



Analisis Kondisi Fisik Pemain Club Bolavoli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara

Dimas Bayu Aji Santoso, Sepriadi, Edwarsyah, Haripah Lawanis

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

ajireng05@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id, edwarsyahfik@gmail.com,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Bolavoli

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain Club Bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kondisi fisik pemain Club Bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dengan teknik *Totals sampling*. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu daya tahan dengan tes *bleep test*, Kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, kelincahan dengan tes *T test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kekuatan otot tungkai dengan tes *back leq dynamometers*, dan kelentukan dengan tes *bridge-up*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain Club Bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara dalam kategori kurang.

Keywords : *Physical condition; Volleyball*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the physical condition of the Lion Volleyball Club players, Giri Mulya District, North Bengkulu Regency. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were all the physical conditions of the Lion Volleyball Club players, Giri Mulya District, North Bengkulu Regency, totaling 15 people. Withdrawal of samples using Totals sampling technique with. The research instruments for physical conditions were endurance with the bleep test, arm leg strenght with the push-up test, agility with the t test, speed with the 30-meter run test, leg muscle strength with the back leq dynamometers test, and flexibility with the bridge-up test. Analysis of research data using a frequency distribution technique with a calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the analysis of the physical condition of the Lion Volleyball Club players, Giri Mulya District, North Bengkulu Regency are in the less category.*

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat

dari proses latihan secara kontiniu dan memiliki program terpadu (Sepriadi, 2018). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Salah satu

unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental (Moefti, C., & Atradinal, A., 2019).

Menurut Nasution (2015) bahwa "Bola voli merupakan salah satu jenis permainan yang dijadikan sebagai alat pendidikan dan olahraga untuk membentuk karakter bangsa yang tangguh, sportif, berkepribadian luhur serta dapat menjadi atlet profesional yang memiliki prestasi yang gemilang". Sattler (2015) berpendapat bahwa "Bola voli merupakan salah satu olahraga tim yang paling populer di dunia, olahraga ini ditandai dengan pola gerakan pendek dan eksplosif, pemosisian lincah dan cepat, lompatan dan blok". Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain (Adnan & Arlidas, 2019).

Menurut Hermanzoni (2017) "Bola voli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat". menurut Sari & G. Guntur, (2017) berpendapat bahwa: "Pada dasarnya prinsip bermain bola voli 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.

Permainan bola voli adalah permainan yang menggunakan bola untuk memantul (in-volley) di udara bolak-balik di atas net (jaring), dengan maksud agar dapat menjatuhkan bola di sebidang lapangan

lawan guna menemukan kemenangan (Yudabbirul Arif, 2021).

Permainan bola voli memiliki teknik-teknik dasar yaitu : servis, passing, smash dan blok, dimana dalam permainan bola voli kemenangan sangat bergantung pada teknik, fisik, taktik, dan mental seorang pemain (Sovenski, 2018). Permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, tanggung jawab, yang semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan" (Mulya, 2019). Diantara teknik-teknik dasar diatas yang merupakan modal utama untuk mendapatkan angka atau skor adalah teknik dasar smash (Arizal & Lesmana, 2019). Menurut Franchek Drobnic, (2011) mengatakan bahwa "Bola voli adalah olahraga intermiten yang menggabungkan fase aktif dan pasif bermain. Latihan yang dilakukan selama fase aktif dipengaruhi oleh ukuran lapangan (9 m²), jumlah pemain (6 pemain tim), tinggi net 2,43 m untuk level senior putra, kecepatan bola dan keterampilan teknik".

Menurut Syafruddin (2012) menyatakan bahwa "Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Persiapan fisik yang harus di pandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi". Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam cabang olahraga, begitu juga dalam olahraga bola voli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi, kelincahan (*agility*).

Berdasarkan informasi yang peneliti

peroleh dari pelatih bola voli Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara. Pada saat mengikuti pertandingan terlihat penampilan kondisi fisik pemain pada pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan dengan permainan laber 5 set, di set ke-1 dan ke-2 penampilan atlet masih terlihat bagus, terkontrol, dan permainan lawan dapat diimbangi, akan tetapi pada saat masuk set ke-3, ke-4 dan ke-5 terlihat stamina pemain Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara mulai menurun sehingga mengakibatkan permainan pemain kurang bagus seperti *smash* (pukulan) atlet tidak maksimal dan juga bendungan atau pertahanan pemain sudah melemah. Sehingga pada akhir pertandingan club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara mengalami kekalahan. Hal ini terjadi disebabkan oleh kondisi fisik yang tidak biasa. Hal ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai bagian bawah, daya tahan, kekuatan otot lengan, kelincahan, kelentukan, kecepatan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, gizi dan cuaca serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Seperti yang dikemukakan Barlian (2016) dalam Emral (2022) "penelitian deskriptif hanya dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagai mana adanya". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu

Utara yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dengan teknik *Totals sampling*. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu daya tahan dengan tes *bleep test*, kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, kelincahan dengan tes *T test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kekuatan otot tungkai dengan tes *back leq dynamometers*, dan kelentukan dengan tes *bridge-up*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1. Daya tahan

Berdasarkan hasil tes daya tahan diperoleh skor maksimum adalah 47,1 ml/kg/min dan skor minimum 31,8 ml/kg/min. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 38,4 ml/kg/min dan standar deviasi = 5,57. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya tahan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya tahan

| Kelas Interval | Fa | Fr | Kategori |
|----------------|----|-------|----------|
| >53 | 0 | 0 | Tinggi |
| 43-52 | 4 | 26,67 | Bagus |
| 34-42 | 6 | 40,00 | Cukup |
| 25-33 | 5 | 33,33 | Sedang |
| <24 | 0 | 0,00 | Rendah |
| Jumlah | 15 | 100 | |

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 4 orang (26,67%) memiliki daya tahan berkisar antara 43-52 dengan kategori bagus, 6 orang (40,00%) memiliki daya tahan berkisar antara 34-42 dengan kategori cukup, dan 5 orang (33,33%) memiliki daya tahan berkisar antara 25-33 dengan kategori sedang.

2. Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan diperoleh skor maksimum adalah 43 dan skor minimum 19. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 30 dan standar deviasi = 7,28. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot lengan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

| Kelas Interval | Fa | Fr | Kategori |
|----------------|----|-------|---------------|
| >70 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 54-69 | 0 | 0 | Baik |
| 38-53 | 3 | 20,00 | Sedang |
| 22-37 | 9 | 60,00 | Kurang |
| <21 | 3 | 20,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 15 | 100 | |

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 3 orang (20,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 38-53 dengan kategori sedang, 9 orang (60,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 22-37 dengan kategori kurang dan 3 orang (20,00%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara <21 dengan kategori kurang sekali.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 11,15 detik dan skor minimum 13,93 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,49 detik dan standar deviasi = 0,91. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

| Kelas Interval | Fa | Fr | Kategori |
|----------------|----|-------|-------------|
| < 9,5 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 9,5 – 10,5 | 0 | 0 | Baik |
| 10,5 – 11,5 | 3 | 20,00 | Sedang |
| > 11,5 | 12 | 80,00 | Kurang |
| Jumlah | 15 | 100 | |

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 3 orang (20,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 10,5 – 11,5 dengan kategori sedang, dan 12 orang (80,00%) memiliki kelincahan berkisar antara > 11,5 dengan kategori kurang.

4. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 3,93 detik dan skor minimum 5,97 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,93 detik dan standar deviasi = 0,59. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan

| Kelas Interval | Fa | Fr | Kategori |
|----------------|----|-------|---------------|
| 3,58-3,91 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 3,92 – 4,34 | 3 | 20,00 | Baik |
| 4,35 – 4,72 | 2 | 13,33 | Sedang |
| 4,73 – 5,11 | 3 | 20,00 | Kurang |
| 5,12-5,50 | 7 | 46,67 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 15 | 100 | |

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 3 orang (20,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,92 – 4,34 dengan kategori baik, 2 orang (13,33%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,35 – 4,72 dengan kategori sedang, 3 orang (20,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,73 – 5,11 dengan kategori kurang dan 7 orang (46,67%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,12-5,50 dengan kategori kurang sekali.

5. Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 46,50 dan skor minimum 23,50. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 34,80 dan standar deviasi = 6,17. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot tungkai dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

| Kelas Interval | Fa | Fr | Kategori |
|----------------|----|-------|---------------|
| >54,50 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 44,50-54,00 | 2 | 13,33 | Baik |
| 33,50-44,00 | 8 | 53,33 | Sedang |
| 27,50-33,00 | 5 | 33,33 | Kurang |
| <24,00 | 0 | 0 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 15 | 100 | |

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 44,50-54,00 dengan kategori baik, 8 orang (53,33%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 33,50-44,00 dengan kategori sedang dan 5 orang (33,33%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 27,50-33,00 dengan kategori kurang sekali.

6. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes kelentukan diperoleh skor maksimum adalah 77 cm dan skor minimum 40 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 59 cm dan standar deviasi = 9,99. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelentukan dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan

| Kelas Interval | Fa | Fr | Kategori |
|----------------|----|-------|---------------|
| >74 | 2 | 13,33 | Baik Sekali |
| 64-73 | 3 | 20,00 | Baik |
| 54-63 | 6 | 40,00 | Sedang |
| 44-53 | 3 | 20,00 | Kurang |
| <43 | 1 | 6,67 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 15 | 100 | |

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki kelentukan berkisar antara >74 dengan kategori baik sekali, 3 orang (20,00%) memiliki kelentukan berkisar antara 64-73

dengan kategori baik, 6 orang (40,00%) memiliki kelentukan berkisar antara 54-63 dengan kategori sedang, 3 orang (20,00%) memiliki kelentukan berkisar antara 44-53 dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki kelentukan berkisar antara <43 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Daya tahan

Dari hasil penelitian bahwa 4 orang (26,67%) memiliki daya tahan dengan kategori bagus, 6 orang (40,00%) memiliki daya tahan dengan kategori cukup, dan 5 orang (33,33%) memiliki daya tahan dengan kategori sedang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya tahan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara adalah cukup. .

