kelentukan

Deskripsi data analisis tingkat mendapatkan nilai rata-rata 59,28 dengan kategori sedang, nilai standar deviasi sebesar 13,47, nilai terendah sebesar 20,3 sedangkan nilai tertinggi sebesar 80,3. Jelasnya dapat disajikan pada tabel sesuai norma sabagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data  
Kelentukan

No	Rumus	Kategori	F	%
1	$X < 39.07$	Baik sekali	1	4%
2	$39.07 \leq X < 52.54$	Baik	7	28%
3	$52.54 \leq X < 66.02$	Sedang	8	32%
4	$66.02 \leq X < 79.49$	Kurang	7	28%
5	$79.49 \leq X$	Kurang sekali	2	8%
Jumlah			25	100%

#### 5. Deskripsi Data Koordinasi Mata Tangan

Deskripsi data analisis tingkat koordinasi mata tangan mendapatkan nilai rata-rata 19 dengan kategori sedang, nilai standar deviasi sebesar 2,7, nilai terendah sebesar 13 sedangkan nilai tertinggi sebesar 23. Jelasnya dapat disajikan pada tabel sesuai norma sabagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Frekuensi Data  
Koordinasi Mata Tangan

No	Interval	Kategori	F	%
1	$23 \leq X$	Baik sekali	2	8%
2	$20 \leq X < 23$	Baik	8	32%
3	$17 \leq X < 20$	Sedang	10	40%
4	$15 \leq X < 17$	Kurang	4	16%
5	$X < 15$	Kurang sekali	1	4%
Jumlah			25	100%

## PEMBAHASAN

### 1. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan otot tungkai mendapatkan nilai rata-rata 48,3 dengan kategori *average* (sedang). Apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki sangat baik, akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan atlet seperti saat melakukan smash. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, maka setiap lompatan yang dilakukan akan memperoleh kecepatan dari gerakan bola.

Menurut Yodi dan Romi Mardela (2019) "bahwa olahraga Bolavoli pada saat smash sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai dalam melakukan gerakan meloncat secara vertical untuk meraih bola pada titik tertinggi, sehingga bola dapat diarahkan pada tempat yang diinginkan".

### 2. Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan otot mendapatkan nilai rata-rata 79,4 cm dengan kategori baik sekali. Mengingat begitu pentingnya daya ledak otot lengan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat meningkat lagi kedepannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan daya ledak otot lengan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik.

Didalam bolavoli daya ledak otot lengan sangat diperlukan untuk melakukan smash. Kekuatan smash akan mempengaruhi kecepatan gerak bola, dengan demikian pelatih dapat memberikan sebuah program berkaitan dengan daya ledak otot lengan seperti latihan yang melibatkan otot lengan baik beban dari luar maupun dari dalam. Beban dari luar dapat dilakukan bentuk menggunakan barbell, dan beban dari dalam bisa berupa pus up, pul up dll.

### 3. Kelincahan

Dalam permainan bolavoli, kelincahan diperlukan ketika sedang bermain agar seorang atlet harus mampu bergerak ke segala arah untuk mendapatkan bola. Pada dasarnya kelincahan merupakan gabungan dari tiga unsur kondisi fisik dasar yakni kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran ditemukan tingkat kelincahan mendapatkan nilai rata-rata 12,2 dengan kategori kurang.

Atlet tidak lincah dalam melakukan permainan bola voli maka performa yang akan ditunjukkan atlet tersebut tidak akan bagus. Dengan kelincahan yang baik maka penguasaan bola dapat dikontrol. Artinya bola tidak mudah mati didaerah pertahanan. Jadi dapat artikan bahwa kelincahan sangat dibutuhkan dalam bermain bolavoli, karena pada saat menerima bola dari lawan arah bola bersifat relatif, artinya berubah tidak sesuai dengan yang diharapkan. Oleh sebab itu pemain harus memiliki kelincahan untuk menguasai bola dengan cepat yang datang dari lawan ataupun teman. Untuk kelincahan yang dimiliki sekarang memang sudah berada pada kategori baik tetapi hanya beberapa orang diharapkan semua atlet memiliki kelincahan baik sekali sehingga atlet dapat menguasai bola yang datang dari lawan. Jadi diharapkan pelatih lebih memprogram lagi bentuk latihan kelincahan

