

# **Tinjauan Kondisi Fisik Pada Klub Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam**

*Ilham Ahsan<sup>1</sup>, Maidarman<sup>2</sup>*

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang didapat oleh atlet bolavoli SMA negeri 1 Baso Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kondisi fisik atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli sma negeri 1 baso kabupaten agam sebanyak 45 orang atlet. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, jadi atlet yang diambil sebagai sampel adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) kekuatan otot lengan dengan *Push Up Test*, 2) daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump Test*, 3) kekuatan otot perut dengan *Sit Up Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentatif. Hasil penelitian menunjukkan :1) Tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. 2) Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. 3) Tingkat Kekuatan otot perut atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.

**Kata kunci** : Kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, Kekuatan otot perut

## **PENDAHULUAN**

Syafruddin (2004:22) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi”. Dengan demikian dapat dikatakan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan Bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi.

Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan latihan disebut dengan respon. Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban latihan yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana HS, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang

benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018).

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketinggian yang lebih tinggi. Bempa dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig *at al* dalam Syafruddin (2011:21) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi latihan (Lesmana HS, 2018).

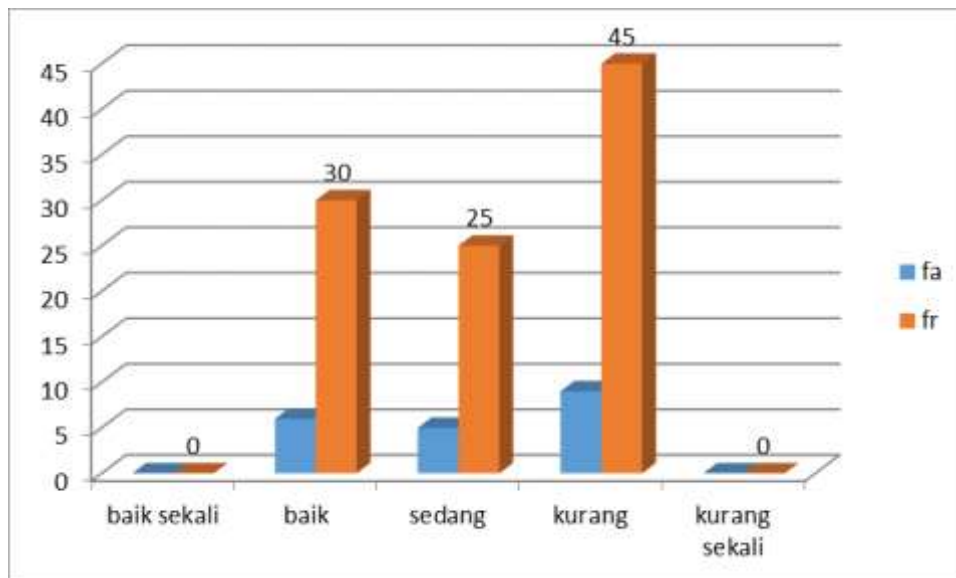
Menurut Suharno dalam Erianti (2004:95), antara lain: “Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan otot perut (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), reaksi (*reaction*)”. Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan Bolavoli. Maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu, disamping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena bertujuan dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan loncatan, menciptakan kecepatan, kelincuhan dan daya tahan. Menurut Erianti (2004:9) menyatakan bahwa” Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik”.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, maksudnya penelitian ini tertuju pada pengungkapan suatu keadaan sebagaimana adanya sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2010: 3) bahwa : “ penelitian deskriptif adalah penelitian yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah lapangan atau wilayah tertentu”. Penelitian ini akan mendeskripsikan, mengungkapkan dan menafsirkan data yang berhubungan dengan kondisi fisik pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Baso pada kemampuan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut.

