

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI KLUB VOLTA KABUPATEN KUANTAN SINGINGI PROVINSI RIAU

Irvanita¹, Sepriadi², Deswandi³, Haripah Lawanis⁴

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

irvanita19@gmail.com¹, sepriadi@fik.ac.id², deswandi@fik.unp.ac.id³, haripahlawanis@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.19>

Kata Kunci : **Kondisi Fisik, Bolavoli**

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi pemain bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi belum maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah kondisi fisik pemain bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 16 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang, terdiri dari 9 orang putra dan 7 orang putri. Teknik pengumpulan data dengan 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, dan daya tahan menggunakan bleep test. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian dari 16 orang pemain Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi menunjukkan bahwa: 1) daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 2) daya ledak otot lengan dengan kategori baik, 3) kelentukan dengan kategori kurang, 4) daya tahan dengan kategori kurang, 5) kondisi fisik dengan kategori cukup.

Keywords : **Physical Condition, Volleyball**

Abstract : The problem in this study is that the performance of volleyball players in the Volta Club of Kuantan Singingi Regency has not been optimal. The purpose of this research is to determine the physical condition of the volleyball players of the Volta Club in Kuantan Singingi Regency. This study is a descriptive research. The population consists of all volleyball players of the Volta Club in Kuantan Singingi Regency, totaling 16 people. The sampling technique used was saturated sampling, resulting in a sample of 16 players, consisting of 9 males and 7 females. Data were collected by measuring components of physical condition: leg muscle explosive power using the vertical jump test, arm muscle explosive power using the one hand medicine ball put test, flexibility using the bridge-up test, and endurance using the bleep test. Data analysis was conducted using descriptive quantitative analysis. The results showed that, for the 16 players of the Volta Club in Kuantan Singingi Regency: (1) leg muscle explosive power was in the good category, (2) arm muscle explosive power was in the good category, (3) flexibility was in the poor category, (4) endurance was in the poor category, and (5) overall physical condition was in the fair category.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022, pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui jalur keluarga, pendidikan, dan masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang dan berlangsung sepanjang hayat (Undang-Undang Republik Indonesia No. 11, 2022).

Prestasi seorang atlet sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan dan program yang dirancang oleh pelatih. Pelatih tidak hanya berperan dalam membimbing teknik permainan, tetapi juga dalam mengembangkan model-model latihan yang dapat meningkatkan performa atlet di lapangan.

Menurut Erianti dan Yuni Astuti (2019:2), "permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net". Bolavoli 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 membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat (Hermazoni, 2020).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor kunci yang sangat menentukan kualitas permainan seorang atlet. Menurut Sepriadi dkk. (2018), kondisi fisik adalah elemen dasar yang menjadi penentu kemampuan seorang atlet di lapangan, di mana untuk melakukan

suatu teknik dengan baik diperlukan dukungan kondisi fisik yang optimal.

Tanpa kondisi fisik yang memadai, teknik permainan tidak dapat dijalankan secara sempurna, dan hal ini akan berdampak langsung pada prestasi yang diraih. Selain itu, kondisi fisik tidak hanya memengaruhi peningkatan teknik, tetapi juga taktik permainan.

Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika penguasaan teknik belum baik dan tidak didukung kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang baik mencakup beberapa komponen utama seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan.

Masing-masing komponen ini memiliki peran yang signifikan dalam permainan bolavoli. Misalnya, daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan saat melakukan *smash* maupun *block*, sementara daya ledak otot lengan diperlukan untuk melakukan servis dan serangan yang efektif.

Kelentukan membantu pemain bergerak luwes dalam menerima maupun mengarahkan bola, sedangkan daya tahan memungkinkan pemain bertahan pada performa optimal meskipun pertandingan berlangsung lama.

Salah satu klub bolavoli di Kabupaten Kuantan Singingi, yaitu Klub Volta, dalam beberapa tahun terakhir mengalami penurunan prestasi. Berdasarkan observasi di lapangan, penurunan ini terlihat dari hasil pertandingan di berbagai kejuaraan.

