



STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK SMASH PEMAIN BOLAVOLI SMA NEGERI 1 PADANG PANJANG

Alwi Saputra, Erianti, Deswandi, Yuni Astuti

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Berada Padang

alwisaputra1810@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com,
yuniastuti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : kondisi fisik, teknik *smash*, bolavoli

Abstrak : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang meliputi, daya tahan otot tungkai, daya tahan otot lengan, kelentukan dan teknik smash. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif (descriptive research). Hasil data penelitian ditemukan dari 15 orang pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang diperoleh: (1) daya ledak otot tungkai, disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai pemain bolavoli berada pada kategori sedang (40%). (2) daya ledak otot lengan, disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot lengan pemain bolavoli berada pada kategori baik (40%). (3) kelentukan, disimpulkan bahwa tingkat kelentukan pemain bolavoli berada pada kategori kurang (40%). (4) teknik smash, disimpulkan bahwa tingkat teknik smash pemain bolavoli Panjang berada pada kategori sedang (66,66%). (5) keseluruhan kondisi fisik pemain bolavoli berada pada kategori sedang (40%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang perlu ditingkatkan.

Keywords : physical condition, *smash* technique, volleyball

Abstract : The purpose of this study was to determine the physical condition of the volleyball players at SMA N 1 Padang Panjang including leg muscle endurance, arm muscle endurance, flexibility and smash technique. The type of research used is descriptive research. The results of the study found that 15 volleyball players at SMA N 1 Padang Panjang obtained: (1) leg muscle explosive power, it was concluded that the level of leg muscle explosive power in volleyball players was in the moderate category (40%). (2) the explosive power of the arm muscles, it was concluded that the level of explosive power of the volleyball players' arm muscles was in the good category (40%). (3) flexibility, it was concluded that the level of flexibility of volleyball players was in the less category (40%). (4) smash technique, it was concluded that the level of smash technique in Long volleyball players was in the medium category (66.66%). (5) the overall physical condition of volleyball players is in the moderate category (40%). Thus it can be concluded that the physical condition of the volleyball players at SMA N 1 Padang Panjang needs to be improved.

PENDAHULUAN

Dari hasil data pengamatan yang dilakukan pada pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang dalam latihan yang dilakukan 2 kali dalam seminggu yaitu,berada pada hari kamis dan sabtu. Pada saat latihan banyak sekali ditemukan nya kesalahan teknik dasar bolavoli,pukulan yang dihasil sering datar dan kesamping sehingga membuat bola keluar lapangan dan tidak menghasil poin bagi tim. Selain itu juga sering terjadi lemahnya pukulan *smash* yang dihasil datakan oleh pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang, serta kurang tingginya lompatan yang dihasil disebabkan oleh postur tubuh dari pemain bolavoli. Apabila masalah ini terus dibiarkan maka akan berdampak terhadap keberhasil tim yang akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 15 putra dan 10 putri. Sampel diambil meggunakan teknik Purposive sampling yaitu pengambilan sampel didasarkan berada pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan tertentu. Maka sampel dalam penelitian ini hanya atlet putra karena mengingat bahwa untuk pemain putri belum sepenuhnya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Padang Panjang Rumus

yang digunakan untuk menghitung persentase menurut Yusuf (2005).

Keterangan :

P : persentase (%)

F : frekuensi

N: jumlah responden

HASIL DATA DAN

PEMBAHASAN

1. Data Daya Ledak Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang

Berdasarkan hasil data daya ledak otot tungkai pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang, diperoleh skor tertinggi sebesar 149,71, skor terendah sebesar 94 skor rata-rata sebesar 118,66 dan standar deviasi sebesar 14.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
>140	1	6,66 %	Sangat Baik
126-140	4	26,66%	Baik
111-125	6	40%	Sedang
96-110	3	20%	Kurang
<96	1	6,66%	Sangat Kurang
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel 5 hasil data daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang berbeda.

2. Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang

Berdasarkan hasil data data daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA N 1 Padang

Panjang, diperoleh skor tertinggi sebesar 6, skor terendah sebesar 4, skor rata-rata sebesar 5, dan standar deviasi sebesar 0.758.

Tabel 6 Data Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
>6.23	0	0,00%	Sangat Baik
5,38-6,22	6	40%	Baik
4,53-5,37	5	33,33%	Sedang
3,68-4,52	4	26,66%	Kurang
<3.67	0	0.00%	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

3. Data Kelentukan Pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang

Berdasarkan hasil data kelentukan pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang, diperoleh skor tertinggi sebesar 18, skor terendah sebesar 6 skor rata-rata sebesar 11,66 dan standar deviasi sebesar 4,386.

Tabel 1 Data Frekuensi Kelentukan Pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
>19	0	0.00%	Sangat Baik
14-19	5	33.33%	Baik
10-15	4	26.66%	Sedang
4-9	6	40%	Kurang
<4	0	0.00%	Sangat Kurang

Jumlah	15	100	
--------	----	-----	--

Berdasarkan tabel 7 hasil data kelentukan pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang berbeda

4. Data Kemampuan Teknik Smash Pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang

Berdasarkan hasil data kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang, diperoleh skor tertinggi sebesar 10, skor terendah sebesar 4 skor rata-rata sebesar 6,06 dan standar deviasi sebesar 1,580. Berdasarkan tabel 8 hasil data kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang berbeda.

