

## Studi Kondisi Fisik Pemain Bolavoli di Sekolah Menengah Negeri Atas (SMA) Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi

Fitri Ainun, Erianti, Yuni Astuti, Haripah Lawanis

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

[fitri.vivo1724@gmail.com](mailto:fitri.vivo1724@gmail.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id), [Haripahlawanis.hl@gmail.com](mailto:Haripahlawanis.hl@gmail.com)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.21>

Kata Kunci : **Kondisi Fisik Pemain Bolavoli**

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi fisik pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bolavoli yang aktif latihan di SMA Negeri 2 Bungo 33 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive Sampling, yaitu dengan persyaratan tertentu seperti jenis kelamin dan kemampuan fisik siswa tersebut. dengan demikian jumlah sampel adalah 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi. Tes yang dilakukan adalah tes *Vertical-jum*, *One Hand Medicine Ball-Put*, lempar tangkap bola kedinding, dan *brigde up/ kayang* . penelitian ini dilakukan dilapangan bolavoli SMAN 2 Bungo. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian kondisi fisik dari 18 orang pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi ditemukan; 2 orang (11,11%) kategori baik sekali, 5 orang (27,78%) kategori baik, dan 6 orang (33,33%) kategori sedang. Untuk kategori kurang ditemukan 3 orang (16,67%) dan kategori kurang sekali ada 2 orang pemain ((11,11%). Artinya masih banyak pemain yang belum memiliki kondisi fisik yang baik."

Keywords : *Physical Condition of Volleyball Players*

Abstract : *The problem in this research is that the physical condition of the volleyball players at SMA Negeri 2 Bungo, Bungo Regency, Jambi Province is not yet known. The aim of this research is to determine the physical condition of volleyball players at SMA Negeri 2 Bungo, Bungo Regency, Jambi Province. This type of research is descriptive. The population in this study were all volleyball players who were actively practicing at SMA Negeri 2 Bungo, 33 people. The sampling technique uses a purposive sampling technique, namely with certain requirements such as the student's gender and physical abilities. Thus the number of samples is 18 people. To obtain data, measurements were made of the physical condition components of leg muscle explosive power, arm muscle explosive power, flexibility and coordination. The tests carried out were the Vertical-jum test, One Hand Medicine Ball-Put, throwing and catching the ball against the wall, and brigde up/kayang. This research was carried out on the volleyball court at SMAN 2 Bungo. The data was analyzed using percentages. The results of research on the physical condition of 18*

*volleyball players at SMA Negeri 2 Bungo, Bungo Regency, Jambi Province, found; 2 people (11.11%) were in the very good category, 5 people (27.78%) were in the good category, and 6 people (33.33%) were in the moderate category. "In the poor category, 3 people were found (16.67%) and in the very poor category there were 2 players ((11.11%). This means that there are still many players who do not have good physical condition."*

## PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan, dan maraknya pembinaan dilakukan mulai ditingkatkan sekolah sampai ke Perguruan Tinggi. Dalam Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022.

Menurut Yuni Astuti (2019). menjelaskan bahwa "terdapat lima teknik dalam permainan bolavoli yaitu servis, passing, umpan (set-up), smash (spike), block (bendungan).

Menurut Asnaldi (2019). Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan Masyarakat.

Asnaldi (2016). juga mengatakan Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik, mental, emosional yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Berdasarkan Undang-Undang tersebut, maka jelaslah bahwa seorang olahragawan untuk mencapai prestasi dapat dicapai melalui suatu pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan.

Di samping itu didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkaitan dengan olahraga. Diantara olahraga prestasi

yang mendapat pembinaan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi adalah olahraga permainan bolavoli.

Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang terdiri 6 orang pemain untuk masing-masing regu. Sesuai dengan pendapat ini maka dapat ditarik suatu makna bahwa salah satu factor yang harus dipersiapkan yaitu kondisi fisik atlet.

Menurut Erianti (2011). Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan continuehendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Menurut Eva Meizara (2018). Perkembangan bidang olahraga semakin cepat sejalan dengan perkembangan masyarakat dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat memberikan pengaruh yang sangat besar khususnya dalam meningkatkan prestasi optima.

Berpedoman pada uraian yang telah dipaparkan di atas, maka persiapan kondisi fisik pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi penting dilaksanakan secara secara teratur dan sistematis, serta berkelanjutan.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai pelatih bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo

Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, pemain belum memiliki prestasi maksimal.

Menurut Mulyono (2010). kondisi fisik tetap harus didukung oleh mentalitas yang baik agar rasa percaya diri muncul secara alami agar taktik dapat dijalankan dengan benar.

