



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera SMK N 1 Kabupaten Solok Selatan

Defri, Willadi Rasyid, Yulifri, Yuni Astuti

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
defribulantiak3@gmail.com, willadirasyid@fik.unp.ac.id, yulifri@fik.unp.ac.id,
yuniastuti@fik.unp.ac.id,

Kata Kunci : **Kondisi Fisik , Atlet, Bola Voli**

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli putera SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli putera SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan. Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah total sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes, daya tahan (*bleep tes*), ledak otot tungkai (*vertical jump*), daya ledak otot lengan (*one medicine ball put*), kelincahan (*t-test-agility run*) dan kelentukkan (*brige-up test*), data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa daya tahan dalam kategori cukup, daya ledak otot dalam kategori sangat baik, daya ledak otot lengan dalam kategori kurang, kelincahan dalam kategori baik dan kelentukan dalam kategori cukup.

Keywords : *Physical Condition, Athlete, Volleyball*

Abstract : *The problem in this study is the low physical condition of the physical condition of the male volleyball athletes at SMK Negeri 1 South Solok Regency. The purpose of this study was to determine the physical condition of the male volleyball athletes at SMK Negeri 1 South Solok Regency. This type of research is (field research) quantitative in nature using descriptive analysis methods. The sampling technique used is total sampling. The instruments in this study were tests, endurance (bleep test), leg muscle explosive (vertical jump), arm muscle explosive power (one medicine ball put), agility (t-test-agility run) and flexibility (brige-up test). , data were analyzed using percentages. The results in this study showed that endurance was in the moderate category, muscle explosive power was in the very good category, arm muscle explosive power was in the less category, agility was in the good category and flexibility was in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita. Pada saat sekarang ini, olahraga bola voli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan dapat menciptakan prestasi dengan baik. Melalui

pembinaan diharapkan dapat melahirkan atlet yang memiliki prestasi gemilang disetiap kejuaraan yang dipertandingkan. Sedangkan ide dasar dari permainan ini menurut Erianti (2004) yaitu "Memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan (Wilastra & Antoni, 2022).

Tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Disaat melakukan teknik *block* (bendungan), diperlukan dayatahan kekuatan otot lengan yang kuat agar dapat melakukan teknik *block* yang baik, untuk melakukan *smash* (pukulan yang keras) harus memiliki kekuatan kaki (dayaledak otot tungkai), untuk mendapatkan teknik pukulan yang berkualitas dayatahan otot perut dibutuhkan saat melakukan *smash*, untuk mendapatkan teknik *passing* yang baik dan terarah juga diperlukan koordinasi mata-tangan, kelincahan juga dibutuhkan pada saat penerimaan *passing* dari lawan *service*.

Untuk memperoleh tingkat kondisi fisik yang baik, banyak factor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biktalisitor 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.

Kondisi fisik dan teknik yang baik dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentukan tim. Salah satu pembinaan atlet bolavoli di SMK N 1 Solok Selatan yang sering mengikuti kejuaraan bolavoli yakni Atlet bolavoli SMK N 1 Solok Selatan yang prestasinya menurun. Hal tersebut di tandai dalam setiap pertandingan bolavoli yang di ikut sertakan tim bola voli SMK N 1 Solok Selatan mengalami penurunan. Hal tersebut dapat di lihat pada beberapa pertandingan 3 tahun terakhir klub, seperti: pada kejuaraan bolavoli se-Sumatera Barat antar pelajar meraih 1, pada kejuaraan bolavoli antar pelajar se-Sumatera

Barat 2020 sampai pada tahap semifinal, pada kejuaraan bolavoli di Solok Selatan 2020 tidak lolos penyisihan grup. Berdasarkan observasi di atas, adapun kemungkinan naik turunya prestasi atlet SMK N 1 Solok Selatan berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah: (1) Saran dan prasarana, (2) Program latihan yang kurang efektif, (3) Teknik, taktik, dan mental atlet, (4) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (5) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (6) Lingkungan, (7) Keluarga, (8) Teman sepermainan. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa atlet bola voli SMK N 1 Solok Selatan saat ini mengalami naik turunya pencapaian prestasi.