5. Data Frekuensi Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Smash Pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang

Berdasarkan hasil data keseluruhan tentang komponen kondisi fisik pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang , diperoleh skor tertinggi sebesar 59,23, skor terendah sebesar 35,90, skor rata-rata sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 5,860. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang yang meliputi, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan berada berada pada klasifikasi sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data mengenai “Studi Tentang Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik *Smash* Pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang” maka berada pada bab ini

akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditunjukkan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain bolavoli SMA N 1 Padang Panjang:

1. Daya Ledak Otot Tungkai, berdasarkan hasil data penelitian ditemukan sebanyak 1 orang (6,66%) berada pada kategori sangat baik, sebanyak 4 orang (26,66%) berada pada kategori baik, sebanyak 6 orang (40%) berada pada kategori sedang, sebanyak 3 orang (20%) berada pada kategori kurang, sebanyak 1 orang (6,66%) berada pada kategori kurang sekali.

2. Daya Ledak Otot Lengan, berdasarkan hasil data penelitian ditemukan sebanyak 0 orang (0,00%) berada pada kategori sangat baik, sebanyak 6 orang (40%) berada pada kategori baik, sebanyak 5 orang (33,33%) berada pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (26,66%) berada pada kategori kurang, sebanyak 0 orang (0,00%) berada pada kategori kurang sekali.

3. Kelentukan, berdasarkan hasil data penelitian ditemukan sebanyak 0 orang (0,00%) berada pada kategori sangat baik, sebanyak 5 orang (33,32%) berada pada kategori baik, sebanyak 4 orang (26,66%) berada pada kategori sedang, sebanyak 6 orang (40%) berada pada kategori kurang, sebanyak 0 orang (0,00%) berada pada kategori kurang sekali.

4. Kemampuan Teknik Smash, berdasarkan hasil data penelitian

ditemukan sebanyak 1 orang (6,66%) berada pada kategori sangat baik, sebanyak 3 orang (20%) berada pada kategori baik, sebanyak 10 orang (66,66%) berada pada kategori sedang, sebanyak 1 orang (40%) berada pada kategori kurang, sebanyak 0 orang (0,00%) berada pada kategori kurang sekali.

5. Keseluruhan kondisi fisik, berdasarkan hasil data penelitian ditemukan sebanyak 1 orang (6,66%) berada pada kategori sangat baik, sebanyak 3 orang (20%) berada pada kategori baik, sebanyak 6 orang (40%) berada pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (26,66%) berada pada kategori kurang, sebanyak 1 orang (6,66%) berada pada kategori kurang sekali.

SIMPULAN

Dari keseluruhan hasil data tes kondisi fisik yang dilakukan dari unsur daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan dan kemampuan teknik smash disimpulkan berada pada tingkat sedang. Untuk kedepannya pemain Bolavoli SMA N 1 Padang Panjang perlu peningkatan kondisi fisik dengan program latihan yang perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil.(2015). pembinaan kondisi fisik.Padang FIK UNP.

Bachtiar,(2001). Permainan besar II Bolavoli dan bola tangan. Jakarta.Universitas terbuka.

- Bafirman, 2012. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP.
- Blume Gunter (2004) permainan Bolavoli training teknik-teknik. Padang FIK UNP
- Bompa Tudor O, & Haff O. Gregory, (2009). Prionization (Theory and Methodology of Training). Sheridan Books: United States of Amerian.
- Erianti.(2011).buku ajar Bolavoli. Padang: SukaBinaPress
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal MensSana, 3(1), 117.
- Irawadi,Hendri. (2018). Kondisi fisik dan pengukurannya.Padang FIK UNP
- Ismayarti (2008:60) Tes Pengukuran Olahraga. Cetakan 2. Surakarta LPP UNS dan UNS Press,2008
- M.mariato,Dkk (2006). Teknik dasar permainan bolavoli. Jakarta :depdikbud 1 (2).160-175. Astuti,Yuni &
- Erianti.2019.Bolavoli. Padang:Sukabina Press.
- PBVI (2005) Peraturan permainan bolavoli. Jakarta :Gedung Voli Senayan.
- Sari, Yohana Bela Christian dan G, Guntur. 2017. "Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Service Atas Bolavoli". Jurnal Keolahragaan. Vol 5. No 1 Januari. ISSN 2339-0662. Hal 100-110.
- Suarsana,I Made & addriana Bulu Baan (2013) "pengaruh latihan kekuatan otot lengan dapat kemampuan *smash* dalam permainan Bolavoli klub sigma palu". E-journal tadulako physical education,health and recreation.Vol I. No 3,mei 2013.hal 1-11.
- Suparisa, I Dewa Nyoman Dkk. (2002). Penilaian status gizi pusat pendidikan tenaga kesehatan departemen kesehatan.