

Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas

Azzannul Fitriah, Yanuar Kiram

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Email: azzannulfitriah@gmail.com, yanuarkiram@fik.unp.ac.id

Abstrak :Peneliti melihat adanya penurunan prestasi yang diperoleh pemain bolavoli SMAN 1 Lintau Buo Utara dan diduga memiliki kondisi fisik yang baik, tetapi belum diketahui secara pasti. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain bolavoli SMAN 1 Lintau Buo Utara. Jenis penelitian ini *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain bolavoli SMAN 1 Lintau Buo Utara yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari 13 orang putra dan 12 orang putri. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Untuk memperoleh data daya ledak otot tungkai dengan tes *vertikal jump*, daya ledak otot lengan dengan *one hand medicine ball put*, kelincihan dengan tes *shuttle run 4 x 10 meter*, kelentukan dengan tes *flexiometer*, daya tahan aerobik dites dengan *bleep test*, dan koordinasi mata-tangan dengan tes lempar tangkap bola tenis ke dinding. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik *deskriptif* dengan bentuk persentase. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: 1) Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra dan putri berada pada klasifikasi sedang, 2) Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra dan putri berada pada klasifikasi sedang, 3) Kelincihan pemain bolavoli putra berada pada klasifikasi baik sekali, sedangkan putri berada pada klasifikasi baik, 4) Kelentukan pemain bolavoli putra dan putri berada pada klasifikasi kurang, 5) Daya tahan aerobik pemain bolavoli putra berada pada klasifikasi cukup, sedangkan putri berada pada klasifikasi sedang, 6) Koordinasi mata-tangan pemain bolavoli putra berada pada klasifikasi kurang, sedangkan putri berada pada klasifikasi kurang sekali.

Kata Kunci : **Kondisi Fisik Pemain Bolavoli**

A. PENDAHULUAN

Salah satu sektor pembangunan yang sedang giat-giatnya dilaksanakan saat ini adalah pembangunan dibidang olahraga. Karena melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, disiplin, kerjasama dan rasa tanggung jawab didalam diri disetiap individu. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjunjung tinggi nama baik, harkat dan martabat bangsa baik ditingkat yang terendah sampai yang tertinggi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut.

SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang melakukan pembinaan olahraga bolavoli melalui ekstrakurikuler, kegiatan ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan dua kali tatap muka yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, pasal 2 tentang “Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional”.

Dalam permainan bolavoli, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan bolavoli yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain bolavoli dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan bolavoli dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincaha, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti: *smash, blocking, passing, defende, servis*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar Bapak Aristiady dan Bapak Agustiar mengatakan prestasi bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sudah cukup baik. Beberapa prestasi kejuaraan provinsi dan kabupaten yang pernah diperoleh pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yaitu pada *event* bolavoli Politeknik Payakumbuh tingkat provinsi tahun 2014 meraih Juara satu, *event* bolavoli Gebyar tingkat provinsi tahun 2015 meraih juara dua, *event* bolavoli Dandim Cup tingkat kabupaten tahun 2016 meraih Juara dua, dan *event* bolavoli SMANSA Pantai Cermin tingkat provinsi tahun 2018 meraih Juara tiga. Prestasi yang diperoleh pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau

Buo Utara sudah cukup baik, namun peneliti melihat adanya penurunan dari prestasi puncak yang diperoleh pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara di setiap tahunnya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi, seperti: kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana dan program latihan, namun pada pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara belum diketahui faktor mana yang berperan. Namun berdasarkan pengamatan penulis pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara ini di duga memiliki kondisi fisik yang baik. Tetapi belum diketahui secara pasti, oleh karenanya peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik mereka.

Berdasarkan uraian di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara kabupaten Tanah Datar, maka pada kesempatan ini penulis tertarik melakukan suatu penelitian tentang Kondisi Fisik pemain bolavoli yaitu daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, kelentukan, daya tahan aerobik dan koordinasi mata-tangan.

B. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2010) bahwa: “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Merujuk dari pendapat tersebut maka penelitian ini akan mengungkapkan data yang sebenarnya tentang tingkat kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang meliputi, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, kelentukan, daya tahan aerobik, dan koordinasi mata-tangan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar pada bulan April 2019. teknik analisis data yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan Sudijono (2012).

C. HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump* yang dilakukan terhadap 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara

Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 98.1, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 19.31, nilai tertinggi (*maximum*) 121.9, dan nilai terendah (*minimum*) 66.7. dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik sekali, 6 orang (46%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai klasifikasi baik, 3 orang (23%) pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 3 orang (23%) pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang, dan 1 orang (8%) pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai peman bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Sedang”.

