

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

Yushainil Fitri¹, Deswandi², Yuni Astuti³, Haripah Lawanis⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

fyushainil@gmail.com, deswandi@fik.unp.ac.id, yuniastuti@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.81>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi pemain bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat Belum Maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik pemain bolavoli putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan teknik sampling jenuh, melibatkan seluruh populasi sebanyak 12 pemain aktif. Data diperoleh melalui tes yaitu *vertical jump*, *one hand medicine ball put*, *bridge-up test*, *T-test*, dan *bleep test*, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan tabulasi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik pemain berada pada kategori sedang hingga baik, dengan sebagian kecil pada kategori baik sekali maupun kurang. Pada daya ledak otot tungkai, 25% pemain berada di kategori baik sekali dan 41,67% pada kategori sedang. Daya ledak otot lengan mayoritas pada kategori sedang (41,67%), sedangkan kelentukan didominasi kategori baik (33,33%). Kelincahan terbagi merata pada kategori sedang dan baik (masing-masing 33,33%), sedangkan daya tahan sebagian besar berada di kategori sedang (33,33%) dan baik sekali (25%). Secara keseluruhan, kondisi fisik tim berada pada kategori sedang (33,33%) dengan 25% pada kategori baik sekali. Kesimpulannya, kondisi fisik pemain bolavoli putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh tergolong cukup baik namun belum merata di semua komponen.

Keywords : *Physical condition, volleyball*

Abstract : *The problem in this study is that the performance of volleyball players at State Senior High School 1 Gunung Tuleh, West Pasaman Regency is not yet optimal. This study aims to describe the physical condition of male volleyball players at State Senior High School 1 Gunung Tuleh. This type of research is descriptive research. The study used a descriptive method with a saturated sampling technique, involving the entire population of 12 active players. Data were obtained through tests namely vertical jump, one hand medicine ball put, bridge-up test, T-test, and bleep test, then analyzed descriptively using frequency and percentage tabulation. The results showed that in general the physical condition of the players was in the moderate to good category, with a small portion in the very good or less good category. In the explosive power of leg muscles, 25% of players were in the very good category and 41.67% in the moderate category. The majority of arm muscle explosive power was in the moderate category (41.67%), while flexibility was dominated by the good category (33.33%). Agility was evenly distributed between the moderate and good categories (33.33% and 25%, respectively), while endurance was mostly in the moderate (33.33%) and excellent (25%) categories. Overall, the team's physical condition was in the moderate (33.33%) category, with 25% in the excellent category. In conclusion, the physical condition of the men's volleyball players at SMA Negeri 1 Gunung Tuleh is quite good, but not evenly distributed across all components.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018:93).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017).

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan tempat dimana putera dan puteri bangsa Indonesia mengembangkan segala prestasi yang dimiliki. Melalui aktivitas belajar dan pembelajaran diharapkan semua siswa dan siswi di sekolah memiliki ilmu pengetahuan.

Bagi siswa dan siswi yang memiliki bakat terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah menyalurkan bakat dan minat mereka melalui kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler) seperti bola voli, sepakbola, dan lainnya.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata peningkatan kesehatan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik sangat penting untuk Kesehatan dan kebugaran (Marta, I. A., 2021)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi

bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Neldi, H 2018).

Olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani sangat berperan terhadap siswa untuk mengikuti proses belajar dengan waktu yang lama mulai dari pagi sampai siang tanpa asupan gizi atau nutrisi yang cukup dan seimbang (Asnaldi, A., 2020).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya (Darni, D., Hardiansyah, S., & Lawanis, H. 2025).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Novita Sari,2020).

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga maka seorang siswa dapat dibina sekaligus dibentuk.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah sesuatu yang telah dilakukan oleh siswa yang di tandai dengan adanya perubahan yang

terjadi di diri siswa tersebut setelah melakukan kegiatan pembelajaran jasmani (Muryadi, 2017:62).