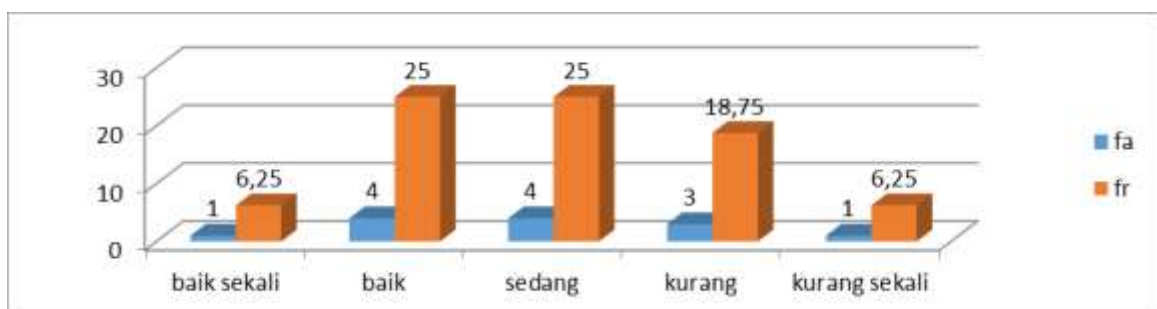
Sebelum dilakukan analisis uji hipotesis maka terlebih dahulu disajikan deskripsi data dari masing-masing variabel penelitian. Data dari masing-masing variabel penelitian ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi dan histogram batang.

## HASIL



Gambar 11. Histogram Distribusi Data Daya Ledak Otot Lengan atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam

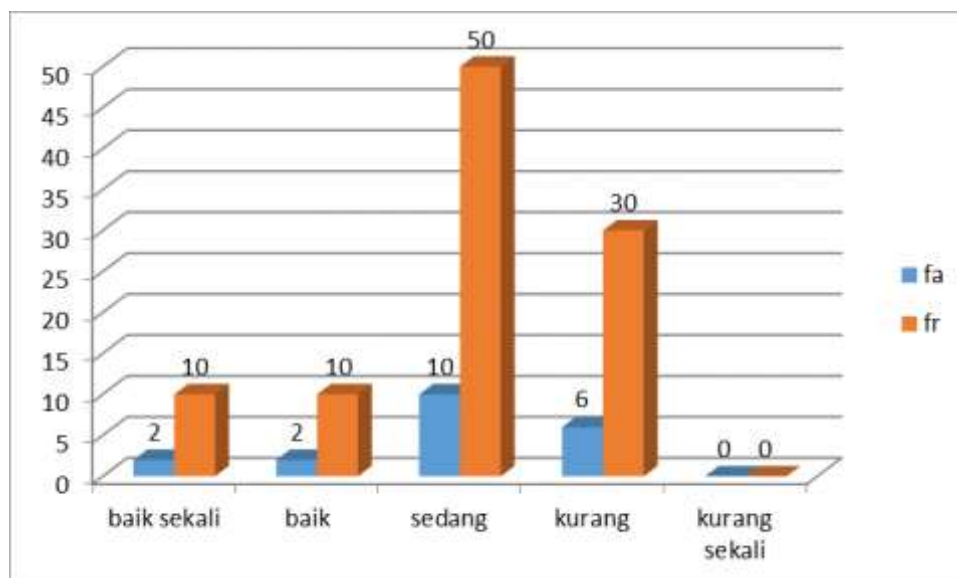
Dari 20 orang sampel memiliki kekuatan otot lengan antara lain: 6 orang (30%) pada kelas interval 36 -46 berada pada kategori baik, 5 orang (25%) pada kelas interval 26 – 35 berada pada kategori sedang, 9 orang (45%) pada kelas interval 16 – 25 berada pada kategori kurang,. Untuk lebih jelasnya data hasil kekuatan otot lengan atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.



Gambar 12: Histogram Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai

Dari 20 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai antara lain: 1 orang (5%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara ( $>78.84$ ) berada pada kategori baik sekali, 4 orang (20%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara ( $67.05-78.83$ ) berada pada kategori baik. 10 orang (50%) memiliki daya ledak otot tungkai antara

(55.26-67.04) pada kategori sedang. 4 orang (20%) memiliki daya ledak otot tungkai antara (43.47-55.25) berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5%) memiliki daya ledak otot tungkai antara (<43.46) berada pada kategori kurang sekali.



