



Analisis Elemen Kondisi Fisik dan Kemampuan *Passing* Bawah, *Smash* Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

Resva Osti Perdana, Madri, Deswandi, Yuni Astuti

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

resvaosti01@gmail.com, madri@fik.unp.ac.id, drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com, yuniastuti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, *passing* bawah, *smash*

Abstrak : Tujuan penelitian menganalisis elemen kondisi fisik mewakili indikator serta elemen kemampuan teknik dasar mewakili indikator. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan populasi berjumlah 14 orang. Semua populasi dijadikan sampel penelitian (14 orang), artinya penelitian adalah penelitian populasi. Instrumen untuk memperoleh data melalui tes kondisi fisik seperti : *vertical jump* tes, *sit-and reach* tes, *shuttle run* tes dan, *passing* bawah serta, kemampuan *smash*. Hasil analisis diperoleh ; (a) kemampuan daya ledak otot tungkai (1) 0% kurang sekali, 14 (100%) klasifikasi kurang, 0 (0%) klasifikasi cukup, 0 (0%) klasifikasi baik dan 0 (0 %) klasifikasi sangat baik, (b) kemampuan kelentukan 14 (100%) kurang sekali, 0 (0%) klasifikasi kurang, 0 (0%) klasifikasi cukup, 0 (0%) klasifikasi baik dan 0 (0 %) klasifikasi sangat baik, (c) kemampuan kelincahan 3 (21.43%) kurang sekali, 5 (35.71%) klasifikasi kurang, 1 (7.14%) klasifikasi cukup, 5 (35.71%) klasifikasi baik dan 0 (0 %) klasifikasi sangat baik, (a) *passing* bawah 0% kurang sekali, 0 (0%) klasifikasi kurang, 4 (28.57%) klasifikasi cukup, 10 (71.43%) klasifikasi baik dan 0 (0 %) klasifikasi sangat baik dan, (b) kemampuan *smash* 0% kurang sekali, 7 (50.00%) klasifikasi kurang, 2 (14.29%) klasifikasi cukup, 3 (21.43%) klasifikasi baik dan 2 (14.29%) klasifikasi sangat baik.

Keywords : *Physical condition, under passing, smash*

Abstract : *The aim of the research is to analyze the elements of physical condition representing the indicators as well as the basic technical ability elements representing the indicators. This type of research is descriptive with a population of 14 people. All populations were used as research samples (14 people), meaning that the research was population research. Instruments for obtaining data through physical condition tests such as: vertical jump tests, sit-and reach tests, shuttle run tests and, underpassing and smash abilities. The analysis results obtained; (a) leg muscle explosive power (1) 0% very poor, 14 (100%) poor classification, 0 (0%) moderate classification, 0 (0%) good classification and 0 (0%) very good classification, (b) flexibility ability 14 (100%) less, 0 (0%) classification less, 0 (0%) classification enough, 0 (0%) good classification and 0 (0%) very good classification, (c) agility ability 3 (21.43%) very poor, 5 (35.71%) poor classification, 1 (7.14%) sufficient classification, 5 (35.71%) good classification*

and 0 (0%) very good classification, (a) passing below 0% very little , 0 (0%) poor classification, 4 (28.57%) moderate classification, 10 (71.43%) good classification and 0 (0%) very good classification and, (b) 0% smash ability is very poor, 7 (50.00%) poor classification, 2 (14.29%) moderate classification, 3 (21.43%) good classification and 2 (14.29%) very good classification.

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari enam orang. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola, melambungkan dan memantulkan bola ke udara boleh mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna). Setiap regu berusaha untuk memainkan bola bagaimana supaya bola tersebut mati di daerah lawan atau tidak dapat mengembalikannya lagi, sehingga diperoleh angka atau kesempatan melakukan servis. Menurut Erianti (2019:2), menjelaskan bahwa permainan bolavoli merupakan permainan yang dilakukan dengan cara memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net. Untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan.