Pada Kejuaraan Bolavoli se-Kabupaten Kuantan Singingi tahun 2023, tim tersingkir di babak penyisihan; pada Kejuaraan Semi Open Kampar Kiri Cup I, gagal di babak 16 besar; di

Kejuaraan Semi Open Gelora 45 Cup I 2023, hanya mampu mencapai babak 8 besar; dan pada Kejuaraan Kejurkab 2023, hanya mencapai babak semifinal.

Dalam permainan bolavoli, setiap teknik seperti *smash*, *passing* atas, *passing* bawah, maupun servis, memerlukan dukungan kondisi fisik tertentu. Misalnya, *passing* bawah membutuhkan kelentukan tubuh dan kelincahan agar pemain dapat merespons bola dengan cepat dan tepat.

Sedangkan penerimaan bola *smash* dari lawan memerlukan kekuatan otot lengan yang baik untuk mempertahankan bola tetap dalam permainan. Dengan demikian, kekurangan dalam salah satu komponen kondisi fisik dapat berpengaruh pada keberhasilan keseluruhan tim.

Pentingnya pembinaan kondisi fisik menuntut adanya program latihan yang terstruktur dan terukur. Program tersebut harus mencakup pengembangan semua aspek kondisi fisik sesuai kebutuhan permainan bolavoli.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan, Klub Volta belum pernah melakukan tes pengukuran kondisi fisik secara komprehensif. Selain itu, program latihan yang dijalankan dinilai belum maksimal, sehingga upaya peningkatan prestasi belum mencapai hasil yang diharapkan.

Dari permasalahan ini, diperlukan penelitian yang khusus meninjau kondisi fisik pemain bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif tentang tingkat kondisi fisik pemain, yang kemudian dapat menjadi dasar dalam

penyusunan program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat untuk peningkatan prestasi klub, tetapi juga dapat menjadi rujukan bagi pembinaan atlet bolavoli di tingkat daerah maupun nasional.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif atau 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 dilakukan di lapangan bolavoli Klub Volta, Desa Tanjung Pauh, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau, pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh pemain aktif Klub Volta yang berjumlah 16 orang (9 putra, 7 putri). Teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel.

Data yang digunakan terdiri dari: 1) Data primer, melalui tes dan pengukuran kondisi fisik (daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan); 2) Data sekunder, data pendukung seperti nama dan identitas pemain, diperoleh dari pelatih..

Data yang dilakukan analisis oleh peneliti dalam penyelenggaraan penelitian ini adalah keseluruhan data dan informasi yang berkenaan dengan tentang daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan.

Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan tabulasi frekuensi dan data-data deskriptif. Kemudian hasil yang

diperoleh dikelompokkan Penilaian Acuan Normatif (PAN) dengan menggunakan rumus skala 5A.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi

a. Putra

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
< 152,42	0	0%	Kurang Sekali
152,42- 179,71	4	44%	Kurang
179,71 - 207,00	2	22%	Cukup
207,00 - 234,29	2	22%	Baik
> 234,29	1	11%	Baik Sekali
Jumlah	9	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 9 orang pemain putra bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali yaitu ada 1 orang (11%).

sedangkan dalam kategori baik yaitu ada 2 orang (22%), dan kategori cukup yaitu ada 2 orang (22%). Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu ada 4 orang (44%), dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

b. Putri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
< 128,91 152,42	0	0%	Kurang Sekali
128,91 - 152,42	3	43%	Kurang
152,42 - 207,00	2	29%	Cukup
207,00 - 234,29	2	29%	Baik
> 234,29	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	7	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah dilampirkan dalam tabel 3 diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 7 orang pemain putri bolavoli yang bermain dalam klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, tidak ada satu orang pun dari pemain putri yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori yang baik sekali.

Sedangkan pemain putri yang tergabung dalam Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi yang berada dalam kategori yang baik ada sebanyak 2 orang (29%), dan pemain putri yang berada dalam kategori cukup ada sebanyak 2 orang (29%).

Selanjutnya pemain putri yang berada dalam kategori kurang yaitu ada 3 orang (43%), dan pemain putri yang berada dalam kategori kurang sekali berjumlah sebanyak 0 orang atau dengan kata lain tidak ada pemain putri yang berada dalam kategori kurang sekali.

2. Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi

a. Putra

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Pemain Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<5,27	1	11%	Kurang Sekali
5,27 - 6,12	1	11%	Kurang
6,12 - 6,97	3	33%	Cukup
6,97 - 7,82	4	44%	Baik
>7,82	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	9	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4, diketahui dari 9 orang pemain putra bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, tak ada yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali.

sedangkan dalam kategori baik yaitu ada 4 orang (44%), dan kategori cukup yaitu ada 3 orang (33%). Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu ada 1 orang (11%), dan untuk kategori kurang sekali yaitu ada 1 orang (11%).

b. Putri

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Pemain Putri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<2,84	0	0%	Kurang Sekali
2,84 - 3,53	3	43%	Kurang
3,53 - 4,21	1	14%	Cukup
4,21 - 4,90	2	29%	Baik
>4,90	1	14%	Baik Sekali
Jumlah	7	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5, dapat diketahui bahwa dari 7 orang pemain putri bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali yaitu ada 1 orang (14%).

Sedangkan kategori baik yaitu ada 2 orang (29%), dan kategori cukup yaitu ada 1 orang (14%). Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu ada 3 orang (43%), dan tidak ada yang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori kurang sekali.

3. Kelentukan Tubuh Pemain Bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi

a. Putra

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Tubuh Pemain Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<47,33	0	0%	Kurang Sekali
47,34 - 54,52	4	44%	Kurang
54,53 - 61,70	3	33%	Cukup
61,71 - 68,89	1	11%	Baik
>68,90	1	11%	Baik Sekali
Jumlah	9	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah dilampirkan pada tabel 6, maka dapat diketahui bahwa dari 9 orang pemain putra bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, pemain putra yang memiliki kelentukan tubuh pada kategori yang baik sekali yaitu 1 orang (11%).

Sedangkan untuk pemain putra yang berada dalam kategori baik yaitu ada sebanyak 1 orang (11%), dan pemain putra yang berada didalam kategori yang cukup yaitu ada 3 orang (33%). Selanjutnya untuk

kategori kurang yaitu ada 4 orang (44%), dan tidak ada yang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori kurang sekali.

b. Putri

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh Pemain Putri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<45,90	0	0%	Kurang Sekali
45,90 - 51,20	1	14%	Kurang
51,20 - 56,51	4	57%	Cukup
56,51 - 61,81	1	14%	Baik
>61,81	1	14%	Baik Sekali
Jumlah	7	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang terlampir dalam tabel 7, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 7 orang pemain putri bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, pemain putri yang memiliki kelenturan tubuh pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 1 orang (14%).

Kemudian pemain putri yang berkategori baik yaitu ada 1 orang (14%), dan pemain putri yang berkategori cukup yaitu ada 4 orang (57%). Selanjutnya untuk pemain putri yang berkategori kurang yaitu ada 1 orang (14%), dan tak ada yang berkategori kurang sekali.

4. Bleep Test Pemain Bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi

a. Putra

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Bleep Test Pemain Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<30,20	0	0%	Kurang Sekali
30,20 - 31,70	3	33%	Kurang
31,70 - 33,19	4	44%	Cukup
33,19 - 34,69	1	11%	Baik
> 34,69	1	11%	Baik Sekali
Jumlah	9	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah dilampirkan di dalam tabel 8, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 9 orang pemain putra bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali yaitu ada 1 orang (11%).

Sedangkan yang berada dalam kategori baik yaitu ada 1 orang (11%), dan pemain putra yang ada dalam kategori cukup yaitu ada 4 orang (44%). Selanjutnya pemain putra yang berada dalam kategori kurang yaitu ada 3 orang (33%), dan tidak ada satu pun pemain putra ada yang memiliki daya tahan tubuh dengan kategori kurang sekali.

b. Putri

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Bleep Test Pemain Putri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<26	0	0%	Kurang Sekali
26-27	2	29%	Kurang
27-28	3	43%	Cukup
28-29	2	29%	Baik
> 29	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	7	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang terlampir pada tabel 9 diatas, maka dapat ditarik kesimpulan

bahwa dari 7 orang pemain putri bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali yaitu tidak ada, dan pemain putri yang berkategori baik yaitu ada 2 orang (29%).