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau salah satu cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga (Damrah, D., Syamsuar, S., & Saputra, M. (2024).

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal domain pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga domain utama: psikomotor, afektif, dan kognitif (Aguss, 2020).

Menurut Astuti, Y., Erianti, E., & Lawanis, H. (2024) untuk meraih suatu prestasi di bidang olahraga maka diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah dan sistematis.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting di setiap usaha dalam peningkatan prestasi seseorang pemain bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan kondisi fisik.

Menurut Deswandi (2019) Kondisi fisik di dalam dunia olahraga kompetitif penggunaan istilah atau kondisi fisik, konotasi cenderung di tunjukkan kepada seseorang yang membidangi suatu jenis atau cabang olahraga tertentu atau atlet suatu cabang olahraga. Dimana tiap-tiap cabang olahraga menekankan kepada komponen kondisi fisik.

Kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga (Yusuf & Irawadi, 2019). Secara teknologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut meliputi

sebelum (kemampuan awal) pada saat dan setelah menjalani proses latihan”.

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, dayatahan dan kelentukan.

Kondisi fisik adalah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Erianti, E., Deswandi, D., & Astuti, Y, 2023).

Setiap seluruh cabang olahraga meminta kebutuhan kondisi fisik yang khusus dan berbeda antar satu sama yang lain. Kondisi fisik khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga”.

Dengan kata lain bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang atau olahraga lainnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada yang digunakan untuk menganalisis atau mendeskripsikan hasil subjek.

Maka penelitian ini akan mengungkapkan keadaan apa adanya tentang kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh..

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh yang aktif berlatih berjumlah 12 orang.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik sampling jenuh. Menurut Lubis (2021) sampel jenuh adalah Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka sampel pada penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli Putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh yang berjumlah 12 orang .

Dari penelitian tersebut menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang didapatkan atau diperoleh secara langsung pada saat penelitian berupa tes dan pengukuran.

Dalam perolehan data primer penelitian kondisi fisik pemain bolavoli putera SMA Negeri 1 Kota Gunung Tuleh berupa: tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai, tes dan pengukuran daya ledak otot lengan, tes dan pengukuran kelentukan, tes dan pengukuran kelincahan, serta tes dan pengukuran daya tahan.

Sedangkan data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari nama-nama pemain dan identitas lainnya. Data primer yang diperoleh bersumber dari hasil tes daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, serta daya tahan.

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data tentang daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan tabulasi frekuensi dan data-data deskriptif. Menurut Arsil, (2018:192) rumusan presentase sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N=Jumlah Sampel

HASIL

A. Deskripsi Data

1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai terdiri dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh dengan menggunakan tes *vertical jump*, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 166,95, standar deviasi yaitu 39,97, skor tertinggi adalah 269,1, dan skor terendah yaitu 39,97, nilai tengah (median) adalah 154,09.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Fa	Relatif	Kategori
1	<136	1	8,33	Kurang Sekali
2	136-139	1	8,33	Kurang
3	140-164	5	41,67	Sedang
4	165-179	2	16,67	Baik
5	>180	3	25	Baik Sekali
Jumlah		12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 1, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali yaitu ada 3 orang (25%)

Sedangkan dalam kategori baik yaitu 2 orang (16,67%), kategori sedang yaitu 5 orang (41,67%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (8,33%). Selanjutnya pada kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%).



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Tes Daya Ledak Otot Lengan

Hasil pengukuran daya ledak otot lengan yang terdiri dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh dengan menggunakan tes *one hand medicine ball putt*, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 8,68 , standar deviasi yaitu 1,9 , skor tertinggi adalah 11,6 , dan skor terendah yaitu 6,2 , nilai tengah (median) adalah 8,2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan

No	Kelas Interval	Fa	Relatif	Kategori
1	<6,5	1	8,33	Kurang Sekali
2	6,6-6,9	2	16,67	Kurang
3	7,0-8,9	5	41,67	Sedang
4	9,0-10,9	1	8,33	Baik
5	>11	3	25	Baik Sekali
Jumlah		12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 2, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, ada 3 orang (25%) yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali.

