



Analisis Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan

Nofia Guspita, Syamsuar, Erianti, Pitnawati

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
novia2808200@gmail.com, syamsuar.unp@fik.unp.ac.id, erianti@fik.unp.ac.id,
pitnawati@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes, dayatahan (*bleep test*) tes daya ledak otot tungkai (*vertical powerjump test*), daya ledak otot lengan (*one medicine ball put*), kelincahan (*T-Test agility run*) dan kelentukan (*brige-up test*). Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 1) dayatahan aerobik dalam kategori kurang. 2) daya ledak otot tungkai dalam kategori cukup. 3) daya ledak otot lengan dalam kategori baik. 4) kelincahan dalam kategori kurang. 5) kelentukan dalam kategori cukup. 6) Kondisi fisik dalam kategori kurang.

Keywords: *Physical Condition, Volleyball*

Abstract : *The problem in this study is the low physical condition of volleyball players at SMA Negeri 3, South Solok Regency. The purpose of this study was to determine the physical condition of volleyball players at SMA Negeri 3, Solok Selatan Regency. This type of research is (field research) quantitative in nature using descriptive analysis methods. The sampling technique used is purposive sampling technique. The instruments in this study were tests, endurance (bleep test), leg muscle explosive power test (vertical powerjump test), 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 indicate that 1) aerobic endurance is in the less category. 2) the explosive power of the leg muscles is in the moderate category. 3) the explosive power of the arm muscles is in the good category. 4) agility in the less category. 5) flexibility in the sufficient category. 6) Physical condition in less category.*

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu di lapangan persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan

mematikan bola itu di daerah lawan, (Riyadi, 2012). Sedangkan menurut Sari & Guntur (2017) berpendapat bahwa, "pada dasarnya prinsip bermain bolavoli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang

dipantulkan itu di seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan diusahakan lawan menerima sesulit mungkin. "Sesuai dengan ide dasar permainan bolavoli adalah "melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net, dan berusaha mematikan bola didaerah lawan."

Pada dasarnya untuk membina permainan bolavoli tentunya didukung oleh banyak faktor didalamnya yaitu itu kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, mental, kualitas pelatih serta dukungan kepala sekolah, dan sarana prasarana, untuk mendapatkan hasil yang di inginkan tentunya perlu menguasai semua faktor yang ada. Jika semua faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, kualitas pelatih, serta dukungan kepala sekolah, dan sarana prasarana tidak bisa terpenuhi maka tujuan dari pemain bolavoli tidak pernah tercapai karena banyaknya permasalahan. Dalam Al Ayubi (2017) kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar kemampuan dalam bermain bolavoli menjadi bagus. Semakin bagus kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas atau tingkah laku, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut mencapai keberhasilan dan kesuksesan, sebaliknya semakin buruk kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas atau tingkah laku, maka semakin kecil kemungkinan untuk meraih keberhasilan dan kesuksesan. Jadi, kondisi fisik yang bagus sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan. Maka dari itu diharapkan nantinya akan

muncul bibit-bibit pemain khususnya untuk olahraga bolavoli.

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, 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.

Di SMA Negeri 3 Kabupaten Solok-selatan memiliki ekstrakurikuler bolavoli yang diberikan ruang kepada siswa untuk mengeksplor bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa. Pemilihan pemain bolavoli ini melalui seleksi antar siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Solok-Selatan yang memiliki bakat dan minat dibidang olahraga bolavoli.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes, dayatahan (*bleep test*) tes daya ledak otot tungkai (*vertical powerjumpt test*), daya ledak otot lengan (*one medicine ball put*), kelincahan (*T-Test agility run*) dan kelentukan (*brige-up test*). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Daya tahan

Daya tahan aerobik dari 12 pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, didapatkan skor tertinggi 38,9 ml/kg/min dan

skor terendah 24,8 ml/kg/min. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 30,77 ml/kg/min dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,44.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya tahan aerobik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 37	2	16,67	Baik Sekali
33 – 36	1	8,33	Baik
29 – 32	4	33,33	Cukup
24 – 28	5	41,67	Kurang
≤ 23	0	0,00	Kurang Sekali
Total	12	100,00	

2. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai

Data daya ledak otot tungkai dari 12 pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, didapatkan skor tertinggi 159 Kg-m/sec dan skor terendah 91 Kg-m/sec. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 119 Kg-m/sec dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 20,94.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 150	1	8,33	Baik Sekali
129-149	2	16,67	Baik
108-128	5	41,67	Cukup
87-107	4	33,33	Kurang
≤ 86	0	0,00	Kurang Sekali
Total	12	100,00	

3. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Lengan

Data daya ledak otot lengan dari 12 pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, didapatkan skor tertinggi 5,70 m dan

skor terendah 3,40 m. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 4,63 m dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,73.

Tabel 3. Deskripsi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$\geq 5,72$	0	0,00	Baik sekali
4,99 – 5,71	6	50,00	Baik
4,26 – 4,98	2	16,67	Cukup
3,53 – 4,25	3	25,00	Kurang
$\leq 3,52$	1	8,33	Kurang sekali
Total	12	100,00	

4. Deskripsi Data Kelincahan

Data kelincahan dari 12 pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, didapatkan skor tertinggi 8.13 detik dan skor terendah 9.53 detik. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 8,83 detik dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,41.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$\leq 8,20$	2	16,67	Baik Sekali
8,21-8,62	3	25,00	Baik
8,63-9,03	2	16,67	Cukup
9,04-9,44	4	33,33	Kurang
$\geq 9,45$	1	8,33	Kurang sekali
Total	12	100,00	

5. Deskripsi Data Kelentukkan

Data Kelentukkan dari 12 pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, Didapatkan skor tertinggi 70 dan skor terendah 46 distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 58 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 6.

