



## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Rendi Hidayat<sup>1</sup>, Yuni Astuti<sup>2</sup>, Erianti<sup>3</sup>, Sepriadi<sup>4</sup>

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

[rendihidayat1610@gmail.com](mailto:rendihidayat1610@gmail.com)<sup>1</sup>, [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.126>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi pemain bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 8 Januari tahun 2025. Penelitian dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 2 Batang Anai. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*, dengan demikian jumlah sampel yaitu 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, daya ledak otot lengan menggunakan tes *one hand medicine ball put*, kelentukan menggunakan *bridge-up test*, kelincahan menggunakan *T-Test*, dan koordinasi mata-tangan menggunakan *hand and eye coordination test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, dari 18 orang pemain yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali tidak ada, kategori baik yaitu ada 5 orang (27,78%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang (23,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 7 orang (38,89%) dan tidak ada yang memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

Keywords : *Physical Condition, Volleyball*

Abstract : *The problem in this study is that the performance of volleyball players at State Senior High School 2 Batang Anai, Padang Pariaman Regency has not been optimal. This study aims to determine the physical condition of volleyball players at State Senior High School 2 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. This type of research is descriptive research. The study was conducted on January 8, 2025. The study was conducted in the field of State Senior High School 2 Batang Anai. The population in this study was 18 people. The sampling technique used a saturated sampling technique, thus the number of samples was 18 people. To obtain data, measurements were made on the components of physical condition, namely leg muscle explosive power using a vertical jump test, arm muscle explosive power using a one-hand medicine ball put test, flexibility using a bridge-up test, agility using a T-Test, and eye-hand coordination using a hand and eye coordination test. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis. The results of this study show the physical condition of volleyball players at SMA Negeri 2 Batang Anai, Padang Pariaman Regency, out of 18 players who have physical conditions in the very good category, none, the good category is 5 people (27.78%) and the moderate category is 6 people (23.33%). Furthermore, for the less category, 7 people (38.89%) were found and none had physical conditions in the very less category.*

## **PENDAHULUAN**

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, tidak terbatas pada tingkat usia remaja, tetapi juga anak-anak hingga orang tua, baik pria maupun wanita cukup besar peminatnya. Hal ini terlihat dari diadakannya pembinaan dan pengembangan olahraga bolavoli ini. Hal ini terlihat dari diadakannya pembinaan dan pengembangan olahraga bolavoli ini. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat.

Menurut Erianti dan Yuni Astuti (2019:2), "Permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net". Sementara Ahmadi (2007:20) mengatakan bahwa "permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang".

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa keterampilan yang tidak dapat dipisahkan yaitu passing atas, passing bawah, smash, blok, servis atas, servis bawah (Asnaldi:2020).

Salah satu sekolah yang dilakukan pembinaan bolavoli yaitu di SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, hal ini di persiapkan untuk mengikuti pertandingan antar sekolah maupun antar club di kecamatan dan kabupaten.

Selama pembinaan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tersebut, ada beberapa pernah mengikuti pertandingan bolavoli tingkat SLTA, yaitu pada tahun 2022

turnamen di SMA INS Kayu Tanam berhasil memperoleh juara 2, lalu pada tahun 2023 bulan mei turnamen bolavoli yang di adakan di SMKN 1 Sintoga tim bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman harus berakhir di 8 besar.

Setelah itu di bulan oktober tahun 2023 tim bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman mengikuti pertandingan di SMA INS Kayu Tanam dan harus mengalami kekalahan di awal turnamen. Memang tidak mudah untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli tidak terlepas dari kondisi fisik.

Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman belum maksimal. Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan tim bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman akan sulit untuk diraih.

Oleh sebab itu saat ini pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sedang giat-giatnya melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan di bidang fisik, teknik, taktik maupun mental. Ini dilakukan pengurus, dan pelatih sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan pertandingan yang akan datang.

