

## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putera Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Solok

Edo Fernando<sup>1</sup>, Yuni Astuti<sup>2</sup>, Sepriadi<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>

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

[Edofernando13102@gmail.com](mailto:Edofernando13102@gmail.com)<sup>1</sup>, [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [sepriadi@fik.ac.id](mailto:sepriadi@fik.ac.id)<sup>3</sup>, [haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.21>.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, BolaVoli

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi pemain bolavoli Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Solok belum maksimal dan prestasi di sekolah ini masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22-24 April tahun 2025. Penelitian dilaksanakan di lapangan SMK Negeri 1 Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, dengan demikian jumlah sampel yaitu berjumlah 12 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes pengukuran terhadap komponen kondisi fisik diantaranya 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 daya tahan menggunakan bleep test. Teknik analisis data yaitu menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok memiliki daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang, daya ledak otot lengan berada pada kategori sedang, kelentukan berada pada kategori baik, kelincahan berada pada kategori sedang, daya tahan berada pada kategori kurang dan kondisi fisik pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Volleyball*

Abstract : The problem in this study is that the achievements of football players at the State Vocational High School 1 Solok City have not been maximized and the achievements at this school still need to be improved. This study aims to determine the physical condition of soccer players at State Vocational High School 1 Solok City. This type of research is a descriptive research. The research will be carried out on April 22-24, 2025. The population in this study is 12 people. To obtain data, a measurement test was carried out on the components of physical conditions, including the explosive power of the leg muscles using the vertical jump test, the explosive power of the arm muscles using the one hand medicine ball put test, flexibility using the bridge-up test, agility using the T-Test, and endurance using the bleep test. The results of this study showed that of the 12 soccer players of SMK Negeri 1 Solok City, the explosiveness of the leg muscles was in the medium category, the explosiveness of the arm muscles was in the medium category, flexibility was in the good category, agility was in the medium category, endurance was in the low category and the physical condition of the soccer players of SMK Negeri 1 Solok City was in the medium category.

## **PENDAHULUAN**

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya sebagai tempat untuk membentuk, mengembangkan, mengesahkan pengetahuan semata. Keberadaan sekolah juga dapat membentuk, dan mengasah keterampilan siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta di kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler).

Bagi siswa dan siswi yang memiliki bakat terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah menyalurkan bakat dan minat mereka melalui kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler). Hal ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dan siswi sehingga bakat dan minatnya tersebut menjadi sebuah prestasi dalam bidang olahraga.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Salunta & Yendrizal, 2019).

Menurut Erianti dan Yuni Astuti (2019:2), "Permainan bolavoli adalah memasuakn bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net". Bola voli adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, dengan tujuan memasukkan bola ke area lawan melewati net dan mencegah bola jatuh di area sendiri.

Olahraga bolavoli adalah permainan beregu yang dipertandingkan, baik di tingkat daerah maupun di tingkat internasional. Bolavoli adalah salah satu olahraga permainan yang didalamnya yang membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat (Hermanzoni, 2020).

Berdasarkan dari pendapat di atas bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net dan

kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat, serta tujuan permainan bolavoli itu sendiri adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di wilayah lapangan lawan.

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

SMK Negeri 1 Kota Solok merupakan salah satu sekolah yang aktif melakukan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli, hal ini di persiapkan untuk mengikuti pertandingan antar sekolah maupun antar club di kota dan kabupaten.

Salah satu pembinaan pemain bolavoli putera Kota Solok yang sering mengikuti kejuaraan bolavoli yakni pemain bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok namun beberapa tahun terakhir ini prestasinya mulai menurun. Namun beberapa tahun ini prestasinya belum maksimal.

Hal ini dapat dilihat dari beberapa pertandingan seperti kejuaraan bolavoli se-Sumatera Barat antar pelajar 2022 di Sintuk Toboh Gadang tersingkir pada babak penyisihan, kejuaraan antar pelajar di Padang tahun 2023 juga tersingkir di babak penyisihan, di Pantai cermin tahun 2023 gagal di 16 besar, dan di Singkarak tahun 2023 sampai 8 besar.

Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa prestasi pemain bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok belum maksimal serta program latihan belum maksimal yang dilakukan oleh pemain bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan tim bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu saat ini pemain bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok sedang giat-giatnya melakukan latihan untuk

meningkatkan kemampuan di bidang fisik, teknik, taktik maupun mental.

Tidak mudah untuk meraih juara atau prestasi dalam permainan bolavoli karena banyak faktor pendukung yang mempengaruhi, 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.