2. Kekuatan Otot Lengan

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (20,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori sedang, 9 orang (60,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori kurang dan 3 orang (20,00%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kekuatan otot lengan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara adalah kurang.

3. Kelincahan

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (20,00%) memiliki kelincahan dengan kategori sedang, dan 12 orang (80,00%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kelincahan pemain Club bolavoli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara adalah kurang.

4. Kecepatan

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (20,00%) memiliki kecepatan dengan

kategori baik, 2 orang (13,33%) memiliki kecepatan dengan kategori sedang, 3 orang (20,00%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang dan 7 orang (46,67%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kecepatan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara adalah kurang sekali.

5. Kekuatan Otot Tungkai

Dari hasil penelitian bahwa 2 orang (13,33%) memiliki kekuatan otot tungkai dengan kategori baik, 8 orang (53,33%) memiliki kekuatan otot tungkai dengan kategori sedang dan 5 orang (33,33%) memiliki kekuatan otot tungkai dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kekuatan otot tungkai pemain Club bolavoli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara adalah sedang.

6. Kelentukan

Dari hasil penelitian bahwa 2 orang (13,33%) memiliki kelentukan dengan kategori baik sekali, 3 orang (20,00%) memiliki kelentukan dengan kategori baik, 6 orang (40,00%) memiliki kelentukan dengan kategori sedang, 3 orang (20,00%) memiliki kelentukan dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki kelentukan dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kelentukan pemain Club bolavoli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara adalah sedang.

KESIMPULAN

1. Kondisi fisik daya tahan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara dalam kategori cukup.
2. Kondisi fisik kekuatan otot lengan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya

Kabupaten Bengkulu Utara dalam kategori kurang.

3. Kondisi fisik kelincahan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara dalam kategori kurang.
4. Kondisi fisik kecepatan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara dalam kategori kurang sekali.
5. Kondisi fisik kekuatan otot tungkai pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara dalam kategori sedang.
6. Kondisi fisik kelentukan pemain Club bola voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Arlidas. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan otot pinggang Dengan Kemampuan Smash*. *Jurnal Performa*, 4 (2), 83-91.
- Arizal, Y., & Lesmana, H. 2019. *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1124-1138.
- Emral, E., Rasyid, W., & Darni, D. 2022. *Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid 19*. *Jurnal JPDO*, 5(2), 99-102.
- Franchek Drobnic. (2011). *Vertical Jump Assessment On Volleyball: A Follow-Up Of Three Seasons Of A High-Level Volleyball Team*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25(6)/1686-1694.
- Hermanzoni, Hermanzoni. 2017. *Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Dengan Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri*

- Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120-125.
- Moefti, C., & Atradinal, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satellite Padang*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 96-101.
- Mulya, Lesmana, I., & Sin, T. 2019. *Korelasi Emosional Dan Koordinasi Mata- Tangan Dengan Kemampuan Passing Atas Bolavoli*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 810- 819.
- Nasution, N. S. 2015. *Hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri dengan keterampilan open spike pada pembelajaran permainan bola voli atlet pelatcab bola voli putri kabupaten karawang*. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 3(2).
- Sari, Yohana Bela Christian dan G, Guntur. 2017. *“Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Service Atas Bolavoli”*. *Jurnal Keolahragaan*. Vol 5. No 1 Januari. ISSN 2339-0662. Hal 100-110.
- Sattler, T. Hadzic, V., Dervisevic, E., & Markovic, G. 2015. *Vertical Jump Performance of Profesional Male and Female Volleyball Players: Effects of Playing Position and Competition Level*. *Journal of Strength Conditioning Research*, 29 (6), 1486-1493.
- Sepriadi. 2018. *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*. *Jurnal Penjakora* Volume 5 No 2, Edisi September 2018.
- Sovenski, E. 2018. *Kemampuan Smash Pemain Bolavoli Siswa Sma Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* , 2 (1), 129-139.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Yudabbirul Arif, 2019. *The Influence of Paired Upper Passing Exercises to the Passing Ability of Volleyball Games at the University of Nusa Cendana Penjaksesrek Women’s Team*. *Advances in Health Sciences Research*, volume 35.
- Zulman. 2018. *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai.* , *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.