Memang tidak mudah untuk meraih juara atau prestasi dalam permainan bolavoli karena banyak faktor pendukung yang mempengaruhi para pemain bolavoli dalam pertandingan, diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2017) mengatakan ada 4 faktor yang mempengaruhi

prestasi dalam olahraga yaitu "1) Faktor kondisi fisik, 2) Faktor teknik, 3) Faktor taktik, dan 4) Faktor mental.

Berdasarkan uraian di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi permainan bolavoli seperti yang di sampaikan di atas. Maka pada kesempatan ini penulis lebih tertarik kepada kondisi fisik pemain.

Menurut Asnaldi (2020) "kondisi fisik merupakan keadaan jasmani atau fisik seseorang dalam latihan bolavoli mengharapakan atlet melakukan gerakan agresif sehingga dalam permainan bisa memperlihatkan hasil yang maksimal".

Komponen kondisi fisik yang diteliti yaitu daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi mata tangan.

Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. (Rosmawati Dkk, 2019:64).

Menurut Padli (2020:161) "Daya ledak otot lengan yaitu kombinasi dan perkalian peningkatan antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot-otot lengan yang tinggi".

Paul dan Umran dalam Bafirman (2018:117) mengatakan bahwa "Kelentukan adalah kelemahan lembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera". Sementara Sovia Wahyuni & Donie (2020) mengatakan bahwa kelincahan merupakan "kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan cepat dan mengubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang".

Ismaryati (2006) menjelaskan bahwa

"koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan".

Menurut Efendi (2017:25), "Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat informasi dan tangan sebagai pemegang fungsi untuk melakukan tugas gerakan sesuai informasi yang dinyatakan mata".

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sujarweni (2023:11) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel yang lain.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2025 dan penelitian dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Sementara Ulfah Harnaeni (2021) mengatakan "Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang menjadi pusat perhatian dan menjadi sumber data penelitian".

Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Menurut Sugiyono (2022:81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes beberapa komponen kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yaitu tes daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, koordinasi mata

tangan. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi responden

N = Jumlah Sampel

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 64,46	1	5,56	Kurang Sekali
2	64,46 – 84,58	4	22,22	Kurang
3	84,59 – 104,69	8	44,44	Sedang
4	104,70 – 124,80	4	22,22	Baik
5	> 124,80	1	5,56	Baik Sekali
Jumlah		18	100	

**Sumber: Data Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai**

Berdasarkan pada tabel 1, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 1 orang (5,56%), kategori baik yaitu ada 4 orang (22,22%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang (44,44%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 4 orang (22,22%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (5,56%).

### 2. Daya Ledak Otot Lengan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Lengan**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 4,77	0	0	Kurang Sekali
2	4,77 – 6,45	7	38,89	Kurang
3	6,46 – 8,13	8	44,44	Sedang
4	8,14 – 9,81	1	5,56	Baik
5	> 9,81	2	11,11	Baik Sekali
Jumlah		18	100	

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 4,77	0	0	Kurang Sekali
2	4,77 – 6,45	7	38,89	Kurang
3	6,46 – 8,13	8	44,44	Sedang
4	8,14 – 9,81	1	5,56	Baik
5	> 9,81	2	11,11	Baik Sekali
Jumlah		18	100	

**Sumber: Data Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Lengan**

Berdasarkan pada tabel 2, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 2 orang (11,11%), kategori baik yaitu ada 1 orang (5,56%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang (44,44%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 7 orang (38,89%) dan tidak ada yang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori kurang sekali.

### 3. Kelentukan

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 26,93	0	0	Kurang Sekali
2	26,93 – 40,05	8	44,44	Kurang
3	40,06 – 53,17	5	27,78	Sedang
4	53,18 – 66,29	3	16,67	Baik
5	> 66,29	2	11,11	Baik Sekali
Jumlah		18	100	

**Sumber: Data Hasil Penelitian Kelentukan**

Berdasarkan pada tabel 3, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang memiliki kelentukan pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 2 orang (11,11%), kategori baik yaitu

ada 3 orang (16,67%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 5 orang (27,78%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 8 orang (44,44%) dan tidak ada yang memiliki kelentukan dengan kategori kurang sekali.

