



Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

Ismul Hikmah¹, Roma Irawan², Sari Mariati³

¹Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹ismulhikmah828@gmail.com, romairawan@fik.unp.ac.id, sarimariati@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

Abstrak: Belum maksimalnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolavoli putra seperti komponen daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan pinggang, dan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik atlet SMA Negeri 2 Payakumbuh. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*. Hasil penelitian yang diperoleh diantara komponen kondisi fisik tersebut adalah: (1) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang (2) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang (3) Koordinasi mata tangan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang (4) Kelentukan pinggang yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang

Keywords: Physical Condition, Bolavoli

Abstract: Not yet the maximum achievement of volleyball athletes in SMA 2 Payakumbuh. The variable in this study is physical condition. The purpose of this study was to look at the physical condition of male volleyball athletes such as components of leg muscle explosive power, arm muscle explosive power, hand eye coordination, waist tightness, and agility. The type of this research is quantitative by using descriptive method which aims to see an overview of the physical condition of Payakumbuh State High School 2 athletes. The sample in this study amounted to 11 people. The data analysis technique used is percentage. The results obtained among the components of the physical condition are: (1) Explosive strength of the limb muscles owned is now in the moderate category (2) The explosive power of the arm muscles possessed is now in the moderate category (3) The hand eye coordination that is now classified as medium category (4) Determination of waist owned is now in the medium category.

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan permainan beregu yang dipertandingkan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat internasional. Ahmadi (2007) mengatakan bahwa “permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang”. Demikian juga halnya dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu: “Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat

dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (2005). Sementara Bachtar (1999) mengatakan bahwa “permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan sebanyak 6 orang dalam 1 regu, setiap regu berusaha bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, mematikan bola ke daerah lawan serta bertahan dilapangan sendiri”. Selanjutnya permainan bolavoli ini dimainkan di atas lapangan yang berukuran 18 meter panjang dan 9 meter lebar, dengan tinggi net 2,43 untuk putera dan 2,24 untuk puteri. Permainan ini melibatkan hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat,

memukul dan gerakan eksplosif lainnya. Sedangkan teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli ini adalah servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*.

Suharno Hp dalam Abdullah (1985) menerangkan bahwa: “Teknik permainan bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu pertandingan”.

Kegiatan olahraga sangat penting bagi setiap orang. Dengan adanya aktivitas olahraga kita dapat memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan sebagai sarana rekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama baik. Tujuan olahraga adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasila, mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Demikian juga halnya dengan Undang-Undang

Sistem Keolahragaan Nasional No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu: “keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (2005).

Berdasarkan bunyi pasal di atas, diketahui bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk berprestasi. Berprestasi dapat dilakukan dari berbagai tingkatan mulai dari Daerah, Nasional, dan Internasional. Partisipasi dari berbagai kalanganlah yang dapat memajukan prestasi olahraga. Untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut manusia dituntut untuk memiliki sumber daya manusia yang berkualitas dan tubuh yang sehat agar dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Penyelenggaraan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan pada setiap cabang olahraga sangatlah penting, pembinaan dan pengembangan olahragaditujukan agar tidak terjadi kegagalan pencapaian prestasi yang diinginkan. Kegagalan prestasi mencerminkan

pembinaan yang masih kurang dalam berbagai aspek. Cabang olahraga yang mendapat perhatian dan pembinaan tingkat daerah sampai tingkat nasional dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang dikembangkan salah satunya adalah cabang olahraga Bolavoli. “Kemampuan prestasi olahraga menganggarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang komplek dari sejumlah factor khusus prestasi adapun factor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”. (Syarifuddin, 2004).

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi dan merupakan salah satu factor untuk dapat meningkatkan serta memantapkan kualitas teknik dalam pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga seperti Bolavoli. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak badan, sebab dibatasi oleh net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh net. Apabila pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka mereka akan sulit untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, hingga ke klub-klub yang ada.

Sebagai olahraga prestasi yang di pertandingan maka sudah sepatutnya dalam pengembangan dan pembinaan harus dilakukan secara berkesinambungan seperti halnya pembinaan Bolavoli di daerah Payakumbuh khususnya di SMA Negeri 2 Payakumbuh memiliki sebuah Tim Bolavoli yang sudah lama didirikan, namun prestasi yang diraih masih belum membanggakan. Seperti pada pertandingan Turnamen Bolavoli antar SMA yang di adakan di Payakumbuh tahun 2016, pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh hanya bisa bermain di perempat final, begitupun dengan kejuaraan bolavoli SMA Se-kota Payakumbuh pada tahun 2017 tim bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh juga hanya sampai perempat final, dan juga pada pertandingan bolavoli SMA se-kota Payakumbuh yang di adakan di SMA Negeri 2 Payakumbuh sendiri tim Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

