

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bolavoli Padang Adios Club Kota Padang

Adrian Alvaro<sup>1</sup>, Deswandi<sup>2</sup>, Sepriadi<sup>3</sup>, Despita Antoni<sup>4</sup>

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

[adrianalfaru00@gmail.com](mailto:adrianalfaru00@gmail.com)<sup>1</sup>, [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,  
[despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:despitaantoni@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.18>.

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik, Atlet Putra, Bolavoli

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi atlet bolavoli putra Padang Adios Club Kota Padang dan salah satu faktor menurun nya prestasi disebabkan oleh kurangnya kondisi fisik pada atlet. Penelitian untuk mengetahui kondisi fisik para atlet yang dimana akan berpengaruh terhadap teknik dan cara bermain sehingga prestasi dapat diraih secara maksimal. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Juni tahun 2025. Penelitian dilaksanakan di lapangan bolavoli Padang Adios Club di komplek GOR H. Agus Salim, Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, dengan demikian jumlah sampel yaitu 12 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 daya tahan menggunakan bleep test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 12 orang atlet bolavoli putra Padang Adios Club memiliki daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang, daya ledak otot lengan berada pada kategori sedang, kelentukan berada pada kategori sedang, kelincahan berada pada kategori sedang, daya tahan berada pada kategori sedang dan kondisi fisik atlet bolavoli putra Padang Adios Club berada pada kategori sedang.

**Keywords** : *Technical Skills, Male Athlete, Volleyball*

**Abstract** : *The problem in this study is the decline in the performance of male volleyball athletes in Padang Adios Club, Padang City, and one of the factors for the decline in performance is the lack of physical condition of the athletes. The study was conducted to determine the physical condition of the athletes which will affect the technique and way of playing so that achievements can be achieved optimally. The study was conducted on June 30, 2025. The study was conducted on the Padang Adios Club volleyball court in the GOR H. Agus Salim complex, Padang City. The population in this study was 12 people. The sampling technique used saturated sampling technique, thus the number of samples was 12 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 endurance using a bleep test. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis. The results of this study indicate that of the 12 male volleyball athletes from Padang Adios Club, the explosive power of the leg muscles is in the medium category, the explosive power of the arm muscles is in the medium category, the flexibility is in the medium category, the agility is in the medium category, the endurance is in the medium category and the physical condition of the male volleyball athletes from Padang Adios Club is in the medium category.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang secara luas dilakukan oleh masyarakat dan kini telah mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun.

Menurut Erianti dan Yuni Astuti (2019:2), "Permainan bolavoli adalah memasukan 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

melewatkan 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).

Dalam permainan bolavoli, terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain, seperti servis, passing, smash, blok. Keempat teknik ini merupakan fondasi yang harus dipelajari sebelum terjun ke dalam permainan bolavoli, terutama jika ingin mencapai prestasi yang baik. (Keswando et al., 2022).

Sudrajat dan Syarifudin (2017:16) "permainan bolavoli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli yang diarahkan melalui prestasi'.

Menurut Achmad I, et al (2020) Hal yang utama dalam bermain bolavoli yaitu menjaga bola supaya tidak jatuh lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan di lapangan lawan atau mematikan nya di pihak lawan.

Menurut Erianti (2019:2) bolavoli merupakan permainan yang dilakukan dengan cara memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali/net. PBVSI (2005:7) menyatakan bahwa permainan bolavoli dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Tiap-tiap regu berusaha meraih point pada tiap set yang sudah ditentukan.

Olahraga permainan bola voli menurut Supriatna et al., (2022) merupakan "salah satu cabang olahraga permainan yang dijadikan sebagai alat untuk menyampaikan tujuan pendidikan yang pelaksanaannya dapat dilakukan di sekolah-sekolah, dari mulai

Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi”.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2017:53), “meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”.

Menurut Irawadi (2019:1) “kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga”. Sementara pendapat yang sama dikemukakan oleh Hakim (2019:1213) “kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fisik yang meliputi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang direalisasikan melalui keterampilan individu”.

Selanjutnya Rahayu dalam Prasetyo (2020) mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu kemampuan khusus dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”.

Kondisi fisik umum menurut Martin dalam Syafruddin (2017:58) merupakan “kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”.

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan tuntutan kebutuhan suatu cabang atau nomor olahraga tertentu.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2017:59) mengatakan bahwa “bila kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus”.