#### 4. Kelincahan

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 11,89	1	5,56	Baik Sekali
2	11,89 – 12,95	3	16,67	Baik
3	12,96 – 14,01	9	50	Sedang
4	14,02 – 15,08	2	11,11	Kurang
5	> 15,08	3	16,67	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

**Sumber: Data Hasil Penelitian Kelincahan**

Berdasarkan pada tabel 4, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 1 orang (5,56%), kategori baik yaitu ada 3 orang (16,67%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 9 orang (50%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 2 orang (11,11%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 3 orang (16,67%).

#### 5. Koordinasi Mata Tangan

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Koordinasi Mata Tangan**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 5,65	0	0	Kurang Sekali
2	5,65 – 9,25	9	50	Kurang
3	9,26 – 12,86	2	11,11	Sedang
4	12,87 – 16,46	5	27,78	Baik
5	> 16,46	2	11,11	Baik Sekali

Jumlah	18	100	
--------	----	-----	--

**Sumber: Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Tangan**

Berdasarkan pada tabel 5, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang memiliki koordinasi mata tangan pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 2 orang (11,11%), kategori baik yaitu ada 5 orang (27,78%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 2 orang (11,11%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 9 orang (50%) dan tidak ada yang memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori kurang sekali.

#### 6. Kondisi Fisik

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Kondisi Fisik**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 40,58	0	0	Kurang Sekali
2	40,58 – 46,86	7	38,89	Kurang
3	46,87 – 53,14	6	23,33	Sedang
4	53,15 – 59,42	5	27,78	Baik
5	> 59,42	0	0	Baik Sekali
Jumlah		18	100	

**Sumber: Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik**

Berdasarkan pada tabel 6, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali tidak ada, kategori baik yaitu ada 5 orang (27,78%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang (23,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 7 orang (38,89%) dan tidak ada yang memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

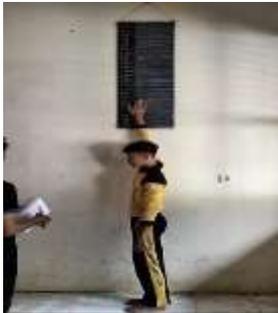
## PEMBAHASAN

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot tungkai dari 18 orang pemain bola voli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada di kategori sedang dengan persentase (44,44%). Artinya pemain belum memiliki daya ledak otot lengan yang maksimal.

Memang tidak mudah bagi pemain bolavoli untuk memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai baik, karena diperlukan latihan secara rutin dan berulang-ulang disetiap sesi latihan sebelum berlatih teknik.

Menurut Arsil (2018), bahwa "daya ledak adalah (*eksplosive power*) hubungan dengan kekuatan kontraksi otot dinamik dan *eksplosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu waktu durasi pendek.



Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 2. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot lengan dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada di kategori sedang dengan persentase (44,44%).

Maka diharapkan dengan daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik. Maka jelaslah masih banyak pemain yang belum memiliki daya ledak otot lengan yang baik.

Menurut Padli (2020:161) "Daya ledak otot lengan yaitu kombinasi dan perkalian peningkatan antara kekuatan dan kecepatan

untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot-otot lengan yang tinggi".



Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 3. Kelentukan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelentukan dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada di kategori kurang dengan persentase (44,44%). Maka dari itu diharapkan dengan kelentukan yang dimiliki pemain sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya ke arah yang lebih baik.

Menurut Adnan (2019) "Kelentukan merupakan komponen kesegaran jasmani, sehingga kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot".



Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 4. Kelincahan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelincahan dari 18 orang pemain bola voli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada di kategori sedang dengan persentase (50%). Memang tidak mudah bagi pemain bolavoli untuk meningkatkan kelincahan, namun apabila pemain melakukan latihan secara kontinu dan

berulang-ulang mungkin kelincahan dapat ditingkatkan. Ada beberapa bentuk latihan kelincahan antara lain adalah latihan *shuttle run*, lari *zig-zag*, dan *squat thrust*. Latihan-latihan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan bolavoli misalnya sambil berlari maju mundur sambil membawa bola, kemudian pada batas tertentu bola dilemparkan ke teman.