Kemudian pertandingan selanjutnya dalam tahun yang sama prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 2 Bungo yang hanya menduduki peringkat ketiga. Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu factor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain bolavoli adalah kondisi fisik.

Menurut Syafruddin dalam Erianti (2023) yaitu:1) Kekuatan(kekuatan maksimal, power,dandayatahan kekuatan).2) Kecepatan (kecepatan reaksi, kecepatan siklik maksimal, dan kecepatan aksiklik maksimal).3) Daya tahan (daya tahan aerobic, dan daya tahan anaerobic),4)Kelentukaan(kelentukandinamis dan kelentuka statis). 5 Koordinasi gerakan”.

Selain itu pertumbuhan dan perkembangan fisik juga akan mempengaruhi permainan prestasi pemain bolavoli di SMAN 2 Bungo. Menurut Arie Asnaldi (2014). Perkembangan (Development) adalah bertambahnya (skill).

dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses ngan menyangkut adanya proses dilrensiasi dari organ dan sistem organ yang berkembang tubuh, organ-masing dapat memncnuhi lirngsinva.

Menurut Yuni Astuti (2019). enjelaskan bahwa Perkembangan anak menunjukkan pola umum yang dapat diperkirakan mengenai perkembangan yang terjadi selama 8 tahun pertama kehidupan seorang anak.

Menurut A Fenandlampir (2015). tes vertical jump bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif seseorang yang dilakukan dengan melakukan 3 kali loncatan secara berulang dan dilakukan dengan mengukur raihan pertama di awal.

Menurut Novitasari (2017). Menjelaskan bahwa “Kurang menariknya kegiatan proses pembelajaran dapat memicu kebosanan dan menurunkan minat siswa dalam belajar, serta kurangnya bahan belajar tambahan di luar kegiatan sekolah”

Menurut Haripah Lawanis (2019). kondisi fisik tetap harus didukung oleh mentalitas yang baik agar rasa percaya diri muncul secara alami agar taktik dapat dijalankan dengan benar.

Kualitas atau kemampuan fisik seorang pemain bolavoli tersebut dapat dilihat ketika latihan dan ketika bermain dalam mengikuti suatu pertandingan. Berdasarkan beberapa kali observasi penulis langsung ke lapangan ketika pemain bolavoli SMA Negeri 2 Bungo sedang melakukan latihan kondisi fisik.

Menurut Bafirman (201). Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode tes kondisi fisik. Tes yang dilakukan adalah tes kondisi fisik daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi. Berikut dokumentasi pelaksanaan tes.



**Gambar 1.** Tes *verticak jump*.

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian *Vertical jump* dilakukan untuk mengetahui kekuatan daya ledak otot tungkai dengan mengukur loncatan menggunakan papan berskala.



**Gambar 4.** Pelaksanaan tes *Bridge-Up* (kayang).

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian Tes *Bridge-Up* (kayang) digunakan untuk mengukur kelenturan pinggang .



**Gambar 2.** Pelaksanaan tes koordinasi.

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian Tes Koordinasi digunakan untuk mengetahui kesatuan mata tangan dengan melempar bola kedinding setinggi 1 m dan berjarak 2,3 dari dinding.



**Gambar 3.** Pelaksanaan tes *one hand medicine ball-put*.

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian Tes *one hand medicine ball-put* ini digunakan untuk mengukur kekuatan daya ledak otot lengan dengan melempar bola *medicine* seberat 3 kg.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Juli sampai dengan 27 Agustus tahun 2024, dan tempat penelitian bagi penulis adalah di lapangan bolavoli SMAN 2 Bungo, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi.

### Populasi dan Sampel Penelitian.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2017) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMAN 2 Bungo, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi berjumlah 33 orang pemain. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam sugiyono (2018).

Alasan menggunakan teknik purposive sampling karena pemain putra dan putri yang telah mengetahui teknik

dasar permainan bolavoli dan yang rutin mengikuti latihan. Sampel yang terdata sebanyak 18 orang yang terdiri dari 9 pemain putra dan 9 pemain putri.

### Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah dengan melakukan tes kemampuan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi dan kelentukan. Tes yang dilakukan adalah dengan tes vertical Jump, One Hand Medicine Ball-Put, lempar tangkap bola kedinding, dan Bridge-Up.