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima suatu hal yang tidak mudah bagi seorang atlet bolavoli, karena kondisi fisik banyak faktor yang mempengaruhinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi

fisik diantaranya adalah; “(1) Faktor latihan, (2) Faktor prinsip beban latihan, (3) Faktor istirahat, (4) Faktor gaya hidup sehat, (5) Faktor lingkungan dan (6) Faktor makanan (Pujiyanto,2015).

Faktor latihan, latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (Muslimin, 2022)”.

Faktor lain seperti istirahat adalah keseimbangan antara beraktivitas dengan istirahat, karena kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Oleh sebab itu faktor istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## **METODE**

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

Sesuai dengan pendapat ini, maka dalam penelitian ini akan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai kondisi fisik atlet bolavoli putra Padang Adios Club.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli Padang Adios Club yang berada di kompleks GOR H.Agus Salim , penelitian ini dilakukan pada 30 Juni 2025.

Menurut Sugiyono (2022:80) 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. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet bola voli putra Padang Adios Club yang aktif berlatih yaitu 12 orang.

Sugiyono (2017) "sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi". Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik sampling jenuh. sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra Padang Adios Club yang berjumlah 12 orang.

Penelitian ini menggunakan jenis data primer . Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh penelitian diperoleh bersumber dari dari hasil tes daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, serta daya tahan. Sedangkan data sekunder bersumber dari seluruh sampel atlet bolavoli putra Padang Adios Club.

Teknik pengumpulan data dengan melakukan beberapa komponen kemampuan kondisi fisik atlet bolavoli putra Padang Adios Club, 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.

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

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

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>136.51	1	8,33%	Baik Sekali
57.05 – 83.53	1	8,33%	Baik
83.54 – 110.02	6	50,00%	Sedang
110.03 - 136.51	4	33,33%	Kurang
>136.51	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian.

Berdasarkan pada tabel 1, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 atlet bolavoli putra Padang Adios Club, yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali yaitu ada 1 orang (8,33%), sedangkan dalam kategori baik yaitu 1 orang (8,33%).

Selanjutnya kategori sedang yaitu 6 orang (50,00%), dan kategori kurang sebanyak 4 orang (33,33%). Selanjutnya pada kategori kurang sekali tidak terdapat atlet yang berada di kategori tersebut.

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

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
$\geq 6,00$ m	7	58,33%	Baik Sekali
5,20 – 5,99 m	2	16,67%	Baik
4,40 – 5,19 m	2	16,67%	Sedang
3,60 – 4,39	1	8,33%	Kurang
<3,60 m	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 2, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 atlet bolavoli putra Padang Adios Club, yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali yaitu terdapat 7 orang (58,33%).

Selanjutnya kategori baik yaitu ada 2 orang (16,67%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 2 orang (16,67%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 1 orang (8,33%) dan untuk kategori kurang sekali tidak ada atlet dalam kategori tersebut.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
> 72,4 cm	0	0 %	Baik Sekali
72,4 – 53,93 cm	9	75.00%	Baik
53,2 – 41,9 cm	3	25.00%	Sedang
41,8 – 32,4 cm	0	0.00%	Kurang
<32,4 cm	0	0.00%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 3, maka dapat ditarik kesimpulan dari 12 atlet bolavoli putra Padang Adios Club, tidak ada satu orang pun yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali. Sedangkan dalam kategori baik yaitu sebanyak 9 orang (75,00%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 3 orang (25,00%). selanjutnya untuk kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali tidak ditemu-kan nya atlet yang berada dalam kategori tersebut.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 9,50	0	0.00%	Baik Sekali
9,51 – 10,50	3	25.00%	Baik
10,51 – 11,50	7	58.33%	Sedang
11,51 – 12,50	1	8.33%	kurang
> 12,50	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 atlet bolavoli putra Padang Adios Club, tidak ada satu orang pun yang memiliki kelincahan dalam kategori baik sekali.

Selanjutnya kategori baik yaitu ada 3 orang (25,00%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 7 orang (58,33%). 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
> 51,6	0	0.00%	Baik Sekali
42,6 – 51,6	4	33.33%	Baik
33,8 – 42,5	6	50.00%	Sedang
25,0 – 33,7	2	16.67%	Kurang
< 25,0	0	0.00%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 12 orang atlet bolavoli putra Padang Adios Club, tidak ada atlet yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali.

