



Studi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putri Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Gemala Gusti, Jonni Erianti, Zulbahri

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

gemalagusti@gmail.com, drs.jonni@yahoo.com, ai.erianti1962@gmail.com, zulbahri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Pemain; Bolavoli

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri klub Mangga Dua menjadi permasalahan dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet bolavoli putri Klub Mangga Dua. Penelitian ini bersifat deskriptif. Pada tahun 2022 penelitian ini dilakukan. Ada 12 pemain bolavoli putri dari Klub Mangga Dua yang menjadi populasi. Total sampling yang digunakan untuk memilih 12 atlet putri untuk dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan instrument sebagai berikut: 1) tes vertical jump untuk menilai daya ledak otot tungkai, 2) tes the one hand medicine ball put untuk menilai daya ledak otot lengan, 3) tes sit and reach untuk menilai fleksibilitas, 4) tes *ballwerfen und-fangen* untuk menilai koordinasi mata tangan, 5) tes *t-test agility* untuk menilai kelincahan. Distribusi teknik yang digunakan untuk analisis data. Temuan menunjukkan bahwa: 1) kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putri berada pada kategori baik, 2) kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putri berada pada kategori cukup, 3) kemampuan kelentukan pemain bolavoli putri berada pada kategori cukup, 4) kemampuan koordinasi mata tangan pemain bolavoli putri berada pada kategori cukup, 5) kemampuan kelincahan pemain bolavoli putri berada pada kategori cukup.

Keywords: *Physical Condition; Player; Volleyball*

Abstract: *The problem in this study is that the low physical condition of the Mangga Dua club women's volleyball athletes is a problem in this study. The purpose of this study was to describe the physical condition of the Mangga Dua club women's volleyball athletes. This research is descriptive in nature. In 2022 this research is carried out. There are 12 female volleyball players from the Mangga Dua club who make up the population. The total sampling used to select 12 female athletes to be sampled. This study used the following instruments: 1) vertical jump test to assess leg muscle explosive power, 2) The One Hand Medicine Ball Put test to assess arm muscle explosive power, 3) Sit And Reach test to assess flexibility, 4) Ballwerfen Und test -fangen to assess hand-eye coordination, 5) T-test agility test to assess agility. Distribution technique used for data analysis. The findings show that: 1) the explosive power of the leg muscles of women's volleyball players is in the good category, 2) the explosive power of the arm muscles of women's volleyball players is in the sufficient category, 3) the flexibility abilities of women's volleyball players are in the sufficient category, 4) the ability of coordination women's volleyball players' eyes are in the sufficient category, 5) the agility abilities of women's volleyball players are in the sufficient category*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan usaha manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran yang ditandai dengan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana atau kegiatan olah tubuh dengan gerakan-gerakan secara ritmis dan tersusun. Menurut Haryanto, J & Welis, W (2019) "olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terus menerus untuk dapat meningkatkan performa fisik agar bisa menjalankan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari". Menurut Undang-Undang No 11 Tahun 2022 olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dari sekian banyak cabang olahraga saat ini, salah satu cabang olahraga yang perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan adalah olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang digemari dan dimainkan oleh banyak orang. Menurut Erianti (2011:2) menyatakan bahwa "memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola di petak lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola ke udara sebelum bola menyentuh lantai". Olahraga bolavoli selain menyenangkan juga merupakan olahraga yang dapat meningkatkan prestasi baik secara individu maupun kelompok. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota dan nasional, bahkan internasional. Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga bolavoli merupakan satu hal yang selalu diinginkan

banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tidaklah semudah membalikkan telapak tangan.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan sebanyak 6 (enam) orang dalam satu regu setiap regu berusaha bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, mematikan bola ke daerah lawan serta bertahan didaerah lapangan sendiri. Selain itu, bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, oleh sebab itu diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar bolavoli sehingga dapat bermain dengan efisien dan efektif. Teknik-teknik tersebut seperti, *servis*, *passing*, umpan (*set up*), *smash (spike)*, dan *block* (bendungan). Di samping pemain menguasai teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak dapat menguasai teknik dengan baik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap pemain apabila meraih prestasi yang tinggi. Irawadi (2014:7) menyatakan bahwa "untuk mencapai prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kondisi fisik yang dimiliki atlet, semakin baik kondisi fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi, begitu juga sebaliknya". Hal senada dikatakan Syafruddin (2012:141) bahwa "kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga".

Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Pentingnya komponen-komponen kondisi fisik tersebut terlihat atau dibutuhkan dalam bermain bolavoli misalnya seseorang dapat melakukan servis kelapangan daerah lawan harus memiliki kekuatan otot lengan, Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat untuk dapat meloncat setinggi mungkin dalam melakukan pukulan bola smash harus memiliki daya ledak otot tungkai, kelentukan dan koordinasi gerak yang baik, kelincahan berasal dari lincah yang berarti gesit atau cekatan. Didalam gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi yang sangat penting, kemudian untuk dapat leluasa menerima bola dengan teknik passing seseorang harus memiliki kelincahan dan bergerak dengan cepat dan tepat agar bola dapat diterima dengan baik. Menurut Asnaldi (2012) "kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. komponen dasar kondisi fisik dapat ditinjau dari konsep muscular: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (reaksi), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)".

Klub bolavoli Mangga Dua Putri Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar adalah salah

satu klub bolavoli yang berdiri pada tahun 2010, yang didirikan oleh Bambang Novalino sekaligus pelatih. Tujuan didirikannya klub tersebut sebagai wadah untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan dalam bermain bolavoli. Adapun sarana dan prasarana untuk menunjang proses latihan seperti lapangan, bolavoli, net, jarring keliling lapangan. Kondisi fisik dan teknik yang baik dijadikan sebagai salah satu kategori dalam pembentukan tim. Salah satu pembinaan klub bolavoli di Kabupaten Tanah Datar yang sering mengikuti kejuaraan bolavoli yakni klub Mangga Dua yang prestasinya menurun. Hal tersebut ditandai dalam setiap kejuaraan bolavoli yang diikuti sertakan tim dari klub Mangga Dua mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat pada beberapa pertandingan seperti: pada kejuaraan bupati *Cup* 2022 se-Sumatera Barat meraih juara 2, pada kejuaraan Halaban *Cup* se-Sumatera Barat 2019 sampai pada tahap semifinal, pada kejuaraan Pasaman *Cup* I se-Sumatera Barat 2020 tidak lolos penyisihan grup, dan pada kejuaraan bolavoli Baja *Cup* se-Sumatera Barat 2020 yang langsung gugur di awal-awal kompetisi.

Berdasarkan permasalahan yang di atas, maka penulis menduga bahwa kondisi fisik merupakan faktor penyebab atlet bolavoli Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar sulit untuk meraih kemenangan, apalagi kondisi fisik merupakan dasar pencapaian prestasi dalam olahraga. Maka perlunya suatu kajian lebih lanjut melalui tes dan pengukuran untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet bolavoli Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar, sehingga hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi korektif bagi pelatih dan atlet bolavoli Klub

Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar di masa yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dapat diartikan memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya suatu keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan kegiatan lainnya. Menurut Sugiyono (2013:107) mengemukakan bahwa "penelitian deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya". Menurut Barlian (2016:18) mengatakan, "penelitian deskriptif (*descriptive research*) dilakukan untuk menjawab pertanyaan berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya".

Menurut Sugiyono (2011:80) mengatakan, "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli putri Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Menurut Sugiyono (2011:81) mengatakan, "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh. Lebih lanjut, Sugiyono (2011:85) mengatakan, "*sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel".

Berdasarkan teknik *sampling* yang digunakan tersebut, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putri Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 12 orang.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Menurut Arikunto (2013:56) mengatakan "bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti, maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase". Menurut Arsil, (2018:192) rumusan presentasi adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi jawaban

N = Jumlah sampel dan responden

HASIL

Dari hasil pengukuran dikemukakan hasil pembahasan penelitian yang diperoleh sesuai dengan data yang diperoleh dilapangan. Data ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik atlet diantaranya yaitu 1) Daya ledak otot tungkai (Vertical Jump), 2) Daya ledak otot lengan (One Hand Medicine Ball Put Test), 3) Kelentukan (Sit And Reach), 4) Koordinasi Mata Tangan, 5) Kelincahan (Agility T-Test).