Sedangkan dalam kategori baik yaitu ada 1 orang (8,33,00%), Kategori sedang yaitu sebanyak 5 orang (41,67%), selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 2 orang (16,67%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%).



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Tes Kelentukan

Hasil pengukuran kelentukan yang terdiri dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh dengan menggunakan *bridge-up test*, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 28,75 , standar deviasi yaitu 3,55, skor tertinggi adalah 35, dan skor terendah yaitu 25, nilai tengah (median) adalah 28,5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Kelas Interval	Fa	Relatif	Kategori
1	<6,5	1	8,33	Kurang Sekali
2	6,6-6,9	2	16,67	Kurang
3	7,0-8,9	5	41,67	Sedang
4	9,0-10,9	1	8,33	Baik
5	>11	3	25	Baik Sekali
Jumlah		12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 3, maka dapat ditarik kesimpulan dari 12 pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, maka ada 2 orang (16,67%) yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali.

Sedangkan dalam kategori baik yaitu sebanyak 4 orang (33,33%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 1 orang (8,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 3 orang (25,00%) dan untuk kategori kurang sekali ada 2 orang (16,67%).



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kelentukan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Tes Kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan yang terdiri dari 12 orang pemain bolavoli SMA

Negeri 1 Gunung Tuleh dengan menggunakan *T-test*, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 10 , standar deviasi yaitu 1,57 , skor tertinggi adalah 5, dan skor terendah yaitu 10 , nilai tengah (median) adalah 7,5.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Fa	Relatif	Kategori
1	<=10	2	16,67	Kurang sekali
2	<=9	0	0,00	Kurang
3	<=8	4	33,33	Sedang
4	<=7	4	33,33	Baik
5	<=5	2	16,67	Baik sekali
Jumlah		12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 4, maka dapat ditarik suatu kesimpulan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 2 orang (16,67%)

Kategori baik yaitu ada 4 orang (33,33%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 4 orang (33,33%). Selanjutnya untuk kurang ditemukan 0 orang (0,00%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 2 orang (16,67%).



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kelincahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Tes Daya Tahan

Hasil pengukuran daya tahan yang terdiri dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh dengan menggunakan *bleep test*, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 37,18, standar deviasi yaitu 3,95, skor tertinggi 42,3, skor terendah 29,35, nilai tengah (*median*) adalah 35,83.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Kelas Interval	Fa	Relatif	Kategori
1	<34	1	8,33	Kurang sekali
2	34-34,9	2	16,67	Kurang
3	35-41,9	4	33,33	Sedang
4	39-41,9	2	16,67	Baik
5	>42	3	25	Baik sekali
Jumlah		12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali yaitu ada 3 orang (25%).

Kategori baik yaitu 2 orang (16,67%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 4 orang (33,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 2 orang (16,67%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%).

6. Tes Daya Tahan

Hasil pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari gabungan komponen daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan, dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh.

Diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 50,00, standar deviasi yaitu 4,75, skor tertinggi adalah 58,32, dan skor terendah adalah 44,39, nilai tengah (*median*) adalah 48,11. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

No	Kelas Interval	Fa	Relatif	Kategori
1	<46	1	8,33	Kurang Sekali
2	46-46,9	3	25	Kurang
3	47-49,9	4	33,33	Sedang
4	50-54,9	1	8,33	Baik
5	>55	3	25	Baik Sekali
Jumlah		12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 1 orang (8,33%)

Kategori baik yaitu ada 3 orang (25,00%), dan kategori sedang yaitu 4 orang (33,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 3 orang (25,00%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang (8,33%).

PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Karakteristik permainan bolavoli identik dengan permainan yang gerakannya banyak dilakukan dengan melompat secara vertikal. Hal ini sangat membutuhkan kemampuan untuk melompat setinggi mungkin misalnya dalam pelaksanaan teknik servis loncat (*jump servis*.)

Untuk meraih bola untuk dipukul pada titik tertinggi dengan harapan bola menemuk atau tajam ke daerah lapangan permainan lawan. Kemudian seorang pemain dalam melakukan teknik *smash* untuk memukul bola pada titik tertinggi di atas net sehingga bola dapat leluasa diarahkan tajam ke lapangan permainan lawan.

Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh dengan menggunakan tes *vertical jump*, dan terlebih dahulu menimbang berat badan sesuai dengan tuntutan dan ketentuan tes.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Kemampuan daya ledak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerak, yang cenderung bergerak lebih ke arah kecepatan gerakan atau ke arah kekuatan maksimal menurut besarnya beban/hambatan.

Artinya daya ledak diartikan sebagai kompetisi atau perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban tubuh sendiri.

Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat-lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Dalam penelitian ini kemampuan daya ledak yang dilihat adalah daya ledak otot lengan.

Pemain-pemain bolavoli yang belum memiliki daya ledak otot lengan yang baik perlu meningkatkan kemampuannya, diantaranya melalui proses latihan. Latihan yang harus dilakukan adalah melatih kekuatan dan kecepatan lengan dalam bergerak, karena daya ledak diartikan sebagai kombinasi antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerak.

Namun ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan antara lain adalah melempar bola *medicine*, latihan untuk kekuatan otot lengan seperti *push-up* dan dapat divariasikan sambil menepuk dua tangan ketika tubuh berada di udara, sehingga menghasilkan kekuatan otot lengan secara maksimal.

3. Kelentukan

Kelentukan berkaitan dengan keberadaan ruang gerak persendian dan elastis otot yang luas. Kelentukan dapat diartikan

sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya. Selai persendian, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas otot-otot tendon dan ligamen.

Kelentukan merupakan komponen kesegaran jasmani, sehingga kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot".

4. Kelincahan

Kelincahan sering disebut dengan istilah *agility*, kelincahan dikatakan para ahli sebagai suatu kemampuan seseorang kemampuan seseorang dalam merubah arah atau posisi tubuh dan bagian-bagian tubuhnya pada saat bergerak.

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.

Pentingnya kelincahan dalam permainan bolavoli, terlihat jelas pada saat seorang pemain dituntut untuk memiliki kemampuan merubah arah posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh ketika menerima bola dengan teknik *passing* bawah.

Pemain harus mampu bergerak ke depan, ke samping kanan atau kiri, dan bergerak ke belakang dengan membalikkan tubuhnya sambil berlari dengan cepat, karena bola yang diterima tidak selalu dekat dengan posisi berdiri. Apa lagi bagi seorang pemain yang ditunjuk sebagai libero dalam tim.

5. Daya Tahan

Daya tahan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan bola voli. Pemain yang memiliki daya tahan yang baik mampu mempertahankan performa optimal sepanjang pertandingan, ketika permainan berlangsung hingga lima set.

Hal ini juga membantu mengurangi risiko cedera karena otot tetap kuat dan koordinasi tubuh tetap terjaga meskipun berada di bawah tekanan fisik yang tinggi. Selain itu, daya tahan yang baik mendukung pemulihan tubuh lebih cepat setelah rally panjang, sehingga pemain bisa tetap fokus dan tidak kehilangan konsentrasi.

Fokus yang terjaga ini sangat penting dalam mengambil keputusan cepat dan tepat selama pertandingan. Kemampuan bertahan dalam rally panjang juga menjadi lebih baik karena tubuh tidak mudah kehabisan energi.

Secara keseluruhan, daya tahan yang baik akan sangat mendukung pelaksanaan teknik dan taktik permainan, seperti smash, blok, servis, dan passing, sehingga pemain dapat tampil maksimal sepanjang pertandingan.