Di sisi lain setiap pemain untuk mampu melaksanakan teknik dasar di atas perlu didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Kemampuan kondisi di maksud seperti : (1) kecepatan, (2) kelincahan, (3) daya tahan, (4) kelentukan, (5) koordinasi, (6) daya ledak otot tungkai. *Passing* bawah adalah teknik dasar dimana pemain menggunakan lengan bawah untuk

memantulkan bola ke pemain lainnya. Teknik ini di gunakan untuk mengontrol ketika bola diterima baik dari servis maupun pukulan dan disajikan untuk memulai serangan balik. Keterampilan ini memerlukan kemampuan kondisi yang baik yang terkoordinasi secara bersamaan baik tangan kaki untuk dapat melakukan gerakan secara benar, sehingga pemain dapat menyajikan bola dengan baik untuk dilakukan serangan balik dengan baik.

pemain sangat dituntut untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dan tepat sasaran, karena *smash* merupakan senjata utama untuk mendapatkan angka. Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik harus didukung oleh faktor kondisi fisik yang baik pula. Syafruddin (2011:55) menjelaskan bahwa kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap pemain untuk meraih suatu prestasi olahraga, tanpa kondisi yang baik, sulit bagi seorang pemain untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga.

Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan bolavoli. Jika atlet menguasai teknik maka akan bisa merealisasikan strategi dan taktik dengan baik (Hermanzoni & Marheni, 1993:24). dalam permainan bolavoli modern, bentuk utama serangan adalah *smash* atau "*spike*" (Cingel, Kleinrensink, Stoeckart,

Aufdemkampe, Bie & Kuipers, 2006:235). *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (Pratama & Alnedral, 2018:136). *Smash* adalah pukulan yang biasanya mematikan karena bola sulit dikembalikan dan bagaimana bola secara efisien dan efektif di dalam peraturan permainan untuk mencapai hasil yang optimal (Bujang & Haqiyah, 2019:31).

Hasil observasi lapangan peneliti, diprediksi atlet Club Porpen Kota

Untuk melihat kebenaran dari argumentasi yang disajikan di atas diperlukan data yang empiris dan terukur dengan demikian perlu dilakukan analisis berbagai elemen kondisi fisik secara khusus bagi setiap atlet. Untuk memperoleh data empiris yang dimaksud yang dapat membuktikan kebenaran dari persoalan di atas diperlukan penelitian.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif hanya menggambarkan kondisi data sebagaimana adanya. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli Porpen Kota Padang sedangkan waktu penelitian ini pada hari Minggu, tanggal 12 maret 2023 Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putra Porpen yang terdaftar aktif mengikuti latihan berjumlah 14 orang. Karena jumlah populasi tergolong sedikit (<100), maka semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian (14 orang). Artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi. Jenis data pada penelitian ini yaitu data nominal Teknik analisis yang di gunakan adalah dengan

menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) atau di sebut tabulasi frekuensi dan rata-rata.

HASIL

1. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai

Analisis deskriptif data daya ledak otot tungkai atlet bolavoli club Porpen Kota Padang dari 14 sampel diperoleh rata-rata hitung = 75.25, standar deviasi = 9.11, varians = 83.03, nilai minimal = 60.87, dan nilai maksimal = 97.95. Secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

K - I	Fa	Fr
60.87 - 68.28	2	14.29
68.29 - 75.69	6	42.86
75.70 - 83.11	4	28.57
83.12 - 90.53	1	7.14
90.54 - 97.95	1	7.14
Σ	14	100

2. Deskripsi Data Kelentukan

Analisis deskriptif data kelentukan atlet bolavoli club Porpen Kota Padang dari 14 sampel diperoleh rata-rata hitung = 10.78, standar deviasi = 5,98, varians = 35.75, nilai minimal = 4.03, dan nilai maksimal = 25.09. Secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

K - I	Fa	Fr
4.03 - 8.23	5	35.71
8.24 - 12.44	2	14.29
12.45 - 16.66	5	35.71
16.67 - 20.87	1	7.14
20.88 - 25.09	1	7.14
Σ	14	100

3. Deskripsi Data Kelincahan

Analisis deskriptif data kelincahan atlet bolavoli club Porpen Kota Padang dari 14 sampel diperoleh rata-rata hitung = 15.03, standar deviasi = 1.39, varians = 1.93 nilai minimal = 13.32, dan nilai maksimal = 17.12. Secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

K - I	Fa	Fr
13.32 - 14.07	5	35.71
14.08 - 14.83	1	7.14
14.84 - 15.59	2	14.29
15.60 - 16.35	3	21.43
16.36 - 17.12	3	21.43
Σ	14	100