1. Berdasarkan data penelitian untuk daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum 87,81 kg m/sec, dan skor minimum 63,04 kg m/sec. Dari analisis data diperoleh nilai rata-rata (*mean*)

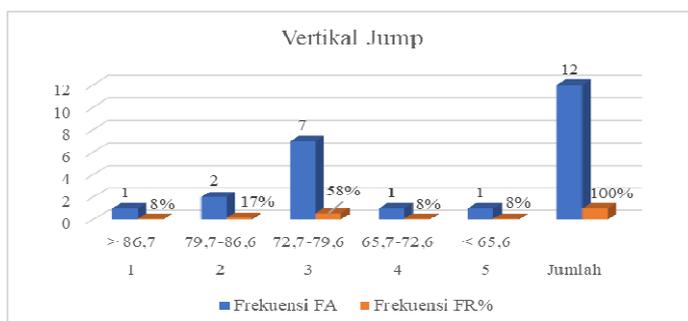
sebesar 76,20. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,00. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		FA	FR%	
1	> 86,7	1	8%	Baik Sekali
2	79,7-86,6	2	17%	Baik
3	72,7-79,6	7	58%	Cukup
4	65,7-72,6	1	8%	Kurang
5	< 65,6	1	8%	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Perhitungan distribusi frekuensi yang tertera berdasarkan pada tabel di atas dari 12 sampel yang memiliki tingkat daya ledak otot tungkai antar lain: 1 orang (8%) pada kelas interval (>86,7) berada pada kategori baik sekali, sedangkan daya ledak otot tungkai pada kategori baik 2 orang (17%), kategori cukup 7 orang (58%), kategori kurang 1 orang (8%), kategori kurang sekali 1 orang (8%).

Untuk lebih jelasnya distribusi daya ledak otot tungkai juga dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



Gambar 1. Daya ledak otot tungkai

2. Daya Ledak Otot Lengan

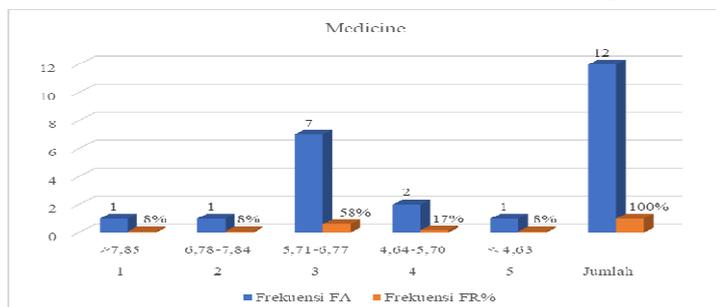
Berdasarkan data penelitian untuk daya ledak otot lengan diperoleh skor maksimum 8,4 m, skor minimum 4,15 m, nilai rata-rata (*mean*) 6,24 m, dan standar deviasi 1,07 m. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan terlihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		FA	FR%	
1	>7,85	1	8%	Baik Sekali
2	6,78-7,84	1	8%	Baik
3	5,71-6,77	7	58%	Cukup
4	4,64-5,70	2	17%	Kurang
5	< 4,63	1	8%	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sedangkan perhitungan yang terdapat pada tabel di atas dari 12 sampel memiliki daya ledak otot lengan antara lain: 1 orang (8%) memiliki daya ledak otot lengan berkisar antara (>7,85) berada pada kategori baik sekali, daya ledak otot lengan pada kategori baik 1 orang (8%) berkisar antara (6,78-7,84), 7 orang (58%) memiliki daya ledak otot lengan berkisar antara (5,71-6,77) berada pada kategori cukup, 2 orang (17%) memiliki daya ledak otot lengan antara (4,64-5,70) dalam kategori kurang, dan 1 oarang (8%) memiliki daya ledak otot lengan antara (<4,63) dalam kategori kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi daya ledak otot lengan juga dapat



dilihat pada gambar histogram di bawah ini :

Gambar 2. Daya ledak otot lengan

3. Kelentukan

Berdasarkan data penilaian untuk kelentukan diperoleh skor maksimum 46,00 cm, dan skor minimum 13,00 cm. berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 36,58 cm. selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 8,88 cm. Distribusi frekuensi kelentukan untuk lebih jelasnya seperti terlihat pada tabel di bawah ini :

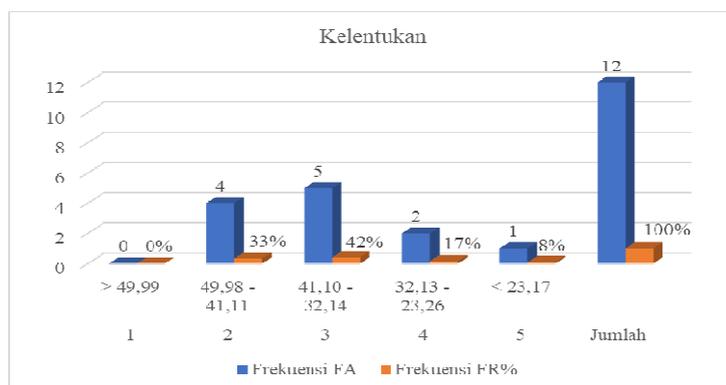
Tabel 3. Distribusi frekuensi kelentukan