Gambar 13. Histogram Distribusi Data Kekuatan otot perut atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam

Dari 20 orang dapat kita ketahui bahwa 2 orang (10%) pada kelas interval >55 berada pada kategori baik sekali, 2 orang (10%) pada kelas interval 44 – 54 berada pada kategori baik, 10 orang (50%) pada kelas interval 32 - 43 berada pada kategori sedang, dan 6 orang (30%) pada kelas interval 21 – 31 berada pada kategori kurang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “kondisi fisik khusus atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam, maka pada sub bab ini akan di jawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik khusus yang dimiliki atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam yang berkenaan dengan :kekuatan otot perut, kelincahan, daya ledak oto lengan, daya ledak otot tungkai.

Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam 28,4 dikategorikan sedang, kategori tersebut belum maksimal. Oleh karena itu, daya ledak otot lengan terus dilatih dan ditingkatkan melalui

program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Oleh karena itu, daya ledak otot lengan terus dilatih dan ditingkatkan misalnya dengan melakukan *smash* berturut-turut, melakukan push-up, latihan lempar bola sejauh mungkin dan latihan lain yang menunjang daya ledak otot lengan.

Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam 61,15 dikategorikan sedang. Artinya, daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam mendekati daya ledak hampir maksimal. daya ledak otot tungkai yang baik akan dapat mempengaruhi permainan atlet seperti saat melakukan lompatan saat melakukan *smash*. Apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki baik sekali, akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan permainan atlet seperti, dengan mudahnya melakukan yang cepat dan telak serta memperoleh poin maksimal sebaliknya jika daya ledak otot tungkai masih lemah maka akan berpengaruh terhadap penampilan kita dilapangan khususnya dalam melakukan serangan. Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam Kota Padang harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai. Irawadi (2011:13) mengatakan bahwa “Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu”. Suharno (1993 : 14) latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan menggunakan metode *weight training*, latihan interval, latihan ulangan dan *plyometric*. Latihan pliometrik menurut Chu (1992:13) dalam Zulhelmi menyatakan bahwa “latihan pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan dalam waktu yang sesingkat mungkin Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lompatan tegak. Dengan demikian dapat dijelaskan, bahwa program latihan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa berdasarkan ilmu pengetahuan melatih sangat penting dalam membentuk kondisi fisik atlet bolavoli terutama dalam melatih daya ledak otot tungkai. Di samping itu bentuk-bentuk latihan sangat perlu dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Rata-rata tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki oleh atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam 38 dikategorikan sedang, kategori tersebut sudah merupakan kategori yang belum maksimal untuk kekuatan otot perut. Dalam permainan

bolavoli kekuatan otot perut diperlukan ketika sedang bermain terutama saat gerakan *jump smash*. Apabila tidak memiliki kekuatan otot perut yang baik, maka ketika melakukan *jump smash* tidak akan maksimal, karena adanya dorongan yang diberikan dari kondisi kekuatan otot perut. Oleh karena itu, kekuatan otot perut terus dilatih dan ditingkatkan. Disamping itu sarana dan prasarana sebagai pendukung dalam meningkatkan kekuatan otot perut. Menurut Syafruddin (2011:57) bahwa “sarana prasarana merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi kondisi fisik”

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.
2. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.
3. Tingkat Kekuatan otot perut atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Erianti (2004). *Buku Ajar Bolavoli Padang*: Sukabina Press.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan..
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Lesmana HS, Padli, Broto EP, 2017. Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif dalam Meringankan Gejala Delayed Muscle Soreness (DOMS). *Journal of Sport Science and Education*. 2(2): 38-41.
- Lesmana HS, Broto EP, 2018. Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 8 (2):44-48.
- Lesmana HS, 2019. Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara*. 2 (1): 50-59.