### Teknik Analisis Data

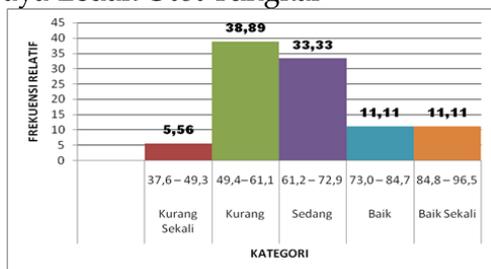
Teknik analisa data dengan menggunakan Teknik distribusi frekwensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase dengan rumus:

$$P=f/n \times 100\% .$$

## HASIL

### A. DESKRIPTIF DATA PENELITIAN

#### 1. Daya Ledak Otot Tungkai



**Gambar 6.** Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo

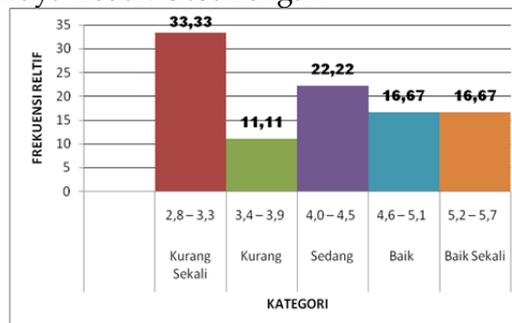
Berdasarkan deskripsi hasil data daya ledak otot tungkai dari 18 orang pemain bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, maka diperoleh data pemain yang memiliki daya ledak otot

tungkai di atas skor kelompok rata-rata adalah 6 orang (33,33%).

Dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun pemain bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi yang memilikinya dan di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 12 orang (66,67%).

Arsil (2018) mengartikan daya (power) adalah “Berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimal dalam durasi waktu yang sangat pendek

#### 2. Daya Ledak Otot Lengan

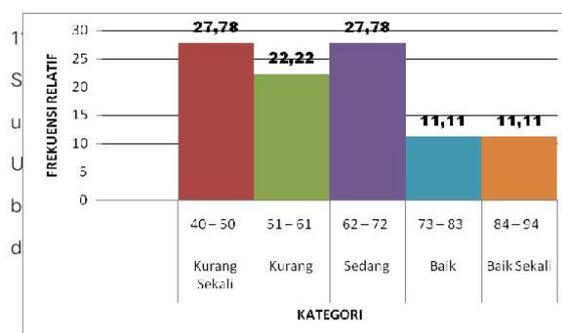


**Gambar 7.** Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi

Berdasarkan deskripsi hasil data daya ledak otot lengan pemain bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi dari 18 orang, maka diperoleh data pemain bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo yang memiliki daya ledak otot lengan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 6 orang (33,33%).

Daya ledak otot lengan dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Sedangkan daya ledak otot lengan pemain untuk skor di bawah kelompok rata-rata yaitu sebanyak 12 orang (66,67%).

### 3. Kelentukan



**Gambar 8.** Histogram Hasil Data Kelentukan Pemain Bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo

Berdasarkan deskripsi hasil data kelentukan dari 18 orang pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, maka diperoleh data pemain yang memiliki kelentukan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 7 orang (38,89%).

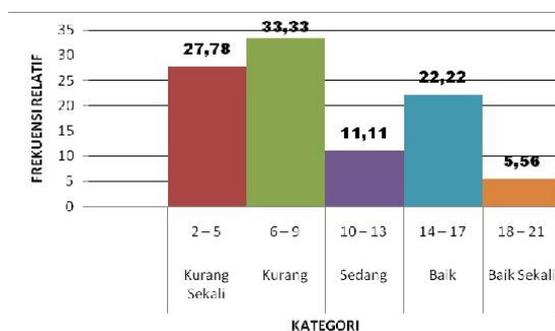
Dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Selanjutnya pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi yang memiliki kelentukan di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 11 orang (61,11%).

### 4. Koordinasi

Berdasarkan deskripsi hasil data koordinasi mata-tangan dari 18 orang pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, maka diperoleh data pemain bolavoli yang memiliki koordinasi mata-tangan di atas skor kelompok rata-rata adalah 5 orang (27,78%).

Dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya dan pemain bolavoli yang memiliki skor di

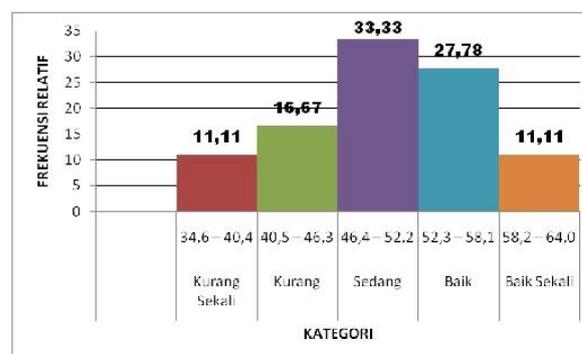
bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 13 orang (72,22%).