Tabel 5. Deskripsi Frekuensi Data Kelentukkan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 67	1	8,33	Baik Sekali
61 – 66	3	25,00	Baik
54 – 60	5	41,67	Cukup
48 – 53	2	16,67	Kurang
≤ 47	1	8,33	Kurang Sekali
Total	12	100,00	

6. Deskripsi Data Kondisi Fisik

Data kondisi fisik dengan T-Score dari 12 pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, didapatkan skor tertinggi 38,8 dan skor terendah 31,1. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 34,48 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,37.

Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Data Kondisi Fisik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 38,03	2	16,67	Baik Sekali
35,67-37,02	1	8,33	Baik
33,30-35,66	3	25,00	Cukup
30,93-33,29	6	50,00	kurang
≤ 30,92	0	0,00	kurang sekali
Total	12	100,00	

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya tahan

Dari hasil penelitian bahwa , 2 orang memiliki dayatahan aerobik dengan kategori baik sekali, 1 orang memiliki dayatahan aerobik dengan kategori baik, 4 orang memiliki dayatahan aerobik dengan kategori cukup, 5 orang memiliki dayatahan aerobik dengan kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori kurang.

Menurut Syafruddin (2012), daya tahan secara sederhana dapat digunakan dengan kemampuan untuk mengatasi kelelahan. Namun, daya tahan yang efektif adalah kemampuan organisme untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh stres dalam jangka waktu yang relatif lama. Ia mendefinisikan "Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh stres yang relatif lama". Daya tahan merupakan kunci utama dalam teknik bolavoli. Semakin baik stamina pemain, semakin baik pemain membalas pukulan lawan sepanjang permainan tanpa kelelahan.

2. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil penelitian bahwa , 1 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 2 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 5 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori cukup, 4 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup

Daya ledak otot tungkai berperan dalam pencapaian raihan tertinggi seorang pemain dalam melompat agar dapat mengarahkan bola pada saat melakukan smash. Daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga dapat memberikan kemudahan seorang smasher dalam memilih arah dan tujuan smash. Karena daya ledak otot tungkai berkontribusi untuk menghasilkan tenaga penggerak pada tingkat yang bervariasi selama melompat.

3. Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan

Dari hasil penelitian bahwa 6 orang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori baik,

2 orang memiliki daya ledak otot lengan kategori cukup, 3 orang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori kurang, 1 orang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori baik. 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 Kabupaten Solok Selatan masih belum maksimal.

Menurut Yulifri & Sepriadi (2018) daya ledak sangat berfungsi untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplosif dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai sebuah tujuan yang dihendaki. Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang pemain bolavoli, baik itu sewaktu melakukan servis maupun smash. Daya ledak otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat serta untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot lengan dalam suatu gerakan yang cepat dalam melakukan aktifitas olahraga (Asnaldi, 2020).

4. Kemampuan Kelincahan

Dari hasil penelitian bahwa 2 orang memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 3 orang memiliki kelincahan dengan kategori baik, 2 orang memiliki kelincahan dengan kategori cukup, 4 orang memiliki kelincahan dengan kategori kurang, 1 orang memiliki kelincahan dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan

pemain bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori kurang sekali.

Seorang pemain bolavoli wajib memiliki unsur kelincahan, dan kelincahan khusus ini dapat diperoleh dengan hasil latihan yang serius, dan tanpa kelincahan para pemain tidak bisa bermain dengan baik serta tidak akan berkembang apalagi untuk keperluan prestasi. Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang penting dalam berolahraga. Kelincahan juga sering diistilahkan dengan ketangkasan, ketangkasan sendiri memiliki arti keterampilan untuk mengubah arah gerakan atau bagian tubuh secara tiba-tiba.

5. Kemampuan Kelentukan

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang memiliki kelentukan dengan kategori baik sekali, 3 orang memiliki kelentukan dengan kategori baik, 5 orang memiliki kelentukan dengan kategori cukup, 2 orang memiliki kelentukan dengan kategori kurang, 1 orang memiliki kelentukan dengan kategori kurang sekali.

Dalam permainan bolavoli kelentukan 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 kelentukannya. Namun apabila seorang atlet atau pemain tidak memiliki kelentukan yang baik maka pemain tidak akan mendapatkan servis, maupun Smash yang baik.

KESIMPULAN

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 1) dayatahan aerobik SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori kurang. 2) daya ledak otot tungkai SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. 3) daya ledak otot lengan SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori baik. 4) kelincahan SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori kurang. 5) kelentukan SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan dalam kategori cukup. 6) Kondisi fisik dalam kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ayubi, B. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (Uny) Dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(7).
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175. ISSN 2686-5807
- 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.
- Riyadi, S. (2012). Pengaruh Perbedaan Latihan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Sport Science*, 1(1).
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Keterampilan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100-110.
- Syafruddin, (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP padang
- 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.