METODE

Jenis Penelitian Ini Merupakan (*Field Research*) Bersifat Kuantitatif Dengan Menggunakan Metode Analisis Deskriptif. Populasi Dalam Penelitian Ini Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putera SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan Sebanyak 20 Orang. Teknik Penarikan Sampel Yang Digunakan ialah Total Sampling. Instrumen Dalam Penelitian Ini Berupa Tes, Daya Tahan (*Bleep Tes*), Ledak Otot Tungkai (*Vertical Jump*), Daya Ledak Otot Lengan (*One Medicine Ball Put*), Kelincahan (*T-Test-Agility Run*) Dan Kelentukkan (*Brige-Up Test*), Data Dianalisis Dengan Menggunakan Persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Daya tahan

Berdasarkan data daya tahan aerobik atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan diperoleh skor maksimum

34,3, skor minimum 25,3 nilai rata-rata (*mean*)
 30,67 dan standar deviasinya 2,47

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya tahan
 aerobik Atle Bolavoli Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
31,4 - 34,3	4	33.33	Baik Sekali
29,4 - 31,3	4	33.33	Baik
27,4 - 29,3	2	16.67	Cukup
25,4 - 27,3	1	8.33	Kurang
≤ 25,3	1	8.33	Kurang Sekali
Total	12	100	

2. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan data penelitian untuk daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum putra 124,61 kg cm/sec, dan skor minimum putra 47,21 kg cm/sec. dari analisis data diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 85,39 untuk putra. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 30,84 untuk putra.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
111,22-124,61	4	33.33
95,22 - 111,21	0	0.00
79,22 - 95,21	2	16.67
63,22 - 79,21	2	16.67
47,22 - 63,21	3	25.00
≤ 47,21	1	8.33
Total	12	66.67

3. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Lengan

Dari data penelitian daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan diperoleh skor maksimum 10 m, skor minimum 5,5 m, nilai rata-rata (*mean*) 7,0 m dan standar deviasinya 1,48 m.

Tabel 3. Deskripsi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9,6 - 10	1	8.33
8,6 - 9,5	2	16.67
7,6 - 8,5	0	0.00
6,6 - 7,5	2	16.67

5,6 - 6,5	6	50.00
≤ 5,5	1	8.33
Total	12	100

4. Deskripsi Data Kelincahan

Data penelitian untuk kelincahan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu: skor maksimum putra 5 detik, dan skor minimum putra 14 detik. berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 9,67 detik untuk putra. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,96 detik untuk putra.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≤5	1	6.67	Baik Sekali
9-6	6	40.00	Baik
13-10	3	20.00	Sedang
≥14	2	13.33	Kurang
Total	12	100.00	

5. Deskripsi Data Kelentukkan

Data Kelentukkan dari 12 atlet bolavoli putra SMK negeri 1 kabupaten solok-selatan, Didapatkan skor tertinggi 90 dan skor terendah 50 distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (*mean*) 69,17 dan simpang baku (standar deviasi) sebesar 13,29.

Tabel 5. Deskripsi Frekuensi Data Kelentukkan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>90	0	0.00	Baik sekali
86 - 90	1	6.67	Baik
51 - 85	9	60.00	Cukup
≤ 50	2	13.33	Kurang
Total	12	100.00	

6. Deskripsi Data Kondisi Fisik

Berdasarkan Data kondisi fisik dengan T-Score dari 12 atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan, didapatkan skor tertinggi 51,2 dan skor terendah 28,76. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (*mean*) 40,38 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,84.

Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Data Kondisi Fisik

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
> 52.13	0	0.00	Baik Sekali
44.30-52.12	4	33.33	Baik
36.46-	2	16.67	Cukup

44.29			
28.62- 36.45	6	50.00	kurang
<28.61	0	0.00	kurang sekali
Total	12	100.00	

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya tahan Aerobik

Tingkat Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan, 4 orang dikategori sangat baik, 4 orang dikategori baik, 2 orang dikategori cukup, 1 orang dikategori kurang dan 1 orang dikategori kurang sekali. Kategori tersebut masih belum maksimal. Daya tahan aerobik yang baik akan membantu atlet untuk mengatasi kelelahan yang berarti, Daya tahan aerobik yang baik akan dapat memulihkan kembali stamina atlet yang sudah menurun. Untuk itu, Daya tahan aerobik perlu ditingkatkan lagi.

Keterbatasan Penelitian

Menurut (Wirman & Welis, 2019) Daya tahan aerobic merupakan faktor penting dalam permainan bolavoli karena tanpa daya tahan aerobic seorang pemain bolavoli tidak akan dapat bermain dengan sebaik mungkin karena akan cepat mengalami sebuah kelelahan. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) "dayatahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang

disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama".

2. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

Tingkat Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan, 4 orang dikategori sangat baik, 2 orang dikategori baik, 2 orang dikategori cukup, 3 orang dikategori kurang dan 1 orang dikategori kurang sekali. Kategori tersebut masih belum maksimal. Daya ledak otot tungkai sangat di perlukan dalam permainan bolavoli, karena saat melakukan pukulan smash seorang atlet harus mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik agar sebuah prestasi yang di inginkan dapat di capai.