Pemain yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik akan bermain secara tidak maksimal (Lubis, 2023). Pemain yang memiliki teknik yang baik, tetapi tidak memiliki kondisi fisik yang baik itu akan berpengaruh terhadap suatu pertandingan.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting di setiap usaha dalam peningkatan prestasi seseorang pemain. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan kondisi fisik. Keadaan tersebut meliputi kondisi awal, pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

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

Meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang dimaksud seperti daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan saat melakukan *smash*, daya ledak otot lengan koordinasi mata tangan untuk bisa menempatkan bola kepada sasaran yang diinginkan.

Pada saat *passing* bawah juga dibutuhkan kelentukan tubuh sehingga keluasaan gerak pada saat menerima bola lebih leluasa dan juga dibutuhkan kelincahan atau kemampuan seseorang untuk merubah-ubah posisi tubuh

atau bagian-bagian tubuh secara cepat dan tepat.

Memang tidak mudah untuk meraih juara atau prestasi dalam permainan bolavoli karena banyak faktor pendukung yang mempengaruhi para pemain bolavoli dalam pertandingan. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan kondisi fisik pemain bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok".

Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan dapat dijadikan sebagai langkah antisipasi bagi peningkatan persiapan kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi pemain bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok.

Komponen kondisi fisik yang diteliti yaitu daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan. Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), Dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat (Rosmawati Dkk, 2019:64).

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat serta untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot lengan dalam suatu gerakan yang cepat dalam melakukan aktifitas olahraga (Asnaldi et al., 2019).

Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Diantara cabang olahraga, bolavoli merupakan salah satu olahraga yang memerlukan daya ledak terutama dari otot lengan.

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 terjadinya cidera”.

Dalam permainan bolavoli, pemain smasher tidak dapat memukul dengan kekuatan dan arah kecuali didukung oleh kelentukan persendian tubuh, bahu, punggung, kaki, dan tangan yang baik. Kelentukan dalam bolavoli juga membantu menyempurnakan teknik, meningkatkan kecepatan dan kekuatan.

Sementara itu Sovia Wahyuni & Donie (2020) mengatakan bahwa kelincahan merupakan “kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan cepat dan mengubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang. Seseorang dikatakan lincah apabila ia mampu menempatkan posisi tubuhnya sesuai dengan kebutuhan.

Semakin baik kemampuan seseorang mengatur dan menempatkan posisinya sesuai situasi, maka semakin baik pula kelincahannya. Dalam permainan bolavoli kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dimiliki oleh atlet.

Menurut Dikdik Zafar (2019:149) “daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat”.

Oleh karena itu dalam permainan bolavoli diperlukan keterampilan daya tahan yang baik, karena berkurangnya daya tahan akan mempengaruhi kualitas teknik seorang pemain. Daya tahan sangat dibutuhkan dalam olahraga bolavoli terutama pada saat menghadapi intensitas dan durasi pertandingan yang lama.

Dengan adanya daya tahan yang baik, maka pemain akan tetap dalam kondisi yang baik ketika pertandingan berlangsung lima set. Daya tahan yang baik membantu pemain menghadapi setiap bola dengan respon optimal

dan konsistensi gerakan.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan 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 di lapangan bolavoli Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Solok yang beralamat di Jl. DR. Hamka, Vi Suku, Kec. Lubuk Sikarah, Kota Solok dan waktu penelitian dilaksanakan di bulan April s.d Mei tahun 2025.

Menurut Sugiyono (2022:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli putra SMK Negeri 1 Kota Solok yang aktif berlatih yaitu 12 orang.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2022:85) “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka sampel pada penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli putra SMK Negeri 1 Kota Solok yang berjumlah 12 orang.

Teknik pengumpulan data dengan melakukan beberapa komponen kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli putera SMK Negeri 1 Kota Solok, yaitu tes daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan. Analisis data penelitian menggunakan Teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi responden

N = Jumlah

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

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

| Kelas Interval | Fa | Fr (%)  | Klasifikasi   |
|----------------|----|---------|---------------|
| $\leq 71,11$   | 1  | 8,33    | Kurang Sekali |
| 71,12 – 84,98  | 2  | 16,67   | Kurang        |
| 84,99 – 98,85  | 5  | 41,67   | Sedang        |
| 98,86 – 112,72 | 3  | 25,00   | Baik          |
| $\geq 112,72$  | 1  | 8,33    | Baik Sekali   |
| Jumlah         | 12 | 100,00% |               |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 1, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali yaitu ada 1 orang (8,33%), sedangkan dalam kategori baik yaitu 3 orang (25,00%).

Selanjutnya kategori sedang yaitu 5 orang (41,67%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (16,67%). Selanjutnya pada kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 14 di bawah ini.

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

| Kelas Interval | Fa | Fr (%)  | Klasifikasi   |
|----------------|----|---------|---------------|
| $\leq 4,80$    | 2  | 16,67   | Kurang Sekali |
| 4,80 – 5,52    | 1  | 8,33    | Kurang        |
| 5,53 – 6,23    | 6  | 50,00   | Sedang        |
| 6,24 – 6,95    | 3  | 25,00   | Baik          |
| $\geq 6,95$    | 0  | 0,00    | Baik Sekali   |
| Jumlah         | 12 | 100,00% |               |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 2, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, tidak ada satu orang pun yang memiliki daya

ledak otot lengan pada kategori baik sekali.

