

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan

Emi Arsita, Willadi Rasyid, Nirwandi, Yuni Astuti

Departemen pendidikan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang
emiarsita81@gmail.com, willadirasyid@unp.ac.id, nirwandisali@gmail.com
[,yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet Putri, Klub Vac

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola voli putri klub vac Kabupaten Solok Selatan. Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini atlet bola voli putri klub VAC Kabupaten Solok Selatan sebanyak 15 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah total *Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Pertama*, kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. *Kedua*, kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. *Ketiga*, kondisi fisik dayatahan aerobik atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. *Keempat*, kondisi fisik kelincahan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. *Kelima*, kondisi fisik koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup.

Keywords: *Phisical Condition, Female Athlete, Vac Club.*

Abstract: *The researcher considered that the physical condition of the Vac club female volleyball athletes had an effect on their achievement. The purpose of this study was to determine the physical condition of the female volleyball athletes at the vac club in South Solok Regency. This type of research is (field research) quantitative in nature. The population in this study was 15 female volleyball athletes at the VAC South Solok Regency. The sampling technique used is total sampling. The instruments in this study were tests. The results obtained in this study indicate that first, the physical condition of the explosive power of the leg muscles of women's volleyball athletes at the VAC South Solok Regency is in the sufficient category. Second, the physical condition of the explosive power of the arm muscles of the women's volleyball athletes of the VAC South Solok Regency Club is in the sufficient category. Third, the physical condition of the aerobic endurance of women's volleyball athletes from the VAC South Solok Regency was in the moderate category. Fourth, the physical condition of the agility of the women's volleyball athletes from the Solok Selatan Regency VAC Club is in the moderate category. Fifth, the physical condition of the hand-eye coordination of the women's volleyball athletes of the VAC South Solok Regency Club is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang banyak dilakukan oleh manusia berguna membuat jasmani dan rohani menjadi sehat. Pada saat ini olahraga merupakan suatu tempat dimana seseorang dapat mengembangkan sebuah bakat sehingga bakat tersebut dapat berkembang dan bisa meraih sebuah prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan atau diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Hal ini didukung kuat oleh landasan dan pemerintahan Indonesia yang didasarkan oleh Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2022 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan dengan pasal 26 ayat 3 yang menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang mempunyai bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai sebuah prestasi. Olahraga prestasi di lembaga pendidikan dapat dikembangkan dalam bentuk unit kegiatan olahraga, klub olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.”

Komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun dalam pemeliharannya. Komponen kondisi fisik antara lain Daya tahan (endurance),

kekuatan (strength), kecepatan (kelentukan), kelincahan, reaksi power otot tungkai, power otot lengan dan koordinasi. Selain kualitas teknik yang baik diharapkan seorang atlet mempunyai persiapan fisik yang matang, Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai sebuah prestasi yang optimal (Syafuruddin, 2012).

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dilapangan, lapangan dibagi dua bagian yang sama dengan sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ukuran tertentu. Setiap memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero (Andara et al., 2021). Adapun unsur-unsur kondisi fisik dalam olahraga bola voli diantaranya: Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi beban, tahanan dengan adanya kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot tungkai adalah gabungan dari dua kemampuan dari kekuatan (strength) dan kecepatan (speed), karena kekuatan dan kecepatan adalah dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat (Rosmawati, 2019).

Kelentukan adalah ketepatan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan sangat diperlukan dalam meningkatkan ketepatan smash dan komponen sangat penting dalam permainan bolavoli. Dan apabila seorang atlet mempunyai kelentukan yang baik maka seorang atlet akan lebih mudah bergerak untuk melakukan smash agar tepat kesasarannya (Asnaldi, 2020). Kondisi fisik adalah sebuah program pokok yang harus ada dalam diri atlet untuk meraih sebuah prestasi dalam suatu cabang olahraga

(Pasurnay, 2001). Daya tahan kekuatan (*strength endurance*) merupakan sebuah elemen kekuatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga. Terutama pada olahraga yang memerlukan kekuatan dalam waktu yang relatif lama dan dengan jumlah repetisi/pengulangan gerakan yang banyak seperti olahraga dayung, tinju, gulat, dan bolavoli. Dalam istilah lain, daya tahan kekuatan disebut juga dengan daya tahan otot (*muscular endurance*), yaitu kemampuan system otot syaraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang daam periode waktu yang lama (Syafuruddin, 2017).

Dalam setiap cabang olahraga harus mempunyai daya tahan yang kuat apalagi dalam olahraga bolavoli (Amrullah, 2021). Koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang untuk mengeinterasikan antara gerak mata saat menerima ransangan dengan gerakan tangan, menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif dan efisien (Rosmi, Y.F. 2017). Dari pendapat diatas dapat peneliti uraikan bahwa koordinasi ata tangan sangat diperlukan dalam permainan bolvoli, Apabila seorang atlet mempunyai koordinasi mata tangan yang baik terhadap sebuah ransangan gerakan maka atlet akan dapat melakukan pola gerakan yang efektif, terkoordinasi dan efisien.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif (Arikunto, 2010). Penelitian ini dilaksanakan dilapangan bola voli Klub VAC yang bertepatan di lapangan SMA Negeri 7 Kabupaten Solok Selatan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tanggal 21-22 tahun 2022. Adapun teknik penarikan sampel dalam

penelitian ini adalah total sampling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Intrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes, observasi, wawancara, kuisisioner dan dokumentasi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang telah di dapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini dapat kita lihat gambarannya.