Daya ledak otot tungkai adalah sebuah kondisi fisik dimana adanya dua perpaduan unsur yaitu kekuatan dan kecepatan yang terlisasi dalam bentuk kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak otot tungkai berkontribusi dengan kemampuan otot atau sekelompok tungkai atlet dalam mengatasi beban, baik beban tubuh sendiri yang digerakan oleh tubuh dengan kontraksi otot sehingga pukulan yang akan dilakukan dapat terarah dan jatuh diarea lawan dengan cepat (Mardius et al., 2019).

3. Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan

Tingkat Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan, 1 orang dikategori sangat baik, 2 orang dikategori baik, 2 orang dikategori cukup, 6 orang dikategori kurang dan 1 orang dikategori kurang sekali. Dalam

permainan bolavoli daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli. Maka seorang atlet harus mempunyai daya ledak otot lengan yang baik diketahui daya ledak otot lengan seorang atlet SMK Negeri Kbaupaten Solok Selatan masih belum maksimal.

Menurut (Yulifri & Sepriadi, 2018) Sangat berfungsi untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplosif dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai sebuah tujuan yang dihendaki, Dalam permainan bolavoli daya ledak otot lengan adaah salah satu kondisi fisik yang harus dipunyai oleh seorang atlet agar tujuan dalam pertandingan maupun permainan tercapai dengan baik. Seseorang yang memiliki daya ledak otot lengan yang baik akan dapat menyeberangi bola dengan baik dan dengan pukulan keras kearah lawan dan dapat meakukan servis dan bisa mengarahkan bola kepada lawan yang menpuyai pasing kurang sehingga lawan tidak dapat mengambil bola dengan baik.

4. Kemampuan Kelincahan

Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan , 1 orang dikategori sangat baik, 6 orang di kategori baik, 3 orang dikategori cukup, dan 2 orang dikategori kurang. kelincahan yang baik akan membantu atlet untuk melakukan gerakan cepat,apabila seorang atlet mempunyai gerakan cepat maka akan dapat menerima bola dengan baik dari serangan lawan.

Untuk meningkatkan kondisi fisik tentang kelincahan, menjaga pola makan dan istirahat teratur, mengikuti latihan secara terencana, membuat variasi latihan yang berhubungan dengan kelincahan dan memberikan penyemangat untuk latihan.Misalnya, dalam bentuk berkelompok siapa yang menang akan mendapatkan sesuatu dan yang kalah akan menerima hukuman. Hal ini dapat membangkitkan semangat dan giat latihan kepada para pemain.

5. Kemampuan Kelentukan

Tingkat Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan , dikategori sangat baik tidak ada, 1 orang dikategori baik, 9 orang dikategori cukup, 2 orang dikategori kurang cukup. Kelentukan adalah sebuah gerakan yang di lakukan saat permainan bolavoli. Kelentukan sangat berguna untuk melakukan smash, apabila seorang atlet mempunyai kelentukan yang baik maka atlet tersebut dapat menguasai teknik dasar dalam bolavoli terutama saat melakukan servis dan smash.

Dalam permainan bolavoli kelentukkan merupakan cara seorang atlet untuk melakukan servis dimana seorang atlet dapat menarik pinggang kebelakang dengan seluas mungkin dan dapat melakukan servis dengan tajam dan terarah (M. A. Putra & Sinurat, 2022). Seorang atlet atau pemain bolavoli harus mempunyai ketepatan smash yang kuat dimana ditandai dengan kelentukkannya. Namun apabila seorang

atlet atau pemain tidak memiliki kelentukkan yang baik maka pemain tidak akan mendapatkan servis,maupun smash yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: 1) Kondisi fisik daya tahan aerobikatlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatandalam kategori cukup. 2) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatandalam kategori sangat baik. 3) Kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori kurang. 4) Kondisi fisik kelincahan atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatandalam kategori baik. 5) Kelentukan yang di miliki atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatandalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., & Mardius, A. 2019. *The Effect of Circuit Training Methods, Circuit Series and Learning Motivation on Students' Volleyball Basic Skill*. Journal of Education Research and Evaluation, 2(3), 120.
- Putra, M. A., & Sinurat, R. 2022. *Hubungan Kelentukan Pinggang Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Negeri 1 Huragi*. Journal Of Sport Education and Training, 3(2), 122-134.
- Rozzaq, A. 2018. *Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash*

Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smkn 1 Kota Jambi. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi).

- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Wilastra, D., & Antoni, P. 2022. *Hubungan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Smash Bolavoli Atlet Bolavoli Sma Dharma Pendidikan Kempas*. Jurnal Olahraga Indragiri, 9(01), 33–51.
- Wirman, D., & Welis, W. 2019. *Tinjauan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepakbola Diclub Silber FC*. Jurnal Stamina, 2(7), 12-22.
- 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.
- Zulbahri, Z. 2022. *Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang*. Jurnal JPDO, 5(2), 80-84.