Sedangkan dalam kategori baik yaitu ada 3 orang (25,00%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang (50,00%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 1 orang (8,33%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 2 orang (16,67%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan**

| Kelas Interval | Fa | Fr (%)  | Klasifikasi   |
|----------------|----|---------|---------------|
| $\leq 50,55$   | 1  | 8,33    | Kurang Sekali |
| 50,55 – 57,68  | 3  | 25,00   | Kurang        |
| 57,69 – 64,82  | 3  | 25,00   | Sedang        |
| 64,83 – 71,95  | 5  | 41,67   | Baik          |
| $\geq 71,95$   | 0  | 0,00    | Baik Sekali   |
| Jumlah         | 12 | 100,00% |               |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 3, maka dapat ditarik kesimpulan dari 12 pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, tidak ada satu orang pun yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali.

sedangkan dalam kategori baik yaitu sebanyak 5 orang (41,67%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 3 orang (25,00%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 3 orang (25,00%) dan untuk kategori kurang sekali ada 1 orang (8,33%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan**

| Kelas Interval | Fa | Fr (%)  | Klasifikasi   |
|----------------|----|---------|---------------|
| $\geq 10,50$   | 0  | 0,00    | Baik Sekali   |
| 10,50 – 11,50  | 1  | 8,33    | Kurang        |
| 11,51 – 12,49  | 6  | 50,00   | Sedang        |
| 12,50 – 13,48  | 4  | 33,33   | Baik          |
| $\leq 13,48$   | 1  | 8,33    | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 12 | 100,00% |               |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 4, maka dapat ditarik suatu kesimpulan dapat ditarik suatu

kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, tidak ada satu orang pun yang memiliki kelincihan dalam kategori baik sekali.

Selanjutnya kategori baik yaitu ada 4 orang (33,33%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang (50,00%). Selanjutnya untuk kurang ditemukan 1 orang (8,33%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan**

| Kelas Interval | Fa | Fr (%)  | Klasifikasi   |
|----------------|----|---------|---------------|
| ≤ 30,22        | 0  | 0,00    | Kurang Sekali |
| 30,22– 33,77   | 5  | 41,67   | Kurang        |
| 33,78 – 37,33  | 4  | 33,33   | Sedang        |
| 37,34 – 40,88  | 1  | 8,33    | Baik          |
| ≥ 40,88        | 2  | 16,67   | Baik Sekali   |
| Jumlah         | 12 | 100,00% |               |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali yaitu ada 2 orang (16,67%).

Selanjutnya kategori baik yaitu 1 orang (8,33%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 4 orang (33,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 5 orang (41,67%) dan tidak ada yang memiliki daya tahan dengan kategori kurang sekali.

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

| Kelas Interval | Fa | Fr (%)  | Klasifikasi   |
|----------------|----|---------|---------------|
| ≤ 38,69        | 1  | 8,33    | Kurang Sekali |
| 38,69 – 46,23  | 1  | 8,33    | Kurang        |
| 46,24 – 53,77  | 7  | 58,33   | Sedang        |
| 53,79 – 61,31  | 3  | 25,00   | Baik          |
| ≥ 61,31        | 0  | 0,00    | Baik Sekali   |
| Jumlah         | 12 | 100,00% |               |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, tidak ada satu orang pun yang memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali,

Selanjutnya kategori baik yaitu ada 3 orang (25,00%), dan kategori sedang yaitu 7 orang (58,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 1 orang (8,33%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%).

## PEMBAHASAN

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Arsil (2018), bahwa “daya ledak adalah (*explosive power*) hubungan dengan kekuatan kontraksi otot dinamik dan *explosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu waktu durasi pendek. Artinya kemampuan kekuatan otot tungkai maksimal berkontraksi secara cepat atau dengan waktu sependek-pendeknya.

Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot, khususnya otot tungkai, untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimal dan cepat dalam waktu yang sangat singkat, yang menunjukkan hubungan antara kekuatan kontraksi otot secara dinamis dengan kecepatan gerak.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan daya ledak otot tungkai dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, ditemukan 1 orang pemain (8,33%) kategori baik sekali, 3 orang pemain (25,00%) kategori baik.

Selanjutnya sebanyak 5 orang pemain (41,67%) memiliki daya ledak otot tungkai kategori sedang, 2 orang pemain (16,67%) kategori kurang, kemudian 1 orang pemain (8,33%) kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain bolavoli di sekolah ini memiliki daya ledak otot tungkai kategori sedang.