6. Kondisi Fisik

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu yang idenya adalah mematikan bola di daerah lapangan permainan tim lawan melalui net. Untuk mematikan bola tersebut dapat dilakukan dengan berbagai teknik bolavoli untuk mendapatkan poin atau angka.

Selanjutnya memenangkan suatu pertandingan dalam permainan bolavoli dalam setiap set tim harus mencapai 25 poin. Jika seseorang pemain melakukan kesalahan dalam bermain, maka regu lawan akan mendapat poin.

Hal ini disebut dengan system rally poin. Namun jika poin kedua tim sama (24-24) dalam sebuah set maka pertandingan akan ditambah 2 (dua) poin. Untuk mengumpulkan

angka atau poin demi poin inilah dibutuhkan keterampilan teknik yang baik, dan didukung oleh kondisi fisik yang prima.

Persiapan kondisi fisik penting dalam suatu pembinaan olahraga di sekolah seperti pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli agar siswa dapat berprestasi sebagai pemain bolavoli.

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 hasil penelitian, kondisi fisik pemain bolavoli putera SMA Negeri 1 Gunung Tuleh secara umum berada pada kategori sedang hingga baik, dengan sebagian kecil di kategori baik sekali maupun kurang. Secara rinci:

1. Daya Ledak Otot Tungkai
Ditemukan 1 orang kategori kurang sekali, 1 orang kurang, 5 orang sedang, 2 orang baik, dan 3 orang baik sekali.
2. Daya Ledak Otot Lengan
Ditemukan 1 orang kategori kurang sekali, 2 orang kurang, 5 orang sedang, 1 orang baik, dan 3 orang baik sekali.
3. Kelentukan
Ditemukan 2 orang kategori kurang sekali, 3 orang kurang, 1 orang sedang, 4 orang baik, dan 2 orang baik sekali.
4. Kelincahan
Ditemukan 2 orang kategori kurang sekali, tidak ada kategori kurang, 4 orang sedang, 4 orang baik, dan 2 orang baik sekali.

5. Daya Tahan
Ditemukan 1 orang kategori kurang sekali, 2 orang kurang, 4 orang sedang, 2 orang baik, dan 3 orang baik sekali.
6. Kondisi Fisik Keseluruhan
Ditemukan 1 orang kategori kurang sekali, 3 orang kurang, 4 orang sedang, 1 orang baik, dan 3 orang baik sekali.

pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.

Astuti, Y., Erianti, E., & Lawanis, H. (2024). Studi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Dan Kemampuan Smash Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 2 Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 7(1), 71-78.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43-53.
- Arsil.(2018). *Buku Ajar: Pembinaan Kebugaran jasmani*. Depok : Rajawali Pers
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 75-84.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang).
- Damrah, D., Syamsuar, S., & Saputra, M. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudup 03.04. 05. 373/374. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2440-2448.
- Darmawan, A. F. (2017). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1).
- Darni, D., Hardiansyah, S., & Lawanis, H. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal JPDO*, 8(9), 3051-3060.
- Deswandi, D. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.
- Erdiyanti, Y. P., & Febriyanto, B. D. (2019). Bimbingan belajar untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet bola voli o2sn kabupaten majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 5(1), 19-26.
- Erianti, E., Deswandi, D., & Astuti, Y. (2023). Studi Kondisi Fisik dan Teknik Smash Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 6(5), 40-47.

- Lubis, Z. I. (2021). Analisis kualitatif penggunaan telemedicine sebagai solusi pelayanan kesehatan di Indonesia pada masa pandemik Covid-19. *Physiotherapy Health Science*, 2(2), 76-82.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Marta, I. A., Zalindro, A., & Wisma, N. (2021). Pendampingan Peningkatan Imun Tubuh Melalui Aktifitas Fisik Bagi Lansia. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 556-562.
- Muryadi, A. D. (2017). Model evaluasi program dalam penelitian evaluasi. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. (2018). "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *JM*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.