**Gambar 9.** Histogram Koordinasi Mata-Tangan Pemain Bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo

Dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Sedangkan pemain bolavoli dengan skor di bawah skor kelompok rata-rata juga ada sebanyak 11 orang (61,11%).

### 5. Kemampuan Kondisi Fisik



**Gambar 10.** Histogram Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi

Berdasarkan deskripsi hasil data kondisi fisik dari 18 orang pemain bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, maka diperoleh data pemain yang memiliki kondisi fisik di atas skor kelompok rata-rata adalah 7 orang (38,89%).

## B. PEMBAHASAN

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi

Berdasarkan hasil penelitian daya ledak otot tungkai pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Propinsi Jambi, dari 18 orang pemain yang terpilih sebagai sampel, ditemukan hanya 2 orang pemain (11,11%) memiliki kategori baik sekali, dan 2 orang pemain (11,11%) memiliki kategori baik.

Selanjutnya ada sebanyak 6 orang pemain (33,33%) untuk kategori sedang, dan sebanyak 7 orang pemain (38,89%) kategori kurang, serta untuk kategori kurang sekali hanya 1 orang pemain (5,56%).

Berpedoman pada hasil temuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa masih banyak yang belum memiliki daya ledak otot tungkai atau kemampuan daya ledak otot tungkai pemain masih rendah.

Daya ledak otot tungkai adalah merupakan kemampuan otot tungkai dalam mengarahkan kekuatan dan kecepatan secara eksplosif. Hal ini sesuai dengan pengertian daya ledak atau daya eksplosif yang dikemukakan oleh Widiastuti (2011).

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum" Sesuai dengan pengertian daya ledak tersebut, maka kekuatan dan kecepatan maksimum otot tungkai pada saat melakukan loncatan secara vertical belum dimiliki oleh kebanyakan pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo.

Menurut Syafruddin (2012). mencontohkan misalnya " Teknik smash

dalam permainan bola voli adalah bagaimana cara seseorang atau atlet bola voli memukul bola dengan keras terarah ke daerah pertahanan lawan"

### 2. Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi.

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot lengan dari 18 orang pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, ditemukan 3 orang pemain (16,67%) memiliki daya ledak otot lengan kategori baik sekali, kategori baik juga 3 orang pemain (16,67%), untuk kategori sedang ada 4 orang (22,22%).

Selanjutnya 2 orang pemain (11,11%) memiliki daya ledak otot lengan kategori kurang dan sebanyak 6 orang pemain (33,33%) kategori kurang sekali. Berpedoman dari hasil penelitian daya ledak otot lengan pemain bolavoli seperti yang telah dipaparkan di atas.

maka dapat diartikan bahwa masih banyak pemain yang rendah kemampuan daya ledak otot lengannya. Menurut Menurut Hendri irawadi (2019) "Daya ledak sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi".

Sesuai dengan pendapat ini, maka daya ledak otot lengan dapat diartikan sebagai kemampuan otot lengan atau sekelompok otot lengan dalam bergerak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerak.

Hendri Irawadi (2014). mengatikan "daya ledak sebagai "Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi.

Teknik-teknik tersebut dalam permainan bolavoli merupakan teknik utama

dalam penyerangan untuk memperoleh angka, dalam pelaksanaannya dituntut adalah kekuatan pukulan dan kecepatan lintasan bola yang sulit diterima oleh pemain lawan.

Bahkan daya ledak otot lengan dikatakan sebagai salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam melakukan smash untuk meraih kemenangan. Oleh sebab itu pemain bolavoli yang belum memiliki daya ledak otot lengan.

Artinya beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan seperti melempar bola medicine, squat jump, dan latihan kekuatan otot lengan misalnya dengan latihan mengangkat-angkat tubuh dengan posisi kedua lengan bergantung di palang sejajar, dan latihan push up dalam berbagai variasi.

### 3. Kelentukan Pemain Bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi

Hasil penelitian tentang kelentukan dari 18 orang pemain bolavoli di SMA 2 Bungo Kabupaten Bungo Propinsi Jambi, dapat dinyatakan bahwa sebagian besar pemain masih belum memiliki kelentukan dengan baik.

Hal ini diketahui dari hasil analisa data ditemukan hanya 2 orang pemain (11,11%) kategori baik sekali dan 2 orang pemain (11,11%) kategori baik. Selanjutnya sebanyak 5 orang pemain (27,78%) kategori sedang, 4 orang pemain (22,22%) kategori kurang dan 5 orang pemain (27,78%) kategori kurang sekali.