hanya bisa sampai menjadi finalis tetapi tidak bisa menjadi juara, jadi dapat disimpulkan selama SMA Negeri 2 Payakumbuh mengikuti kejuaraan tersebut belum pernah meraih prestasi puncak. SMA Negeri 2 Payakumbuh merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap permainan Bolavoli, pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas, dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan antar sekolah dan tingkat daerah bahkan tingkat nasional. SMA Negeri 2 Payakumbuh merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap permainan Bolavoli, pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas, dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan antar sekolah dan tingkat daerah bahkan tingkat nasional. Berdasarkan pengamatan peneliti pada pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh saat melaksanakan latihan dan informasi langsung dari guru pembimbing Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh, pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh diduga memiliki kemampuan kondisi fisik yang kurang baik sehingga para pemain cepat lelah, mudah cedera serta kewalahan dalam menghadapi para pemain lawan. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti dan meninjau tingkat kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh yang mana penelitian ini berfokus pada kondisi fisik pemain bolavoli putra SMA Negeri 2 Payakumbuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kemampuan kondisi fisik yang meliputi unsur kemampuan daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 2 Payakumbuh. Sampel pada penelitian ini adalah semua pemain bolavoli putra SMA Negeri 2 Payakumbuh yang berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) Tes kekuatan otot lengan yaitu dengan cara push-up test selama 30 detik, 2) Tes kekuatan otot tungkai yaitu dengan cara Standing vertical jump test, 3) Tes kelentukan yaitu dengan *flexiometer test*, 4) Tes kelincahan yaitu dengan cara shuttle

run test. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata.

HASIL PENELITIAN

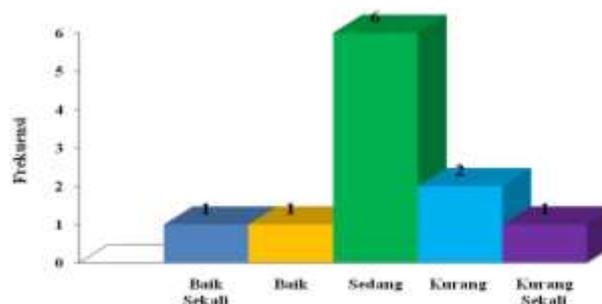
1. Daya ledak otot Tungkai Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

Hasil analisis deskripsi daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya ledak otot tungkai terendah 94 kg-m/second dan tertinggi adalah 145 kg-m/second dengan rata-rata 119 kg-m/second dan standar deviasi 15,2. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai

Daya Ledak Otot Tungkai	Fa	Fr(%)	Kategori
≥ 142	1	9,09%	Baik Sekali
126 – 141	1	9,09%	Baik
111 – 125	6	54,55%	Sedang
97 – 110	2	18,18%	Kurang
≤ 96	1	9,09%	Kurang Sekali
Jumlah	11	100%	

Dari 11 orang Atlet bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh, sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik sekali, sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik, sebanyak 6 orang (54,55%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang, sebanyak 2 orang (18,18%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang, dan sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

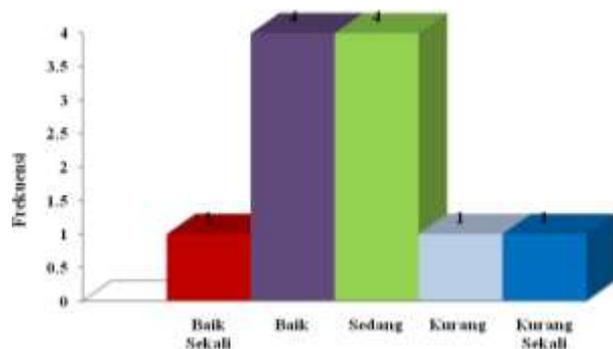
2. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

Hasil analisis deskripsi daya ledak otot lengan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya ledak otot lengan terendah 7,5 cm dan tertinggi adalah 8,4 cm dengan rata-rata 7,9 cm dan standar deviasi 0,26. Analisis data dapat dilihat pada lampiran 2 halaman 62, Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh.

Daya Ledak Otot Lengan	Fa	Fr(%)	Kategori
≥ 8,3	1	9,09%	Baik Sekali
8,0 - 8,2	4	36,36%	Baik
7,8 - 7,9	4	36,36%	Sedang
7,6- 7,7	1	9,09%	Kurang
≤ 7,5	1	9,09%	Kurang Sekali
Jumlah	11	100%	

Dari 11 orang atlet bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh, sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori baik sekali, sebanyak 4 orang (36,36%) memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori baik, sebanyak 4 orang (36,36%) memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori sedang, sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori kurang, dan sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Histrogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh.