4. Deskripsi Data Passing Bawah

Analisis deskriptif *passing* bawah atlet bolavoli club Porpen Kota Padang dari 14 sampel diperoleh rata-rata hitung = 16.17, standar deviasi = 8.35, varians = 69.72, nilai

minimal = 54.00, dan nilai maksimal = 79.33. Secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

K - I	Fa	Fr
54 - 58	3	21.43
59 - 63	1	7.14
64 - 68	1	7.14
69 - 73	4	28.57
74 - 79	5	35.71
Σ	14	100

5. Deskripsi Data Kemampuan Smash

Analisis deskriptif data kemampuan *smash* atlet bolavoli club Porpen Kota Padang dari 14 sampel diperoleh rata-rata hitung = 43.79, standar deviasi = 5.42, varians = 29.34, nilai minimal = 36.67, dan nilai maksimal = 54.00. Secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

K - I	Fa	Fr
37 - 39	3	21.43
40 - 43	4	28.57
44 - 46	2	14.29
47 - 50	3	21.43
51 - 54	2	14.29
Σ	14	100

PEMBAHASAN

Seberapa Baikah Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018) mengatakan "daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi". Sedangkan Menurut Prakoso & Sugianto dalam oktariana, D dan Hardiono, B (2020) "daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang pendek-pendeknya".

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya atau gerakan secara eksplosif yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama.

Bila dilihat dari kemampuan daya ledak otot tungkai dari atlet bolavoli club porpen kota padang sesuai dengan hasil penelitian dari 14 orang. Kebanyakan atlet memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada kategori kurang. Memang tidak mudah bagi seseorang untuk memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai karena dalam daya ledak otot tungkai dibutuhkan komponen atau unsur kondisi fisik yang lain seperti kekuatan dan kecepatan.

Seberapa Baikah Kemampuan Kelentukan Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

kelentukan (*flexibility*), adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, mengenai fleksibilitas (*flexibility*) biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas atau sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelentukan juga ditentukan oleh elastic tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi. Kelentukan yaitu kemampuan atlet untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh seperti lengan dan bahu serta pinggang dalam satu ruang gerak dengan seluas mungkin tanpa mengalami cedera pada otot.

Bila dilihat dari kemampuan kelentukan dari atlet bolavoli club porpen kota padang sesuai dengan hasil penelitian dari 14 orang. Kebanyakan atlet memiliki kemampuan kelentukan pada kategori kurang sekali. Memang tidak mudah bagi seseorang untuk memiliki kemampuan kelentukan.

Seberapa Baikah Kemampuan Kelincahan Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya dituntut kecepatan, akan tetapi juga membutuhkan kelentukan (*flexibility*) yang baik dari sendi-sendi tubuh,

Bila dilihat dari kemampuan kelincahan dari atlet bolavoli club porpen kota padang sesuai dengan hasil penelitian dari 14 orang. Kebanyakan atlet memiliki kemampuan kelincahan pada kategori sedang. Memang tidak mudah bagi

seseorang untuk memiliki kemampuan kelincahan.

Seberapa Baikah Penguasaan Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang

Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bolavoli saat atlet menerima servis ataupun pukulan *smash* dari lawan. Teknik ini juga merupakan upaya atlet untuk mengoper bola ke teman dalam satu regu saat melakukan serangan dengan menggunakan lengan bawah. Di samping itu dapat dikatakan bahwa *passing* bawah dalam permainan bolavoli digunakan untuk menahan serangan lawan sekaligus mengumpan kerekan satu regu, atau untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan yang hamper terpantul oleh teman ke luar lapangan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:23) *passing* bawah adalah “ Teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam, baik dengan menggunakan satu atau dua lengan secara bersamaan”. Sesuai dengan pendapat ini, maka servis atas dapat dilakukan dengan satu atau dua lengan secara bersamaan baik dalam mengoper bola pada teman atau menerima bola dari pukulan servis, *smash* atau serangan dari regu lawan. Pelaksanaan dari *passing* bawah adalah berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, rendahkan lutut dan letakan tumpuan berat badan pada ujung kaki bagian depan, kemudian rapatkan dan luruskan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari letaknya sejajar, serta arahkan pandangan ketempat datangnya bola.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli club Porpen Kota Padang dari 14 orang sebagai sampel dalam penelitian ini, ditemukan tidak satu orangpun kategori baik sekali hanya 10 orang (71.43%) kategori baik. Kebanyakan dari atlet memiliki kemampuan *passing* bawah kategori sedang yaitu (28.57%) kategori sedang. Dengan demikian hal ini dapat diartikan lumayan banyak atlet yang memiliki kemampuan *passing* bawah dengan baik.