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		F A	FR%	
1	> 49,99	0	0%	Baik Sekali
2	41,11 - 49,98	4	33%	Baik
3	32,14 - 41,10	5	42%	Cukup
4	32,13 - 23,26	2	17%	Kurang
5	< 23,17	1	8%	Kurang sekali

Jumlah	12	100%
--------	----	------

Perhitungan distribusi frekuensi yang tertera berdasarkan tabel di atas dari 12 sampel yang memiliki tingkat kelentukan antara lain : 4 orang (33%) pada kelas interval (41,11 - 49,98) berada pada kategori baik, 5 orang (42%) pada kelas interval (41,10 - 32,14) berada pada kategori cukup, 2 orang (17%) pada kelas interval (32,13 - 23,26) berada pada kategori kurang, dan 1 orang (8%) pada kelas interval (< 23,17) berada pada kategori kurang sekali. Dengan demikian dinyatakan bahwa tidak ada atlet putri yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kelentukan dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 3. Kelentukan

4. Koordinasi Mata Tangan

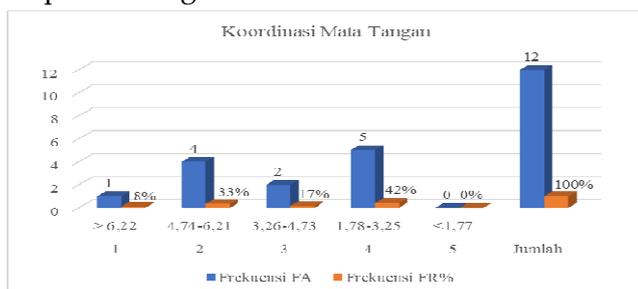
Berdasarkan data penilaian untuk koordinasi mata tangan diperoleh hasil maksimum 7 lemparan, skor minimum 2 lemparan. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 4 lemparan, selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,48 lemparan. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi koordinasi mata tangan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. distribusi frekuensi koordinasi mata tangan

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		FA	FR%	
1	> 6,22	1	8%	Baik Sekali
2	4,74 - 6,21	4	33%	Baik
3	3,26 - 4,73	2	17%	Cukup
4	1,78 - 3,25	5	42%	Kurang
5	<1,77	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sedangkan perhitungan yang terdapat pada tabel di atas dari 12 orang sampel memiliki koordinasi mata tangan antara lain : 1 orang (8%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara (>6,23) berada pada kategori baik sekali, 5 orang (33%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara (4,74 - 6,21) berada pada kategori baik, 2 orang (17%) memiliki koordinasi mata tangan antara (3,26 - 4,73) berada pada kategori cukup, 5 orang (42%) memiliki koordinasi mata tangan antara (1,78 - 3,25) berada pada kategori kurang. Dengan demikian dinyatakan bahwa tidak ada atlet putri yang memiliki koordinasi mata tangan dalam kategori kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi mata tangan juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 4.

Koordinasi mata tangan

5. Kelincahan

Berdasarkan data penilaian untuk kelincahan diperoleh skor maksimum 13,80 detik, dan skor minimum 10,85 detik. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 12,10 detik. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,88 detik. Distribusi frekuensi kelincahan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

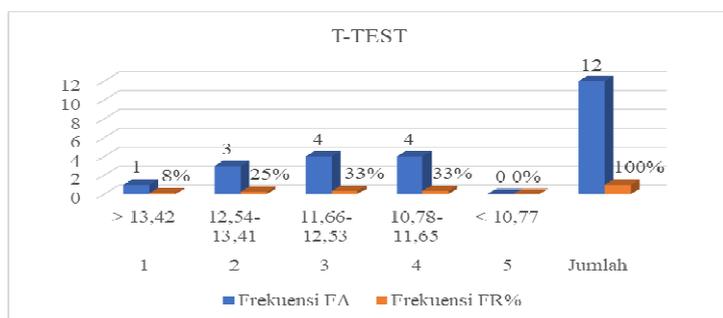
Tabel 5. Distribusi frekuensi kelincahan

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		FA	FR%	
1	> 13,42	1	8%	Baik Sekali
2	12,54-13,41	3	25%	Baik
3	11,66-12,53	4	33%	Cukup
4	10,78-11,65	4	33%	Kurang
5	< 10,77	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		12	100%	

