

PUTRI KLUB IVOMA KABUPATEN TANAH DATAR

Viyolla Legina Putri¹, Alnedral²

ABSTRAK : Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat kondisi fisik khusus atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini atlet bolavoli klub IVOMA berjumlah 48 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 12 orang atlet. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *One Hand Medicine Bal Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, *shuttle run test* untuk mengukur kelincahan. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa (1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 77.56 kg m/s (2) Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,59 meter (3) Tingkat kelincahan atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 7,38 detik.

Kata Kunci : Prestasi Atlet, Kondisi Fisik, dan Bolavoli

A. PENDAHULUAN

Prestasi olahraga dapat dicapai dengan membina dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik terealisasi dengan baik. Unsur kondisi fisik khusus dominan yang perlu dibina dalam olahraga bolavoli adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Daya ledak otot lengan dibina dan ditingkatkan untuk realisasi teknik *smash*, *block* dan *service* yang benar. Daya ledak otot tungkai dibina dan ditingkatkan agar terciptanya lompatan yang tinggi guna melakukan *block*, *smash*, dan *jump service*. Kelincahan dibina dan ditingkatkan agar atlet bisa menyerang dan bertahan dengan baik. IVOMA merupakan salah satu klub yang terletak di Kabupaten Tanah Datar, klub IVOMA melakukan pembinaan terhadap olahraga bolavoli sejak tahun 2001. IVOMA membina sebanyak 24 orang atlet putri agar menjadi pemain bolavoli yang berkualitas.

Beberapa komponen kondisi fisik yang diamati dalam penelitian ini adalah:

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Permainan bolavoli membutuhkan kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak dan lainnya. Arsil (1999: 5) mengatakan bahwa: "Seorang atlet harus memiliki: kekuatan kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi". Dari kondisi fisik yang ada daya ledak sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli terutama daya ledak otot tungkai. Adapun daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli seperti: saat melompat melakukan *blocking*, *smash*, dan *jump service*. karena semakin tinggi daya ledak otot tungkai seseorang akan semakin mudah untuk melakukan *smash* dan semakin mudah untuk mengarahkan bola ke daerah yang kosong.

Menurut Bafirman (2008) daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Ketinggian lompatan seorang atlet sangat menentukan keberhasilan atlet dalam melakukan atau merealisasikan teknik-teknik dalam permainan bolavoli seperti; *smash*, *block* dan *service*.

Kemampuan melompat harus dikembangkan pada setiap atlet bolavoli, untuk meningkatkan kemampuan melompat vertical, salah satunya dengan melatih otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai untuk melakukan serangan dalam permainan bolavoli dan menghasilkan poin.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Menurut Erianti (2004) daya ledak merupakan "Kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi". Hal senada dikemukakan Annario dalam Bafirman (2008) *power* berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot *dinamik*, *eksplosif* melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek. Daya ledak otot lengan diperlukan saat melakukan *smash* dan *block*. Agar mampu melakukan pukulan bola ke daerah lawan dengan kuat dan cepat sehingga bola yang dipukul sulit untuk diterima lawan. Dengan demikian lawan susah untuk melakukan serangan, disamping itu daya ledak otot lengan juga dibutuhkan saat melakukan servis karena servis dalam permainan bolavoli merupakan suatu serangan pertama yang berguna untuk meraih poin.

Agar mampu melakukan pukulan bola ke daerah lawan dengan kuat dan cepat sehingga bola yang dipukul sulit untuk diterima lawan. Dengan demikian lawan susah untuk melakukan serangan, disamping itu daya ledak otot lengan juga dibutuhkan saat melakukan servis karena servis dalam permainan bolavoli merupakan suatu serangan pertama yang berguna untuk meraih poin. Untuk itu seorang atlet bolavoli harus memiliki daya ledak otot lengan.

3. Kelincahan

Menurut Irawadi (2014) “kelincahan” merupakan terjemahan dari kata *agility* yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan berubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Pada olahraga bolavoli, kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting. Menurut Arsil (2000) “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas”. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*. Jadi untuk membentuk kelincahan seorang atlet, pelatih harus melatih unsur kondisi fisik umum yaitu kecepatan kelentukan dan keseimbangan.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan di lapangan bolavoli klub IVOMA. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel penelitian adalah atlet bolavoli putri klub IVOMA usia 17-22 tahun sebanyak 12 orang. Pelaksanaan penelitian pada dasarnya adalah ingin memperoleh informasi atau data kondisi fisik khusus atlet bolavoli putri klub IVOMA, guna memecahkan masalah yang diteliti.