untuk mendapatkan poin dalam meraih kemenangan suatu tim atau regu dalam permainan bolavoli.

Teknik *smash* yang benar menurut Erianti (2004:107) Dalam melakukan *smash* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang.

KESIMPULAN

Rekapitulasi kemampuan kondisi fisik mewakili indicator berada pada kategori kurang, dan Rekapitulasi kemampuan teknik dasar mewakili indicator berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah. 2017. ‘Correlation between Coordination, Kinesthetic and Achievement Motivation with Volley Ball Smash’, *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 6(11), pp.245-248. doi: 10.21275/1111704.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran*. Padang : Sukabina Press

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Barry L. Johnson. Jack K. Nelson, 1986;220. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bola Voli (Training-Teknik-Taktik)*. Alih Bahasa Syafruddin. Padang. UNP.
- Bompa. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Toronto, Ontario: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cingel, R. V., Kleinrensink, G., Stoeckart, R., Aufdemkampe, G., Bie, R. d., & Kuipers, H. 2006. *Strength Values of Shoulder Internal and External Rotators in Elite Volleyball Players*. *J Sport Rehabil*, 237-245.
- David, Sandler, Mcneely. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program*. Singapore: Meyer & Meyer Sport
- Deswandi. 2021. *Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik*
- Deswandi & Oktaviani, Rezli. 2018. *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK-UNP.
- Erianti. 2019. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Hadi, R. 2010. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Pliometrik Antara Squat Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli smp Gemolong Sragen Tahun 2010*.
- Halim, A., Tangkudung, J. and Dlis. F. 2019 'The Smash Ability in Volleyball Games: The experimental study of teaching style and motor ability', *Journal of Education, Health and Sport*, 9 (12), p. 87. Doi : 10. 12775 / jehs. 2019. 09. 12. 010.
- Hendriani, U., & Donie, D. 2019. *Kontribusi Motivasi Berprestasi dan Iq dengan Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri UNP*. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120-125. <https://doi.org/10.24036/jpo50019>.
- Hermanzoni, H., & Marheni, E. 1993. *Studi Tentang Tes Teori Bolavoli dalam Perkuliahan Tingkat Dasar Mahasiswa FPOK IKIP Padang Jurusan Pendidikan Kepeleatihan*.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Kasih, I. 2018 'Development of Learning Model Smash Volleyball Based Circuit', *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 07(05), pp. 293-295. doi: 10.31227/osf.io/mzpgga.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2005:31. *Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olaragawan*
- Mulya, U. 2019. *Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain*

- Bolavoli Putri. Jurnal Patriot, 1(3), 951-962.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- PBVSJ. 2021. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : Gedung Voli Senayan.
- Pambudi, R.2018. Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1-6.
- Pranopik, M. R. 2017. *Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli*. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Pratama. E. P., & Alnedral. 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Smash Bolavoli*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1 (1), 135-140.
- Ramadani, M. 2017. Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 30 – 38.
- Richard H. Cox (1980:101-103) Dalam Rifqi Juliansyah, 2021. *Survey Passing Bawah Bolavoli Atlet Putra Club Se-Kota Jambi*
- Sumosardjono, Sudoso. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. 2012. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. (2019). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin.2004. *Permainan Bolavoli*. Padang: UNP Press.
- Yudhi A, A., dkk 2019. Latihan Pliometrik Berpengaruh terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331-1343.
- 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.
- Wicaksono, D. et al. 2020 'A Study on the Needs for Guidelines on Part-And Whole-Based Training for Volleyball Smash Basic Technique'. doi: 10.4108/eai.22-7-2020.2300262.
- Zunasa, R., & -, M. 2018. Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 382-388. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.60>