Selanjutnya kategori baik yaitu 4 orang (33,33%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang (50,00%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 2 orang (16,67%) dan tidak ada yang memiliki daya tahan dengan kategori kurang sekali.

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

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
> 62,74	1	8.33%	Kurang Sekali
54,25 – 62,74	3	25.00%	Baik
45,76 – 54,25	5	41.67%	Sedang
37,27 – 45,75	2	16.67%	Kurang
< 37,26	1	8.33%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 12 atlet

bolavoli padang adios club, terdapat 1 orang (8,33%) memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali,

Selanjutnya kategori baik yaitu ada 3 orang (25,00%), dan kategori sedang yaitu 5 orang (41,67%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 2 orang (16,67%) 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 atlet bolavoli Padang Adios Club yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali yaitu ada 1 orang (8,33%), sedangkan dalam kategori baik yaitu 1 orang (8,33%).

Selanjutnya kategori sedang yaitu 6 orang (50,00%), dan kategori kurang sebanyak 4 orang (33,33%). Selanjutnya pada kategori kurang sekali tidak terdapat atlet yang berada di kategori tersebut. 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 Lengan

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 atlet bolavoli putra Padang Adios Club yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali yaitu terdapat 7 orang (58,33%).

Selanjutnya kategori baik yaitu ada 2 orang (16,67%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 2 orang (16,67%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 1 orang (8,33%) dan untuk kategori kurang sekali tidak ada atlet dalam kategori tersebut.. Dengan ini dapat diartikan bahwa rata-rata pemain bolavoli di sekolah ini memiliki daya ledak otot lengan kategori Baik.



**Gambar 2. Tes One Hand Medicine Ball Put**

**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

### 3. Kelentukan

Menurut Adnan (2019) "Kelentukan merupakan komponen kebugaran 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 atlet bolavoli putra Padang Adios Club, tidak ada satu orang pun yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali.

Sedangkan dalam kategori baik yaitu sebanyak 9 orang (75,00%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 3 orang (25,00%). Selanjutnya untuk kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali tidak ditemukan nya atlet yang berada dalam kategori tersebut. 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 atlet

bolavoli putra Padang Adios Club, terdapat 1 orang (8,33%) memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali,

Selanjutnya kategori baik yaitu ada 3 orang (25,00%), dan kategori sedang yaitu 5 orang (41,67%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 2 orang (16,67%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%). 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 kelincahan dari 12 atlet bolavoli putra Padang Adios Club, tidak ada atlet yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali.

Selanjutnya kategori baik yaitu 4 orang (33,33%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 6 orang (50,00%). Selanjutnya untuk kategori.



**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 atlet bolavoli putra Padang Adios Club secara umum berada pada kategori sedang.

Komponen daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang dengan rata-rata capaian sebesar 96,77, sedangkan daya ledak otot lengan tergolong baik dengan rata-rata 5,94. Kelentukan atlet juga menunjukkan kategori baik dengan rata-rata 60,50, sementara kelincahan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 11,22.

Adapun daya tahan atlet masih berada pada kategori kurang dengan rata-rata 39,53. Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet berada pada kategori sedang dengan rata-rata 50,00.

Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun beberapa komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan dan kelentukan sudah berada pada kategori baik, namun aspek daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan terutama daya tahan masih memerlukan peningkatan.

## 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>

- Achmad, I., Ardhika, D., Darwisprasetyo. (2020). Pembelajaran Dasar Permainan Bola Voli. (N.D.). (N.P.) Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Arsil & Despita Antoni (2018). *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- 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.
- 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.
- 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.
- Hakim, I., & Umar, U. (2019). *Physical Conditions Of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang Pariaman*. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211-1225.
- 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.
- Muslimin, M., & Helensi, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Ketrampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 628-639.
- Padli, P. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159-170.
- PBVS. 2005. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP PBVS.
- Prasetyo, W. E. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590-603.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of physical education health and sport*, 2(1), 38-42.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- 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.
- Trianto, R. A., & Rasyid, W. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 3(5), 1- 6.
- Supriatna, N. S., Indrayogi, I., & Sahudi, U. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli pada Atlet Kelompok Usia 16 Tahun. *Journal Respects*, 4(2), 123–137. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2585>.
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 1(2), 831–839.