Sedangkan perhitungan yang terdapat pada tabel di atas dari 12 sampel memiliki kelincahan antara lain : 1 orang (8%) memiliki kelincahan berkisar antara (>13,42) berada pada kategori baik sekali, 3 orang (25%)

berkisar antara (12,54 – 13,41) berada pada kategori baik, 4 orang (33%) berkisar antara (11,66 – 12,53) berada pada kategori cukup, 4 orang (33%) berkisar antara (10,78 – 11,65) berada pada kategori kurang. Dengan demikian dinyatakan bahwa tidak ada atlet putri yang memiliki kelincahan pada kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kelincahan juga dapat dilihat pada



histogram di bawah ini :

Gambar 5. Kelincahan

PEMBAHASAN

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub Manga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri dengan nilai rata-rata 79,20 kg m/sec dengan kategori baik. Daya ledak otot tungkai yang baik dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki sangat baik akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan seperti saat melakukan smash.

2. Kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri Klub Manga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli putri dengan nilai rata-rata 6,24 m dengan kategori cukup. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot lengan atlet putri harus ditingkatkan melalui program latihan berdasarkan program latihan yang terencana dan sistematis. Kemampuan daya ledak otot lengan yang baik dapat membantu dalam melakukan servis dan smash agar lebih maksimal dan efektif untuk mendapatkan poin.

3. Kemampuan kelentukan atlet bolavoli putri Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Kemampuan kelentukan yang dimiliki atlet bolavoli putri dengan nilai rata-rata 36,58 cm dengan kategori cukup. Untuk atlet putri tingkat kelentukannya sudah cukup baik tetapi juga harus disempurnakan lagi agar tingkat kelentukannya lebih maksimal. Karena untuk melakukan *jump smash* agar hasilnya maksimal juga harus didukung oleh tingkat kelentukan yang baik.

4. Kemampuan koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Kemampuan koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet bolavoli putri dengan rata-rata 4 lemparan dengan kategori cukup. Untuk atlet putri kemampuan koordinasi mata tangan sudah cukup baik tetapi juga harus disempurnakan lagi agar tingkat koordinasi mata tangan lebih maksimal.

Koordinasi sangat dibutuhkan dalam olahraga bolavoli karena atlet bekerja harus menggunakan tangan, kaki dan mata dalam koordinasi yang erat. Menurut Epure & Badau (2021:94) mengatakan "keterampilan koordinasi diketahui secara signifikan mempengaruhi tingkat kinerja olahraga, tetapi lebih khusus dapat dikatakan bahwa tingkat perkembangan individu mereka secara langsung mempengaruhi latar belakang teknis pemain".

5. **Kemampuan kelincahan atlet bolavoli putri Klub Mangga Dua Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar**
Kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putri dengan rata-rata 12,10 detik dengan kategori cukup. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan kelincahan atlet putri harus ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan terencana dan sistematis. Karena kelincahan diperlukan agar mampu bergerak kesegala arah dengan cepat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri dari 12 orang sampel, 7 orang atau 58% tergolong kategori cukup.
2. Kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri dari 12 orang sampel, 7 orang atau 58% tergolong kategori cukup.

3. Kemampuan kelentukan atlet bolavoli putri dari 12 orang sampel, 5 orang atau 42% tergolong kategori cukup.
4. Kemampuan koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri dari 12 orang sampel, 5 orang atau 42% tergolong kategori kurang.
5. Kemampuan kelincahan atlet bolavoli putri dari 12 orang sampel, 4 orang atau 33% tergolong kategori cukup dan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arsil. (2017) Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP Padang.
- Asnaldi, A. (2012). Dasar – dasar Pembinaan Kondisi Fisik.
- Erianti. (2011). Bolavoli. Padang: Sukabina Press.
- FIK-UNP, Rosmawati, Darni FIK-UNP, and Hilmainur Syampurma. 2019. "Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang." *Jurnal Mensana* 4(1):44.
- FIK-UNP, Zulman, Ali Umar, and Atradinal FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai." *Jurnal Mensana* 3(1):77. doi: 10.24036/jm.v3i1.68.

Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02)

Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.

Sugiyono. 2013. Metodologi Penelitian Pendidikan Bandung: Alfabeta

Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta. 2011

Syafruddin. 2012. Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.

Undang-undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Jurnal.

Yulifri, Sepriadi, and Asep Sujana Wahyuri. 2018. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal Menssana* 3(1):19-32.