yang dibuat seperti dalam bentuk latihan melangkah kecil cepat-cepat, mengangkat lutut lebih tinggi, menggabungkan beberapa gerakan kaki, dan kadangkala digabungkan dengan lari cepat.

### 4. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan ditemukan tingkat kelentukan Pemain Bolavoli Putra Club Bolavoli Desember Junior Kabupaten Agam mendapatkan nilai rata-rata 59,28 dengan kategori sedang.

Kelentukan pinggang sangat dibutuhkan pada saat melakukan smash dan servis atas, karena pada saat melakukan smash punggung akan mengarah keluar garis frontal dan membentuk lengkungan pinggang 400 dan begitu juga dengan melakukan smash. Seperti kelentukan yang dimiliki atlet sekarang terbelah pada kategori sedang, hal ini dipengaruhi oleh akibat latihan kelentukan yang belum dilaksanakan secara khusus.

Menurut Adnan dan Arlidas (2019) agar atlet dapat melompat tinggi untuk memukul bola dengan keras dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan ketika mengarahkan bola pada sasaran yang diinginkan, maka dibutuhkan unsur kelentukan otot pinggang atlet. Sebaliknya, apabila daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot pinggang yang dimiliki atlet tidak baik, maka hal ini dapat mempengaruhi penampilan smash. Atlet akan kesulitan dalam melakukan serangan balik.

### 5. Koordinasi Mata Tangan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata tangan ditemukan tingkat koordinasi mata tangan Pemain Bolavoli Putra Club Bolavoli Desember Junior Kabupaten Agam mendapatkan nilai rata-rata 19 dengan kategori sedang.

Salah satu unsur terpenting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relative dan sulit didefinisikan sera tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Menurut Trianto & Rasyid (2020) Dengan memiliki koordinasi mata-tangan yang baik, akan memudahkan seorang pemain untuk melakukan ketepatan dalam teknik pukulan, seperti pukulan smash, passing danservis dalam permainan bolavoli.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik Pemain Bolavoli Putra Club Bolavoli Desember Junior Kabupaten Agam yang telah dilakukan, nilai rata-rata daya tahan otot tungkai sebesar 48,3 dengan kategori *average* (sedang), nilai rata-rata daya tahan otot lengan sebesar 794,4 cm dengan kategori baik sekali, nilai rata-rata kelincahan sebesar 12,2 dengan kategori kurang., nilai rata-rata kelentukan sebesar 59,28 dengan kategori sedang dan nilai rata-rata koordinasi mata tangan sebesar 19 dengan kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Pemain Bolavoli Putra Club Bolavoli Desember Junior Kabupaten Agam dapat dikategorikan "sedang".

## DAFTAR PUSTAKA

Adnan, Ariyadie & Arlidas. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. Jurnal Performa.* Vol. 4, No. 2, halaman 83-91

- Hardiansyah, S. 2018. *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.* Jurnal Menssana, 3(1), 117-123.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya.* Padang: UNP Press.
- M. Yunus. 1992. *Bola voli Olahraga Pilihan.* Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Sozen, H. 2012. *The effect of volleyball training on the physical fitness of high school students.* Journal Of social and behavior Sciences. 46, 1455–1460.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Padang.UNP PRESS
- Syafrudin. 2004. *Pemmainan Bolavoli Training Teknik Taktik.* Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- 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.
- Yodi, Rahma & Romi Mardela.2019. *Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli.* Jurnal Patriot. Vol. 2, 1101-1113.
- Zulbahri, Z. 2022. *Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.* Jurnal JPDO, 5(2), 80-84.