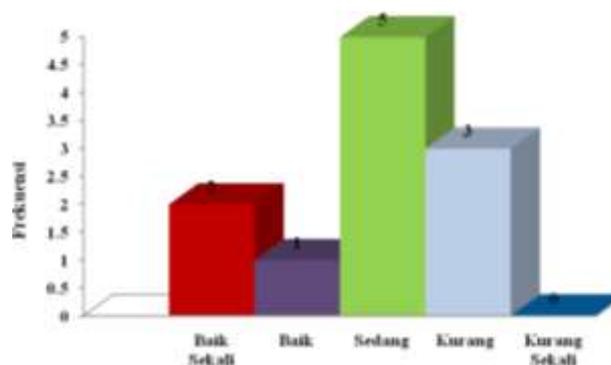
3. Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai koordinasi mata tangan terendah 10 kali dan tertinggi adalah 18 kali dengan rata-rata 13 kali dan standar deviasi 2,44. Analisis data dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 63, Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekwensi Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh.

Koordinasi Mata Tangan	Fa	Fr(%)	Kategori
≥ 16	2	18,18%	Baik Sekali
14 - 15,	1	9,09%	Baik
12 - 13,	5	45,45%	Sedang
10, - 11,	3	27,27%	Kurang
≤ 9	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	11	100%	

Dari 11 orang atlet bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh, sebanyak 2 orang (18,18%) memiliki hasil daya koordinasi mata tangan berada pada kategori baik sekali, sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil koordinasi mata tangan berada pada kategori baik, sebanyak 5 orang (45,45%) memiliki hasil koordinasi mata tangan berada pada kategori sedang, sebanyak 3 orang (27,27%) memiliki hasil koordinasi mata tangan berada pada kategori kurang, dan tidak ada pemain memiliki hasil koordinasi mata tangan berada pada kategori kurang sekali, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histrogram Koordinasi Mata Tangan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

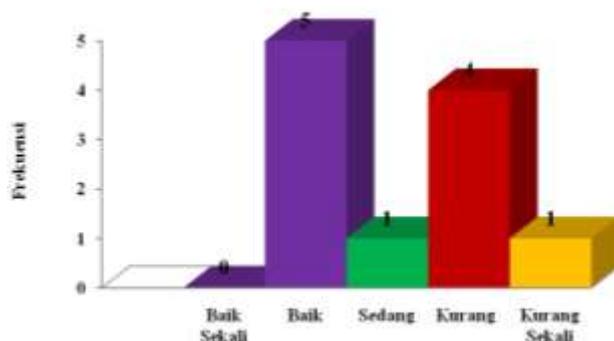
4. Kelentukan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

Hasil analisis deskripsi kelentukan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai koordinasi mata tangan terendah 5 cm dan tertinggi adalah 14 cm dengan rata-rata 10 cm dan standar deviasi 3,23. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Kelentukan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

Kelentukan	Fa	Fr(%)	Kategori
≥ 15	0	0.00%	Baik Sekali
12 - 14	5	45.45%	Baik
9 - 11	1	9.09%	Sedang
7 - 8	4	36.36%	Kurang
≤ 6	1	9.09%	Kurang Sekali
Jumlah	11	100%	

Dari 11 orang atlet bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki hasil kelentukan berada pada kategori baik sekali, sebanyak 5 orang (45,45%) pemain memiliki hasil kelentukan berada pada kategori baik, sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil daya kelentukan berada pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (36,36%) memiliki hasil kelentukan berada pada kategori kurang, sebanyak 1 orang (9,09%) memiliki hasil kelentukan berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Histrogram Kelentukan Atlet Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh

SIMPULAN

1. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 119 kg-m/second atau sekitar 54,55%.

2. Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 7,9 m atau sekitar 9,09%.
3. Koordinasi mata tangan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 13 kali atau sekitar 45,45%.
4. Kelentukan pinggang yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 10 cm atau sekitar 9,09%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Rifai. (2007). Profil Kondisi Fisik Atlet Hockey putra tim Jawa Tengah 2007. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Bachtiar (1999). Permainan bolavoli. Padang. FIK UNP
- Abdullah (1985). Teknik Permainan Bolavoli. Jakarta. EGC
- Syaifuddin, (2002). *Struktur dan Komponen Tubuh Manusi. (Untuk Mahapemain Keperawatan)*. Jakarta: EGC Buku Kedokteran.
- Undang-undang Negara RI No.3 2005. Himpunan peraturan perundang-undang tentang keolahragaan, Bandung: Nuasa Aulia.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 tahun 2005. Fungsi dan tujuan olahraga.