Kata "Kelincahan" merupakan terjemahan dari kata "*Agility*" yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan (Irawadi, 2019).

Di samping itu perlu juga dipahami dan dimengerti bahwa kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak faktor seperti yang dikemukakan oleh para ahli antara lain adalah komponen biomotor, tipe tubuh, umur, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.



Sumber: Dokumentasi Penelitian

##### 5. Koordinasi Mata Tangan

Berdasarkan hasil penelitian tentang koordinasi mata tangan dari 18 orang pemain bola voli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada di kategori kurang dengan persentase (50%). Berpedoman pada temuan penelitian tentang koordinasi yang dimiliki oleh pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman seperti yang telah dikemukakan di atas, jelas masih banyak pemain yang perlu ditingkatkan koordinasi

mata-tangannya.

Ada beberapa bentuk latihan koordinasi mata-tangan yang dapat dilakukan antara lain adalah lempar tangkap bola yang dipantulkan ke atas lalu ditangkap dengan dua tangan atau satu tangan, bisa juga dilakukan dengan berpasangan dengan berdiri saling berhadapan.

Menurut Sulistiadinata dan Purbangkara (2020) "Koordinasi mata-tangan adalah kemampuan sistem visi untuk mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata untuk mengendalikan, membimbing, dan mengarahkan tangan dalam pemenuhan tugas yang diberikan, dalam hal ini *smash*".



Sumber: Dokumentasi Penelitian

##### 6. Kondisi Fisik

Dalam penelitian ini yang dimaksud kondisi fisik dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman adalah gabungan beberapa komponen kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi mata tangan. Tingkat kondisi fisik dari 18 orang pemain berada di kategori kurang dengan persentas (38,89%). Memang tidak mudah bagi pemain bolavoli memiliki kondisi fisik dengan baik karena banyak faktor mempengaruhinya. Menurut para ahli faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah 1) Faktor latihan, 2) Faktor prinsip beban latihan, 3) Faktor istirahat, 4) Gaya hidup sehat, 5) Faktor lingkungan dan 6)

Faktor makanan”.

Menurut (Yusuf 2019) “Kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga”. Sesuai dengan pendapat ini tentunya seorang pemain bolavoli salah satunya harus memiliki kondisi fisik dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dari 18 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dengan 5 instrumen tes antara lain:

1. Daya ledak otot tungkai berada di kategori “sedang” dengan persentase (44,44%).
2. Daya ledak otot lengan berada di kategori “sedang” dengan persentase (44,44%).
3. Kelentukan berada di kategori “kurang” dengan persentase (44,44%).
4. Kelincahan berada di kategori “sedang” dengan persentase (50%).
5. Koordinasi mata tangan berada di kategori “kurang” dengan persentase (50%).
6. Kondisi Fisik berada di kategori “kurang” dengan persentase (38,89%).

## DAFTAR PUSTAKA

Adnan, A. (2019). *Contribution Of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power And Waist Flexibility Against Smash Ability*. Jurnal Performa Olahraga.

Arsil. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Arsil. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK.

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan

Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.

- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Bafirman. (2018). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Efendi, E. (2017). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21-31.
- Erianti & Yuni Astuti. (2019). *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: SUKABINA Press.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Padli, P. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159-170.
- 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 kuranji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Sovia Wahyuni & Donie. (2020). *Buku Ajar Penjasorkes: Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2022)Panggabean, H. M. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Club Bola Voli Putri Guntur 1000 Kota Padang (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Padang).
- Sujarweni, V. W. (2023). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32-38.
- Syafruddin. (2017). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: FIK.
- Ulfah Harnaeni, M. P. (2021). Populasi dan Sampel. *Pengantar Statistika* 1, 33.
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*.