Melihat kenyataan temuan kelentukan pemain bolavoli seperti yang telah dipaparkan di atas, maka pemain akan sulit untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerakan,

misalnya keterampilan geraka dalam pelaksanaan teknik-teknik dalam permainan bolavoli.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Syaruddin (2013) kelentukan adalah "Salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi".

Sementara Hendri (2014). berpendapat factor-faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah "1) Jenis serabut otot dan panjang otot. 2) Kekuatan otot dan suhu otot. 3) Jenis kelamin. 4) Kelelahan. 5) Koordinasi intermuskuler dan intramuskuler. 6) Reaksi otot terhadap rangsangansyaraf dan sudut sendi"

Artinya kelentukan dapat dikatakan dapat mengembangkan komponen kondisi fisik yang lain, namun dengan memiliki kelentukan yang baik maka dapat mencegah cedera otot.

### 4. Koordinasi Pemain Bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi.

Koordinasi pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Propinsi Jambi, dari 18 orang pemain yang terpilih sebagai sampel dapat dikatakan sebagian besar pemain belum memiliki koordinasi mata-tangan dengan baik.

Hal ini dapat dilihat dari hasil temuan penelitian hanya 1 orang pemain (5,56%) kategori baik sekali, 4 orang pemain (22,22%) kategori baik dan 2 orang (11,11%) kategori sedang. Selanjutnya kategori kurang ada sebanyak 6 orang pemain (33,33%) dan kategori kurang sekali yaitu sebanyak 5 orang pemain (27,78%).

Melihat kenyataan seperti yang telah dijelaskan di atas, maka perlu kiranya pelatih memperhatikan dan mempersiapkan secara baik tentang program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata-tangan pemain.

Karena komponen fungsinya sangat terkait elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan system persyarafan pusat. Hampir semua gerakan teknik yang dilakukan dalam permainan bolavoli dikendalikan dan dikoordinasikan secara konstan oleh system persyarafan pusat.

Syafuruddin (2013) mengatakan bahwa koordinasi adalah merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah".

5. Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi.

Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang kondisi fisik dari 18 orang pemain bolavoli di SMA Negeri 2 Bungo Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, di peroleh 2 orang pemain (11,11%) kategori baik sekali, 5 orang pemain (27,78%) kategori baik, dan 6 orang pemain (33,33%) kategori sedang.

Sedangkan untuk kategori kurang ditemukan 3 orang pemain (16,67%) dan kategori kurang sekali ada 2 orang pemain (11,11%). Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa ada beberapa orang pemain yang masih rendah kondisi fisiknya.

Pemain yang belum memiliki kondisi fisik dengan baik tentu dapat mengalami kesulitan dalam latihan teknik misalnya teknik memukul (spike) yang baik dalam permainan bolavoli diperlukan kekuatan

pukulan, kelentukan dan koordinasi mata-tangan.

yang mana semua itu merupakan komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain. Oleh sebab itu pemain harus melakukan latihan secara berulang-ulang komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam setiap gerakan teknik yang dilakukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Prajana, A., Damrah, Erianti, & Pitnawati. (2019). Developing Social Emotional Intelligence Through. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(5), 946-950.
- Astuti, Yuni dan Eriati. (2019). *Bolavoli*. Padang: Sukabina press.
- Asnaldi, Arie. (2014). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2),20.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*,4(1), 17.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Arsil & Antoni, D. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani San Olahraga.*: Padang UNP.

- Bafirman, Asep Sujana Wahyuri. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* PT RajaGrafindo Persada DEPOK.
- Erianti dkk. 2023. *Model Latihan Kondisi Fisik Khusus Bolavoli*: Padang. FIK UNP.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bola Voli*: Padang Suka Bina.
- Fenandlampir, A. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Andi
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*:. Padang UNP Press.
- Irawadi, Hendri. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Suka Bina Press.
- Meizara Puspita Dewi, E., Saharullah, P., & Hasyim, Mp. 2018. *Psikologi Olahraga Mental Training*.
- Lawanis, H. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4 (01), 6-12.
- Mulyono, B. A. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. UNS Press.
- Novitasari, Desi, Sawitri Komarayanti, and Gatot Sugeng Purwono. "Pengaruh media pembelajaran berbasis edmodo terhadap motivasi siswa the effect of edmodo-based media learning about student motivation." (2017)
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori dan Aplikasi dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press
- Syafruddin 2013. *Teori KepeleatihanOlahraga*. Padang: UNP Press.
- Widiastuti, (2011). *Tes Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Bumi Timur Jaya.