



Studi Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 11 Padang

Anisa Fitri Yanti, Pitnawati, Erianti, Dessi Novita Sari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
nisafy04@gmail.com, pitnawati@fik.unp.ac.id, erianti@fik.unp.ac.id,
dessinovita10@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

Abstrak : Masalah penelitian adalah rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang. Peneliti menduga penyebab menurunnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah sebanyak 15 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes, tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump test*), daya ledak otot lengan (*one hand medicine ball put*), kelincahan (*agility t-test*), kelentukan (*kayang*) dan koordinasi mata tangan (*lempar tangkap bola tenis*). Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup. 2) Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori kurang. 3) Tingkat kelincahan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup. 4) Tingkat kelentukan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup. 5) Tingkat koordinasi mata tangan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori baik. 6) Kondisi fisik atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup

Keywords : *Physical Condition, Volleyball*

Abstract : *The problem in this study is the low achievement of men's volleyball athletes at SMA N 11 Padang. Researchers suspect that the cause of the decline in achievement is due to the low physical condition of athletes. The purpose of this study was to determine the physical condition of men's volleyball athletes at SMA N 11 Padang. This type of research is descriptive. The study population was all male volleyball athletes at SMA N 11 Padang, totaling 20 people. The sampling technique used purposive sampling technique. Thus the sample in this study amounted to 15 people. To obtain the data, tests were carried out, namely the explosive power of the leg muscles (*vertical jump test*), the explosive power of the arm muscles (*one hand medicine ball put*), agility (*agility t-test*), flexibility (*kayang*) and eye-hand coordination (*throw catching a tennis ball*).). Data were analyzed using proportions. The results showed that: 1) The explosive power level of the leg muscles of men's volleyball athletes at SMA N 11 Padang was in the moderate category. 2) The explosive power level of the arm muscles of men's volleyball athletes at SMA N 11 Padang is in the less category. 3) The agility level of men's volleyball athletes at SMA N 11 Padang is in the moderate category. 4) The level of flexibility for men's*

volleyball athletes at SMA N 11 Padang is in the moderate category. 5) The level of hand-eye coordination of men's volleyball athletes at SMA N 11 Padang is in the good category. 6) The physical condition of the men's volleyball athletes at SMA N 11 Padang is in the moderate category.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh secara teratur yang bisa membuat tubuh seseorang sehat. Olahraga menjadi kebiasaan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menjadi aktivitas penting yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas manusia. Kualitas yang baik dapat terlihat dalam keberhasilan prestasi yang diraih dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik tingkat Daerah, Nasional dan Internasional. Untuk meraih prestasi tersebut tentu ada pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan.

Untuk dapat meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik, beberapa kondisi fisik yang mempengaruhi permainan bolavoli seperti: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Dengan banyaknya kebutuhan dari kondisi fisik itu tidak lepas dari peran pelatih bagaimana cara menentukan pola latihan dan metode latihan, dengan mempunyai kondisi fisik yang baik atlet bisa menciptakan kemenangan dan yang paling penting pencapaian prestasi yang optimal. Permainan bolavoli yang sudah banyak dikenal hingga pelosok daerah Indonesia hendaknya sudah bisa mengharumkan nama bangsa ke ajang dunia, akan tetapi selama ini kita lihat tim bolavoli Indonesia dikatakan masih memiliki prestasi yang rendah.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang digemari dan dilaksanakan pengembangan serta pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu yang menuntut kerja sama tim. Sedangkan menurut Erianti, & Astuti, Y., (2019) "Ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan suatu permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan". Bolavoli merupakan cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, baik laki-laki maupun perempuan.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah yang banyak diminati salah satunya cabang olahraga bolavoli. Untuk meraih dan mencapai prestasi yang tinggi tentu dibutuhkan pembinaan dan program latihan agar kegiatan ekstrakurikuler berjalan lancar. Untuk mencapai prestasi harus didukung juga oleh kedisiplinan atlet dalam berlatih, motivasi atlet dalam berlatih, kematangan mental atlet, sarana dan prasarana pendukung serta faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Karena untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi harus memiliki metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting tidak hanya pada

peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kemampuan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik juga akan berpengaruh pada mental pemain dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Pembinaan olahraga bola voli untuk tingkat pelajar juga sudah berkembang, hal ini dapat dilihat dari banyaknya turnamen yang diadakan antar SMA. Untuk bisa mengikuti pertandingan tentunya diperlukan persiapan kondisi fisik yang bagus agar tidak mengecewakan. Menurut Emral (2020) "Menyatakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan biomotorik seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga".