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥94	1	6,7	Baik Sekali
74 - 94	3	20,0	Baik
54 - 74	7	46,7	Cukup
34 - 54	3	20,0	Kurang
≤ 34	1	6,7	Kurang Sekali
Total	15	100	

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
> 4,29	0	0,00	Sangat Baik
3,63 - 4,28	4	26,67	Baik
2,97 - 3,62	8	53,33	Cukup
2,31 -	2	13,33	Kurang

2,96			
≤ 2,30	1	6,67	Kurang Sekali
Total	15	100	

31- 36	5	33,33	kurang
31	0	0,00	kurang sekali
Total	15	100	

Tabel 3 . Distribusi Daya Tahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
> 34,04	1	6,67	Baik Sekali
31,30 - 34,03	3	20,00	Baik
28,57 - 31,29	8	53,33	Cukup
25,83 - 28,56	1	6,67	Kurang
≤ 25,82	2	13,33	Kurang Sekali
Total	15	100	

Tabel 4. Distribusi Kelentukkan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
> 54	2	13,33	Sangat Baik
38 – 53	0	0,00	Baik
22 – 38	9	60,00	Cukup
Jun-22	3	20,00	Kurang
<6	1	6,67	Kurang Sekali
Total	15	100	

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
$X \geq 46$	2	13,33	Baik Sekali
41 - 46	2	13,33	Baik
36 - 41	6	40,00	Cukup

Berdasarkan hasil analisis dan kisi-kisi tabel diatas dapat diketahui bagaimana kondisi fisik atlet bola voli putri klub vac Kabupaten Solok Selatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa kondisi fisik atlet bola voli putri klub vac Kabupaten Solok Selatan bias dilihat bagaimana kemampuan kondisi fisik mereka, yang mana dapat mempengaruhi prestasi olahraga bola voli putri klub vac Kabupaten Solok Selatan. Ada beberapa aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi atlet bola voli putri klub vac diantaranya yaitu daya tahan otot tungkai, daya tahan otot tangan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi mata tangan. Untuk mencapai tujuan agar lebih baik dan lebih berprestasi kedepan hendaknya ada kerja sama antara pelatih dan murid serta dukungan dari keluarga dan masyarakat untuk lebih bersemangat dan latihan lebih terprogram lagi serta dukungan dari pemerintah kabupaten terhadap sarana dan prasarana untuk latihan lebih diperhatikan lagi.

Oleh karena itu untuk para atlet bola voli putri klub vac Kabupaten Solok Selatan agar lebih bersemangat lagi untuk latihan serta menjaga kondisi fisik agar selalu sehat dan bugar, dengan menjaga pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa kondisi fisik atlet bola voli putri klub vac serta didukung dengan hasil pengamatan dilapangan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Tungkai
Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan pada kategori Cukup persentase 46,7%.
2. Daya Ledak Otot Lengan
Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan Pada kategori **Cukup** Persentase 53,33%.
3. Daya Tahan
Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak tahan arobik atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan Pada kategori **Cukup** dengan persentase (53,33%).
4. Kelentukkan
Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa Kelentukkan atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan Pada kategori Cukup dengan persentase (60,00%).
5. Koordinasi Mata Tangan
Dari hasil penelitian bahwa dari 15 atlet bolavoli putri Klub VAC Kabupaten Solok Selatan, ada 2 orang (13,33%) Yang memiliki

koordinasi mata tangan dengan kategori baik sekali, 5 orang (33,33%) yang memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori baik, 5 Orang (33,33%) yang memiliki koordiasi mata tangan dengan kategori cukup, 2 orang (13,33%) yang memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori kurang, 1 orang (6,67%) yang memiliki koordinasi mata tangan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri klub VAC Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Andara, M. S., Ratimiasih, Y., & Hudah, M. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *Stand: Journal Sports Teaching And Development*, 2(1), 8–13.
- Arikunto, A. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta Rieka Cipta.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (Paju)*, 1(2), 160–175.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Yulifri, F.-U., & Sepriadi, F.-U. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.

Pasurney, P. (N.D.). *Latihan Fisik Olahraga*.

Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga / M. Sajoto / Worldcat.Org. (N.D.). Retrieved September 13, 2022, From <https://www.worldcat.org/title/peningkatan-dan-pembinaan-kekuatan-kondisi-fisik-dalam-olahraga-m-sajoto/oclc/1027412114>

Rosmawati, Hilmainur. (2019). *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silahturahmi Kulumbu Kecamatan Kuranji Kota Padang*.

Syafruddin, Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Unp Press.

Syafruddin, S. (N.D.). *Pengaturan Ilmu Melatih*. Fpok-Ikip.

Syafruddin, S. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Unp Press.