**Gambar 1. Tes Vertical Jump**  
**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

## 2. Daya Ledak Otot Tungkai

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

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan daya ledak otot lengan dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok ditemukan tidak ada satu orang pun pemain yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali, 3 orang pemain (25,00%) kategori baik, 6 orang pemain (50,00%) kategori sedang.

Selanjutnya ditemukan 1 orang pemain (8,33%) kurang dan 2 orang pemain (16,67%) dengan kategori kurang sekali. Dengan ini dapat diartikan bahwa rata-rata pemain bolavoli di sekolah ini memiliki daya ledak otot lengan kategori sedang.



**Gambar 2. Tes One Hand Medicine Ball Put**  
**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

## 3. Kelentukan

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".

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan kelentukan dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, ditemukan tidak ada satu orang pun pemain yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali dan 5 orang pemain (41,67%) kategori baik.

Selanjutnya 3 orang pemain (25,00%) memiliki kategori sedang, sebanyak 3 orang pemain (25,00%) kategori kurang dan 1 orang pemain (8,33%) kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain bolavoli di sekolah ini memiliki kelentukan kategori baik.



**Gambar 3. Bridge-up Test**

**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

## 4. Kelincahan

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 (Hendri Irawadi, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan kelincahan dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, ditemukan tidak ada satu orang pun yang memiliki kelincahan dalam kategori baik sekali, 4 orang pemain (33,33%) kategori baik, dan sebanyak 6

orang pemain (50,00%) kategori sedang.

Selanjutnya ditemukan 1 orang pemain (8,33%) kategori kurang dan kemudian 1 orang pemain (8,33%) kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain bolavoli di sekolah ini memiliki kelincahan kategori sedang.



**Gambar 4. Tes T-Test**

**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

## 5. Daya Tahan

Menurut Dikdik Zafar (2019:149) “daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat”.

Menurut Emral (2017:121) “daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan sehingga tubuh mampu melakukan kegiatan dalam waktu relatif lama dan memerlukan waktu istirahat yang relative cepat untuk kembali bugar.

Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta memiliki kemampuan untuk pulih dengan cepat setelah melakukan aktivitas tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan daya tahan dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, ditemukan 2 orang pemain (16,67%) kategori baik sekali, dan 1 orang pemain (8,33%) kategori baik.

Selanjutnya sebanyak 4 orang pemain

(33,33%) kategori sedang, dan 5 orang pemain (41,67%) kategori kurang, kemudian tidak ada yang memiliki daya tahan dengan kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain bolavoli di sekolah ini memiliki daya tahan kategori kurang.



**Gambar 5. Tes Bleep Test**

**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

## 6. Kondisi Fisik

Menurut (Yusuf & Irawadi, 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.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang baik sangat penting bagi seorang pemain bola voli, karena akan menunjang kemampuan dan performa permainan secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik dari 12 pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok, ditemukan tidak ada satu orang pun yang memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali, dan 3 orang pemain (25,00%) kategori baik.

Selanjutnya 7 orang pemain (58,33%) kategori sedang, 1 orang pemain (8,33%) kategori kurang, kemudian 1 orang pemain (8,33%) kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain bolavoli di sekolah ini memiliki kondisi fisik kategori sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan beberapa kesimpulan, dari 12 orang pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok tentang:

1. Daya ledak otot tungkai berada di kategori "sedang" dengan persentasi (41,67%).
2. Daya ledak otot lengan berada di kategori "sedang" dengan persentasi (41,67%).
3. Kelentukan berada di kategori "baik" dengan persentasi (41,67%).
4. Kelincahan berada di kategori "sedang" dengan persentasi (50,00%).
5. Daya tahan berada di kategori "kurang" dengan persentasi (41,67%).
6. Kondisi Fisik berada di kategori "sedang" dengan persentasi (58,33%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (2019). Contribution of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power and Waist Flexibility Against Smash Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 83–91. <https://doi.org/10.24036/jpo98019>
- Arsil & Despita Antoni (2018). *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Asnaldi, Arie, Nirwandi, N., & Aprisandy, D. (2019). Pengaruh Weight Training Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *Sport Science*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.24036/JSS.V19I1.23>
- 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 melalui passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-25
- Bafirman. (2018). *Buku Ajar Pembentukan Kondisik Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Dikdik Zafar Sidik (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Erianti & Yuni Astuti. (2019) *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: SUKABINA Press.
- Lubis, M. R. (2023). *Analisis Komponen Dominan Kondisi Fisik Pada UKM Bola Voli IKIP Mataram Tahun Pelajaran 2018*. March 2018. <https://doi.org/10.58258/jisip.v2i1.602>.
- Padli, P. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159-170.
- Salunta, H., & Yendrizal, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012–1025.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak

silat silahturahmi 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.

Sujarweni, V. W. (2023). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.

Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK.

Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). *Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 831–839.