Sedangkan pemain putri yang berkategori cukup yaitu ada 3 orang (43%). Selanjutnya untuk pemain putri yang berkategori kurang yaitu ada 2 orang (29%), dan tidak ada satu pun dari pemain putri yang memiliki daya tahan dengan kategori kurang sekali.

5. Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi

a. Putra

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<26	0	0%	Kurang Sekali
26-27	4	44%	Kurang
27-28	2	22%	Cukup
28-29	3	33%	Baik
> 29	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	9	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 10, diketahui bahwa dari 9 orang pemain putra bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali yaitu tidak ada 1 orang, kategori baik yaitu ada 3 orang (33%).

Sedangkan untuk kategori cukup yaitu ada 2 orang (22%). Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu ada 4 orang (44%), dan tidak ada yang memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

b. Putri

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Putri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<52,12	0	0%	Kurang Sekali
52,12 - 61,81	3	43%	Kurang
61,81 - 71,49	0	0%	Cukup
71,49 - 81,17	4	57%	Baik
> 81,17	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	7	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa dari 7 orang pemain putri bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi, tidak ada satu orang pun yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali.

Sedangkan untuk kategori baik yaitu ada 4 orang (57%), dan kategori cukup yaitu tidak ada. Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu ada 3 orang (43%), dan tidak ada yang memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan prosedur penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan terlebih dahulu.

Hasil penelitian terhadap 16 pemain menunjukkan 1 orang (6%) berkategori sangat baik, 6 orang (38%) baik, 3 orang (19%) cukup, 6 orang (38%) kurang, dan tidak ada yang masuk kategori sangat kurang. Rata-rata pemain berada pada kategori baik.

Memiliki daya ledak otot tungkai yang baik tidaklah mudah, karena memerlukan latihan rutin dan terstruktur sebelum mempelajari teknik permainan. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen ini meliputi *box jump*, *skipping*, naik-turun tangga, *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump*.

Dalam permainan bolavoli, kemampuan melompat sangat dibutuhkan pada teknik *jump service*, *smash*, dan *block*, yang semuanya memerlukan lompatan tinggi dan kuat agar bola dapat diarahkan tajam ke area lawan atau mengantisipasi serangan.

Menurut Arsil (2018), daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan otot melakukan kontraksi dinamis secara maksimal dalam durasi waktu singkat. Artinya, kekuatan otot tungkai harus mampu berkontraksi cepat dan kuat dalam waktu sesingkat mungkin untuk menunjang performa optimal di lapangan.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli Klub Volta diukur menggunakan tes *one hand medicine ball put*. Dari 16 pemain, tidak ada yang berkategori sangat baik, 7 orang (44%) baik, 3 orang (19%) cukup, 6 orang (38%) kurang, dan tidak ada yang sangat kurang.

Rata-rata pemain berada pada kategori baik, meskipun masih banyak yang belum mencapai daya ledak optimal. Rendahnya kemampuan ini dipengaruhi oleh kurangnya latihan kekuatan dan kecepatan otot lengan.

Dalam teknik *smash* atau *servis atas*, kekuatan maksimal dan kecepatan kontraksi lengan belum dimiliki sebagian pemain, sehingga performa pukulan kurang

bertenaga. Daya ledak sendiri merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan otot dalam mengatasi beban (Padli, 2020:161).

Untuk meningkatkan daya ledak otot yang ada pada lengan, maka dirasa perlu atau diperlukan latihan yang mengombinasikan kekuatan dan kecepatan, seperti melempar *medicine ball*, *squat jump*, serta latihan kekuatan lengan seperti *push-up* yang dapat divariasikan dengan tepukan tangan di udara guna memaksimalkan kontraksi otot.

3. Kelentukan

Kelenturan pemain bolavoli Klub Volta diukur dengan *bridge-up test*. Dari 16 pemain, 1 orang (6%) berkategori sangat baik, 5 orang (31%) baik, 2 orang (13%) cukup, dan 8 orang (50%) kurang, tanpa kategori sangat kurang. Secara umum, rata-rata kelenturan pemain berada pada kategori kurang, sehingga perlu ditingkatkan melalui latihan terstruktur.

