



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smanda Volleyball Club (SVBC) Kabupaten Tebo

**Putra Kurniadi, Willadi Rasyid, Deswandi, Yuni Astuti**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[putrakurniadi93@gmail.com](mailto:putrakurniadi93@gmail.com), [willadirasyid@unp.ac.id](mailto:willadirasyid@unp.ac.id), [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com),  
[yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bola voli Smanda Volleyball Club (SVBC) Kabupaten Tebo, dalam pengamatan peneliti klub ini sering mengalami kekalahan. Peneliti menduga faktor kekalahan tersebut menurunnya kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smanda volleyball club Kabupaten Tebo. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat penelitian di lapangan bola voli Smanda Volleyball Club (SVBC) Kabupaten Tebo, Jambi. Populasi penelitian ini adalah 16 atlet puteri dan 4 atlet putera dengan jumlah sampel sebanyak 16 atlet puteri. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik dan pengambilan teknik sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes dayatahan (*bleep test*) tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump test*), daya ledak otot lengan (*medicine ball put*), kelincahan (*T-Test agility run*), kelentukan (*V-Sit and Reach test*). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan dayatahan atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori sedang (38%), daya ledak otot tungkai dalam kategori sedang (44%), daya ledak otot lengan dalam kategori sedang (50%), kelentukan dalam kategori baik (38%), kelincahan dalam kategori sangat kurang (44%), serta akumulasi kondisi fisik dalam kategori sedang (56%).

**Keywords** : *Physical Condition, Volleyball*

**Abstract** : *The problem in this research is the decreased achievement of volleyball athletes Smanda Volleyball Club (SVBC) Tebo Regency, in the observations of researchers this club often loses. Researchers suspect the defeat factor is a decrease in physical, technical, tactical, mental conditions. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the Volleyball Athletes Smanda volleyball club Tebo Regency. This type of research uses quantitative descriptive research. The research location is the Smanda Volleyball Club (SVBC) volleyball field in Tebo Regency, Jambi. The population of this study were 16 female athletes and 4 male athletes with a total sample of 16 female athletes. The research instrument used a physical condition test and the sampling technique used a purposive sampling technique. The instruments in this study were endurance tests (bleep test), leg muscle explosive power tests (vertical jump test), arm muscle explosive power (medicine ball put), agility (T-Test agility run), flexibility (V-Sit and Reach test). The data analysis technique uses a quantitative descriptive analysis which is poured into the form of a percentage. The results of this study showed that the endurance of Smanda Volleyball Club volleyball athletes was in the moderate category (38%), the explosive power of the leg muscles was in the moderate category (44%), the explosive power of the arm muscles was in the medium category (50%), flexibility was in the good category (38%), agility in the very poor category (44%), and the accumulation of physical conditions in the moderate category (56%).*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang di seluruh penjuru dunia tanpa ada batasan strata maupun tingkat kekayaan seseorang. Berolahraga tidak hanya untuk menyehatkan badan baik jasmani maupun rohani, namun dapat untuk memperoleh suatu prestasi. Pemerintah pada saat ini gencar melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya adalah pembangunan di bidang olahraga, hal ini sejalan dengan UU Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab V Pasal 20 ayat 3 tentang tujuan "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu berjenjang, dan berkeanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakat Indonesia yakni bolavoli. Menurut Erianti (2019) mengemukakan bahwa "ide dasar permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net. Untuk memenangkan permainan dengan cara memantulkan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai". Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Tujuan utama dari permainan ini adalah memukul bola kearah bidang lapangan lawan sedemikian rupa, sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola (Pranopik, 2017 : 31-33). Pada dasarnya permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang setiap timnya beranggotakan 6 orang. Permainan bolavoli ini bertujuan untuk memperoleh poin dengan cara

melewatkan bola diatas pembatas net serta mematikan bola didaerah lawan.

Kondisi fisik adalah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Supriyoko, 2018). Sedangkan menurut Bafirman B., & Wahyuri, A. S. (2018) mengatakan "kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental". Menurut Sajoto mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Ridwan, 2020). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan, kondisi fisik adalah kemampuan kemampuan fisik seseorang yang penting dalam pencapaian prestasi olahraga, dimana kondisi fisik ini merupakan pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan mental.

Permainan bolavoli tidak hanya mengandalkan kemampuan teknik dan taktik saja melainkan membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik. Menurut Syafruddin (2012) komponen-komponen dasar kondisi fisik dalam bolavoli seperti: "Daya ledak (power), kecepatan (speed), kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), dan koordinasi (coordination)" (Syafruddin, 2012). Sedangkan menurut Winarti (2013) mengatakan "unsur-unsur kondisi fisik yang harus dimiliki atlet bolavoli ialah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan".

Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental merupakan komponen yang harus dimiliki oleh sebuah tim untuk meraih prestasi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bola voli Smanda Volleyball Club (SVBC) Kabupaten Tebo dimana dalam pengamatan peneliti klub ini sering mengalami kekalahan. Peneliti menduga faktor kekalahan tersebut yakni menurunnya kondisi fisik atlet, teknik, taktik serta mental bertanding. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smanda volleyball club (SVBC) kabupaten Tebo.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan data yang sebagaimana mestinya. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Smanda Volleyball Club, kelurahan Wirotho Agung, Kecamatan Rimbo Bujang, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi. Waktu pelaksanaan 17 Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 16 atlet putri dan 4 atlet putra dengan jumlah sampel sebanyak 16 atlet putri. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik dan pengambilan teknik sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes, daya tahan (*bleep test*) tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump test*), daya ledak otot lengan (*medicine ball put*), kelincahan (*T-Test agility run*) dan kelentukan (*V-Sit and Reach test*). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase.

## HASIL

Data yang diperoleh dari lima komponen

kondisi fisik tersebut berupa tes *bleeptest* untuk mengukur daya tahan, *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *medicine ball test* untuk mengukur daya ledak otot lengan, tes *v-sit and reach* untuk mengukur kelentukan, serta tes *T-test* untuk mengukur kelincahan atlet. Berikut ini hasil yang telah diperoleh dari tes dilapangan mengenai kelima komponen kondisi fisik tersebut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 29.66	2	13%	Sangat Baik
2	26.97-29.66	2	13%	Baik
3	24.27-26.96	6	38%	Sedang
4	21.57-24.26	6	38%	Kurang
5	< 21.56	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah	16	100%		

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 121	1	6%	Sangat Baik
2	106 – 120	4	25%	Baik
3	92 – 105	7	44%	Sedang

4	79 – 91	2	13%	Kurang
5	< 78	2	13%	Sangat Kurang
Jumlah		16	100%	

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 411	1	6%	Sangat Baik
2	363 – 411	3	19%	Baik
3	313 – 362	8	50%	Sedang
4	263 – 312	2	13%	Kurang
5	< 262	2	13%	Sangat Kurang
Jumlah		16	100%	

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 28	0	0%	Sangat Baik
2	21-27	6	38%	Baik
3	14-20	4	25%	Sedang
4	7.0-13	5	31%	Kurang
5	< 6	1	6%	Sangat Kurang
Jumlah		16	100%	

Tabel 5. Distribusi Frekuensi kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	< 10.5	0	0%	Sangat Baik
2	10.5 - 11.5	2	13%	Baik
3	11.5 - 12.5	5	31%	Sedang
4	12.5 - 13.5	2	13%	Kurang
5	> 13.5	7	44%	Sangat Kurang
Jumlah		16	100%	

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 118.42	1	6%	Sangat Baik
2	105.07 - 118.42	3	19%	Baik
3	91.72 - 105.06	9	56%	Sedang
4	78.36- 91.71	1	6%	Kurang
5	< 78.35	2	13%	Sangat Kurang
Jumlah		16	100%	

## PEMBAHASAN

### 1. Daya Tahan

Berdasarkan penelitain yang telah dilakukan, maka diperoleh data yang dapat

disimpulkan bahwa daya tahan aerobik atlet bola voli Smanda Volleyball Club masuk dalam kategori sedang yakni sebesar 38%. Dengan rincian sebanyak 2 orang yang masuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 13%, 2 orang masuk dalam kategori baik dengan persentase 13%, 6 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 38%, serta 6 orang masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 38%. Pada permainan bola voli tidak hanya membutuhkan kekuatan pukulan smash saja, melainkan daya tahan juga dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu pertandingan. Daya tahan ini juga berpengaruh besar terhadap keberhasilan sebuah tim dalam memenangkan suatu pertandingan. Menurut Syafruddin (2015:51), daya tahan secara sederhana dapat diartikan sebagai kemampuan mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh stres yang relatif lama. Segangkan menurut Deswandi (2012) daya tahan aerobik merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas dengan waktu relatif lama intensitas sedang dan kontraksi otot terjadi secara berulang dan terus menerus. Berdasarkan hal tersebut maka daya tahan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet bola voli agar mampu mengatasi kelelahan yang saat bertanding dalam waktu yang relatif lama.

## 2. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data yang dapat disimpulkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Smanda Volleyball Club masuk dalam kategori sedang yakni sebesar 44%. Dengan rincian sebanyak 1 orang yang masuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 6%, 4 orang termasuk dalam kategori baik dengan persentase 25%, 7 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 44%, 2

orang masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 13%, serta 2 orang masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 13%. Dalam permainan bola voli daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan untuk menunjang kemampuan atlet dalam melakukan lompatan. Menurut Yulifri (2018) daya ledak otot tungkai ada;ah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Dalam permainan bola voli banyak gerakan yang menuntut atlet untuk melompat dalam setiap poinnya baik dalam melakukan pukulan (*spike*), bendungan (*block*), serta saat melakukan serangan pertama berupa servis (*jump serve*). Hal tersebut nampak ketika melakukan serangan (*spike*) atlet yang memiliki lompatan tinggi lebih mudah untuk melakukan pukulan kearea pertahanan lawan.