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 11 Padang memiliki banyak kendala adapun diantaranya masih kurangnya sarana dan prasarana latihan yang dimiliki, hal ini dapat mengakibatkan potensi latihan kurang baik. Program latihan ekstrakurikuler yang masih kurang efektif, hal ini juga dapat mengakibatkan kerjasama tim bola voli SMA N 11 Padang kurang bagus.

METODE

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes, tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump test*), daya ledak otot lengan (*one hand medicine ball put*), kelincahan (*agility*

t-test), kelentukan (kayang) dan koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola tenis). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

HASIL

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai

Data daya ledak otot tungkai dari 15 atlet bola voli putra SMA N 11 Padang didapatkan skor tertinggi adalah 124 Kg-m/sec dan skor terendah 63 Kg-m/sec. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 88 Kg-m/sec dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 15,68. Distribusi frekuensi hasil data daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 1. Data Daya Ledak Otot Tungkai

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	> 112	1	6,67
Baik	96 – 112	2	13,33
Cukup	81 – 95	9	60,00
Kurang	65 – 80	2	13,33
Kurang Sekali	< 65	1	6,67
Jumlah		15	100

2. Data Daya Ledak Otot Lengan

Data daya ledak otot lengan dari 15 atlet bola voli putra SMA N 11 Padang didapatkan skor tertinggi adalah 9,5 m dan skor terendah 6,2 m. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 7,69 m dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,13. Distribusi frekuensi hasil data daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 2. Data Daya Ledak Otot Lengan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	> 9,39	1	6,67
Baik	8,26 - 9,38	4	26,67
Cukup	7,13 - 8,25	4	26,67
Kurang	6,00 - 7,12	6	40,00
Kurang Sekali	< 5,59	0	0,00
Jumlah		15	100

3. Data Kelincahan

Data kelincahan dari 15 atlet bola voli putra SMA N 11 Padang didapatkan skor tertinggi adalah 11,28 detik dan skor terendah 14,13 detik. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 13,12 detik dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,72. Distribusi frekuensi hasil data daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dapat dilihat tabel 8 dibawah ini:

Tabel 3. Data Kelincahan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	< 12,04	1	6,67
Baik	12,05 - 12,75	2	13,33
Cukup	12,76 - 13,47	6	40,00
Kurang	13,48 - 14,19	6	40,00
Kurang Sekali	> 14,20	0	0,00
Jumlah		15	100

4. Data Kelentukan

Data kelentukan dari 15 atlet bola voli putra SMA N 11 Padang didapatkan skor tertinggi adalah 77 m dan skor terendah 52 m. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 63 m dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 6,66. Distribusi frekuensi hasil kelentukan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dapat dilihat tabel 9 dibawah ini:

Tabel 4. Data Kelentukan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	> 73	1	6,67
Baik	66 - 72	4	26,67
Cukup	59 - 65	5	33,33
Kurang	53 - 59	4	26,67
Kurang Sekali	< 52	1	6,67
Jumlah		15	100

5. Data Koordinasi Mata Tangan

Data koordinasi mata tangan dari 15 atlet bola voli putra SMA N 11 Padang didapatkan skor tertinggi adalah 16 dan skor terendah 6. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 11 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,28. Distribusi frekuensi hasil koordinasi mata tangan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 10. Data Koordinasi Mata Tangan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	> 16	0	0,00
Baik	13 - 15	6	40,00
Cukup	10 - 12	4	26,67
Kurang	6 - 9	3	20,00
Kurang Sekali	< 5	2	13,33
Jumlah		15	100

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

Data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet bola voli putra SMA N 11 Padang pada kategori **cukup** dengan persentase 60,00%. Dari hasil

penelitian bahwa 1 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 9 orang (60,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori cukup, 2 orang (13,33%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya (Wismiarti & Hermanzoni 2020). 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 (Rosmawati, 2019). Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot kaki untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu singkat yang terealisasikan dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi dalam memberi momentum yang baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh.

2. Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan

Data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang pada kategori **kurang** persentase 40,00%. Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori

baik sekali, 4 orang (26,67%) memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori cukup, dan 6 orang (40,00%) memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori kurang.

Daya ledak otot lengan merupakan komponen yang penting dalam melakukan aktivitas gerakan dalam permainan bolavoli. Teknik smash dalam permainan bolavoli adalah bagaimana cara seseorang atau atlet bolavoli memukul bola dengan keras dan terarah ke daerah pertahanan lawan (Syafuruddin dalam Erianti & Astuti, Y, 2019). 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).

3. Kelincahan

Data penelitian dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang pada kategori **cukup** dengan persentase 40,00%. Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (6,67%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) memiliki kelincahan dengan kategori baik, 6 orang (40,00%) memiliki kelincahan dengan kategori cukup, 6 orang (40,00%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang dan tidak ditemukan dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup.

Passing merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam

satu regu dan sebagai langkah awal menyusun suatu serangan kepada lawan (Erianti, & Astuti.,Y, 2019).

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 (Soekarman dalam Ridwan, 2016).

4. Kelentukan

Data penelitian dapat disimpulkan bahwa kelentukan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang pada kategori **cukup** dengan persentase 33,33%. Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (6,67%) memiliki kelentukan dengan kategori baik sekali, 4 orang (26,67%) memiliki kelentukan dengan kategori baik, 5 orang (33,33%) memiliki kelentukan dengan kategori cukup, 4 orang (26,67%) memiliki kelentukan dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki kelentukan dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa kelentukan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup.

Menurut Adnan dan Arlidas (2019) agar atlet dapat melompat tinggi untuk memukul bola dengan keras dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan ketika mengarahkan bola pada sasaran yang diinginkan, maka dibutuhkan unsur kelentukan otot pinggang atlet. Sebaliknya, apabila daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot pinggang yang dimiliki atlet tidak baik, maka hal ini dapat mempengaruhi penampilan smash. Atlet akan kesulitan dalam melakukan serangan balik.

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat

penting untuk mempertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian dan keluesan gerak (Prasetyo, E, & Umar, 2020:593).

5. Koordinasi Mata Tangan

Data penelitian dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang pada kategori **baik** dengan persentase 40,00%. Dari hasil penelitian bahwa 6 orang (40,00%) memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori cukup, 3 orang (20,00%) memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori kurang, 2 orang (13,33%) memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori kurang sekali sedangkan tidak ditemukan dengan kategori kurang sekali.

Koordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relative dan sulit didefinisikan sera tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Menurut Trianto & Rasyid (2020) Dengan memiliki koordinasi mata-tangan yang baik, akan memudahkan seorang pemain untuk melakukan ketepatan dalam teknik pukulan, seperti pukulan smash, passing danservis dalam permainan bolavoli.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup. 2) Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori kurang. 3) Tingkat kelincahan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup. 4) Tingkat kelentukan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup. 5) Tingkat koordinasi mata

tangan atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori baik. 6) Kondisi fisik atlet bolavoli putra SMA N 11 Padang dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Adnan, Ariyadie & Arlidas. 2019. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash". Jurnal Performa. Vol. 4, No. 2, halaman 83-91 Desember 2019.

Arie Asnaldi. 2020. *Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Ketetapan Smash Bolavoli*. Physical Activity Journal, 1(2), 161- 175.

Emral. 2020. *Sepak Bola Dasar*. Padang: Sukabina Press.

Erianti, Yuni Astuti. 2019. *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.

Ridwan, 2016. *Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli Di Sma Negeri 1Panggarangan Kabupaten Lebak*. Jurnal Multilateral, 14(1), 86-100.

Rosmawati. 2019. *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. jm, vol. 4, no. 1, pp. 44-52, 2019.

Trianto, R., & Rasyid, W. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal JPDO, 3(5), 1-6.

Willy Eko Prasetyo, Umar, 2020. *Studi Kondisi Fisik Bolavoli*. Jurnal Patriot, 2(2), 590-603.

Wisniarti., & Hermanzoni. 2020. *Pengaruh Kekuatan Otot lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. Jurnal Patriot, 2(2), 654-668.