Teknik pengumpulan data menggunakan tiga instrumen: *Vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai., *One hand medicine ball put* untuk mengukur daya ledak otot lengan. *Shuttle run test* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic*

deskriptif). Setelah data dianalisis, pengkategorian hasil penelitian menggunakan norma skala lima.

C. PEMBAHASAN DAN HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan analisis data dari 12 orang sampel (100%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan interval skor 2.20 – 2.734 meter. Hasil ini kurang menggembirakan, karena standar sebagai seorang atlet berklasifikasi baik atau baik sekali. Kemampuan seluruh atlet didalam satu tim sangat mempengaruhi hasil yang akan diperoleh tim saat bertanding. Seperti yang dikemukakan Alnedral (2013) “Bila salah satu komponen fisik tidak terpenuhi untuk kesegaran jasmani, maka keterampilan gerak yang dihasilkan akan menjadi kurang bermakna, karena munculnya unsur kelelahan dalam latihan”.

Menurut Irawadi (2018) daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan kecepatan. Didalam olahraga bolavoli daya ledak otot tungkai sangatlah penting khususnya untuk realisasi teknik *block*, *service* dan *smash*. Jika atlet memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus, maka akan berimplikasi pada teknik *smash*, *block* dan *service* yang bagus.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan analisis data dari 12 orang sampel tidak terdapat atlet yang memiliki tingkat daya ledak otot lengan dengan klasifikasi baik sekali. Enam orang (50%) memiliki tingkat daya ledak otot lengan dengan klasifikasi baik dengan perolehan skor berkisar antara 7.05- 7.96 meter. Dua orang (16.67 %) memiliki tingkat daya ledak otot lengan dengan klasifikasi sedang dengan perolehan skor antara 6.13 – 7.04 meter. Tiga orang (25%) memiliki tingkat daya ledak otot dengan klasifikasi kurang dengan perolehan skor 5.21-6.12 meter. Satu orang (8.33%) memiliki tingkat daya ledak otot lengan dengan klasifikasi kurang sekali dengan skor <5.20 meter.

Menurut Bafirman (2008) daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak otot lengan sangat

mempengaruhi dan menunjang realisasi teknik *samsh*, *block* dan *service* guna menghasilkan kemenangan bagi suatu tim.

3. Kelincahan (*Agility*)

Berdasarkan analisis data 12 orang sampel, tidak terdapat atlet yang memiliki tingkat kelincahan dengan klasifikasi baik sekali. Empat orang (33.33%) memiliki tingkat kelincahan dengan klasifikasi baik dengan interval skor 6.26-7.12 detik. Empat orang memiliki tingkat kelincahan dengan klasifikasi cukup dengan interval skor 7.13-7.65 detik. Empat orang (33.33%) memiliki tingkat kelincahan dengan klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 7.63-8.4 detik.

Menurut Irawadi (2018) kata “kelincahan” merupakan terjemahan dari kata “*agility*” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan berubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam kegiatan menyerang dan bertahan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,59 meter.
- b. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 2.47 meter.
- c. Tingkat Kelincahan atlet bolavoli putri klub IVOMA Kabupaten Tanah Datar berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 7,38 detik.

DAFTAR PUSTAKA

Alnedral.2013.The Effects Of Teaching Method And Students Interest On Students Achievement In Volleyball (In Experiment Study).Padang,12-13 September 2013

- Asril.1999.*Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang:FIK UNP.
- Bafirman.2008.*Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*.Padang : FIK UNP.
- Erianti.2011.*Buku Ajar Bola Voli*.Padang:FIK UNP.
- Maidarman.2012.*Tes dan Pengukuran Olahraga*.Padang : FIK UNP.
- Suharsono.1993.*Metodologi Penelitian*. Jakarta : KONO Pusat.
- Winarno,M.E.2004.*Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Jakarta: Center For Human Capacity Development.