Latihan kelenturan dapat mencakup peregangan otot leher, pinggul, lutut, dan pinggang dengan berbagai gerakan seperti memutar kepala, membengkokkan pinggang, atau menggerakkan lengan secara maksimal.

Kelenturan berkaitan erat dengan ruang gerak sendi dan elastisitas otot, tendon, serta ligamen, yang berperan penting dalam mencegah cedera dan mendukung pelaksanaan teknik bolavoli.

Menurut Adnan (2019), kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa menimbulkan ketegangan sendi atau cedera otot.

Dalam bolavoli, kelenturan diperlukan untuk teknik seperti *servis atas* dan *smash*, yang menuntut gerakan luwes, cepat, dan terkontrol. Pemain dengan kelenturan baik

akan lebih mudah menguasai keterampilan teknik serta meminimalkan risiko cedera.

4. Daya Tahan

Daya tahan pemain bolavoli Klub Volta diukur menggunakan *bleep test*. Dari 16 pemain, 1 orang (6%) sangat baik, 5 orang (31%) baik, 3 orang (19%) cukup, dan 7 orang (44%) kurang. Secara umum, rata-rata daya tahan pemain berada pada kategori kurang, sehingga memengaruhi pencapaian prestasi meskipun komponen fisik lainnya baik.

Menurut Syafruddin (2017:94), daya tahan adalah kemampuan jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan akibat beban latihan yang berlangsung lama. Pemain dengan daya tahan rendah cenderung lebih cepat lelah dan rentan cedera saat bertanding.

Oleh karena itu, peningkatan daya tahan aerobik penting melalui latihan yang terencana, berkesinambungan, dan sistematis, agar pemain mampu mempertahankan performa optimal sepanjang pertandingan.

5. Kondisi Fisik

Kondisi fisik dalam penelitian ini mencakup gabungan empat komponen utama: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan. Dari 16 pemain bolavoli Klub Volta, tidak ada yang masuk kategori sangat baik; 6 orang (38%) berada pada kategori baik, 7 orang (44%) cukup, dan 3 orang (19%) kurang sekali.

Secara umum, rata-rata kondisi fisik pemain berada pada kategori cukup, sehingga memengaruhi pencapaian prestasi meskipun komponen fisik lainnya baik. Secara keseluruhan. Banyak faktor memengaruhi

kondisi fisik, yaitu latihan, istirahat, gaya hidup sehat, lingkungan, dan asupan gizi.

Latihan teratur seperti jogging, bersepeda, atau berenang jarak jauh dapat meningkatkan daya tahan aerobik; *stretching* untuk kelentukan; lompat tali dan *jump to box* untuk daya ledak otot tungkai; serta lempar bola voli atau *medicine ball* untuk daya ledak otot lengan.

Permainan bolavoli sendiri adalah permainan beregu yang bertujuan mematikan bola di lapangan lawan melalui teknik-teknik tertentu untuk meraih poin. Sistem *rally point* mengharuskan tim mencapai 25 poin untuk memenangkan satu set, dan bila skorimbang 24-24, diperlukan selisih dua poin.

Untuk mengumpulkan poin demi poin, pemain memerlukan keterampilan teknik yang didukung kondisi fisik prima. Menurut Yusuf (2019), kondisi fisik adalah kemampuan atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga, sehingga seorang pemain bolavoli idealnya memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang performa di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagaimana daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi berada di kategori baik.

Selanjutnya daya ledak otot lengan pemain bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi berada di kategori baik, Kelentukan pemain bolavoli klub Volta

Kabupaten Kuantan Singingi berada di kategori kurang.

Sedangkan daya tahan pemain bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi berada di kategori kurang, Kondisi Fisik pemain bolavoli klub Volta Kabupaten Kuantan Singingi berada di kategori yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. (2020). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Medan: UMSU Press.
- Albertus Fenanlampir, & M. Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Arsil. (2018). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Padang: Sukabina Press.
- Padli. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Erianti & Yuni Astuti. (2019) *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Hermazoni, H. (2020). Pengaruh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Sepriadi, E., & kawan-kawan. (2018). *Tes dan pengukuran pendidikan jasman dan pendidikan olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Syafruddin. (2017). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Yulifri. (2018). *Tes dan pengukuran pendidikan jasmani*. Padang: Sukabina Press.