## 3. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data yang dapat disimpulkan daya ledak otot lengan atlet bola voli Smanda Volleyball Club masuk dalam kategori sedang yakni sebesar 50%. Dengan rincian sebanyak 1 orang yang masuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 6%, 3 orang termasuk dalam kategori baik dengan persentase 19%, 8 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 50%, 2 orang masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 13%, serta 2 orang masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 13%.

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum paling tepat bagi objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki (Wulandari, 2019). Dengan



demikian daya ledak otot lengan sangat berpengaruh terhadap pukulan smash dan servis dalam permainan bola voli. Semakin baik daya ledak otot lengan atlet maka semakin baik pukulan yang dilakukan. Apabila daya ledak otot lengan buruk akan merugikan suatu tim dikarenakan serangan yang dilakukan akan mudah diantisipasi lawan, seperti teknik bendungan (block) yang dilakukan lawan akan berhasil serta penerimaan serangan yang mudah sehingga lawan dapat melakukan serangan balik.

#### 4. Kelentukan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data yang dapat disimpulkan kelentukan atlet bola voli Smanda Volleyball Club masuk dalam kategori baik yakni sebesar 38%. Dengan rincian sebanyak 6 orang termasuk dalam kategori baik dengan persentase 38%, 4 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 25%, 5 orang masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 31%, serta 1 orang masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 6%.

Kelentukan adalah ketepatan atlet melakukan gerak dalam ruang sendi. Kelentukan sangat diperlukan dalam meningkatkan ketepatan smash dan komponen penting dalam permainan bola voli (Asnaldi, 2020). Kelentukan salah satu kondisi fisik yang penting dalam permainan bola voli, apabila seorang pemain memiliki kelentukan yang baik maka ia akan memperoleh hasil yang maksimal dalam melakukan. Dalam melakukan spike atlet yang memiliki kelentukan pinggang yang baik akan lebih mudah untuk memukul bola dengan tajam dan terarah.

#### 5. Kelincahan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data yang dapat

disimpulkan kelincahan atlet bola voli Smanda Volleyball Club masuk dalam kategori sangat kurang yakni sebesar 44%. Dengan rincian sebanyak 12 orang termasuk dalam kategori baik dengan persentase 13%, 5 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 31%, 2 orang masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 13%, serta 7 orang masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 44%.

Kelincahan merupakan kemampuan bergerak untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien (Rosmawati, 2019). Berdasarkan data diatas dimana kelincahan atlet dalam kategori sangat kurang, dikarenakan dalam permainan bola voli banyak gerakan merubah posisi dengan cepat dan tepat.

#### 6. Kondisi Fisik

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data yang dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bola voli Smanda Volleyball Club masuk dalam kategori sedang yakni sebesar 56%. Dengan rincian sebanyak 1 orang yang masuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 6%, 3 orang termasuk dalam kategori baik dengan persentase 19%, 9 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 56%, 1 orang masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 6%, serta 2 orang masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 13%. Dari uraian diatas kondisi fisik atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori sedang. Dengan perolehan hasil yang diterima, atlet hendaklah selalu berupaya untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Dalam permainan bola voli,

dibutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi dayatahan atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori sedang (38%), daya ledak otot tungkai atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori sedang (44%), daya ledak otot lengan atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori sedang (50%), kelentukan atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori baik (38%), kelincahan atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori sangat kurang (44%), serta akumulasi kondisi fisik atlet bola voli Smanda Volleyball Club dalam kategori sedang (56%). Diharapkan kepada atlet agar selalu melakukan latihan yang berguna untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik, dengan melakukan aktivitas diluar jam latihan. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan kondisi fisik sehingga kondisi fisik atlet dapat meningkat kedalam kategori baik. Pelatih harus mampu menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Deswandi. (2012). *BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN KEBUGARAN JASMANI*

DAN KONDISI FISIK. Padang : FIK UNP.

- Erianti, E. (2019). *Bola voli*. sukabina press.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurangi kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press
- Syafruddin. 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Winarti, R. W., & Pranatahadi, S. THE INFLUENCE OF PLYOMETRICS EXERCISE TOWARDS THE POWER OF LEG MUSCLE, VELOCITY AND VERTICAL JUMP ABILITY FOR VOLLEYBALL PLAYERS AT GE LIGHTING ON SLEMAN IN DIY.
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan

Terhadap Kecepatan Service  
Tennis. *Jurnal Performa*, 4(1), 19-28.

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.