Sedangkan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 12 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 63.1, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 6.09, nilai tertinggi (*maximum*) 71.6, dan nilai terendah (*minimum*) 52.3. dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik sekali, 4 orang (33%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai klasifikasi baik, 5 orang (42%) pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 2 orang (17%) pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang, dan 1 orang (8%) pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Sedang”.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan dengan menggunakan *One Medicine Ball Put* yang dilakukan terhadap 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau

Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 7.80, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 1.32, nilai tertinggi (*maximum*) 10.00, dan nilai terendah (*minimum*) 6.30. dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, 1 orang (8%) pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (23%) pemain memiliki daya ledak otot lengan klasifikasi baik, 4 orang (31%) pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi sedang, 5 orang (38%) pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Sedang”.

Sedangkan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 12 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 5.04, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0.72, nilai tertinggi (*maximum*) 6.20, dan nilai terendah (*minimum*) 4.10. dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, 1 orang (8%) pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (25%) pemain memiliki daya ledak otot lengan klasifikasi baik, 3 orang (25%) pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi sedang, 5 orang (42%) pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Sedang”.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes lari bolak-balik (*shuttle run test*) 4 x 10 meter yang dilakukan terhadap 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri

1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 11.24, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0.80, nilai tertinggi (*maximum*) 12.70, dan nilai terendah (*minimum*) 10.16. dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, 11 orang (85%) pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik sekali, 2 orang (15%) pemain memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik, tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi sedang, tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kelincahan pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Baik Sekali”.

Sedangkan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 12.55, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0.51, nilai tertinggi (*maximum*) 13.40, dan nilai terendah (*minimum*) 11.84. dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, 5 orang (42%) pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik sekali, 7 orang (58%) pemain memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik, tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi sedang, tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kelincahan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Baik”.

4. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes kelentukan dengan menggunakan *flexiometer* yang dilakukan terhadap 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 10.77, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 4.87, nilai tertinggi (*maximum*) 17, dan nilai terendah (*minimum*) 2. dapat disimpulkan bahwa dari

13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi baik sekali, tidak ada pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi baik, 8 orang (62%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi sedang, 2 orang (15%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi kurang, dan 3 orang (23%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kelentukan peman bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Kurang”.

Sedangkan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 12 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 9.63, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 4.79, nilai tertinggi (*maximum*) 19.5, dan nilai terendah (*minimum*) 4.4. dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi baik sekali, 1 orang (8%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi baik, 3 orang (25%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi sedang, 4 orang (33%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi kurang, dan 4 orang (33%) pemain yang memiliki kelentukan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kelentukan peman bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Kurang”.

5. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobik dengan menggunakan *bleep test (multistage fitness test)* yang dilakukan terhadap 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 35.8, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 5.5, nilai tertinggi (*maximum*) 44.8, dan nilai terendah (*minimum*) 28.3. dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi tinggi, 2

orang (15%) pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi bagus, 6 orang (46%) pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi cukup, 5 orang (38%) pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi sedang, dan tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi rendah. Secara keseluruhan daya tahan aerobik peman bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Cukup”.

Sedangkan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 12 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 28.0, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 2.4, nilai tertinggi (*maximum*) 31.4, dan nilai terendah (*minimum*) 23.6. dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi tinggi, tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi bagus, 2 orang (17%) pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi cukup, 9 orang (75%) pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi sedang, dan 1 orang (8%) pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi rendah. Secara keseluruhan daya tahan aerobik peman bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Sedang”.

6. Koordinasi Mata-tangan

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata-tangan dengan menggunakan lempar tangkap bola tenis ke dinding yang dilakukan terhadap 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 22.23, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 5.51, nilai tertinggi (*maximum*) 29, dan nilai terendah (*minimum*) 12. dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan

klasifikasi baik sekali, tidak ada pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi baik, 7 orang (54%) pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi sedang, 3 orang (23%) pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi kurang, dan 3 orang (23%) pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan koordinasi mata-tangan paman bolavoli putra SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Kurang”.

Sedangkan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 12 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 13.92, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 4.70, nilai tertinggi (*maximum*) 21, dan nilai terendah (*minimum*) 7. dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, tidak ada pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi baik sekali, tidak ada pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi baik, 2 orang (17%) pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi sedang, 4 orang (33%) pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi kurang, dan 6 orang (50%) pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan dengan klasifikasi kurang sekali.

Secara keseluruhan koordinasi mata-tangan paman bolavoli putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara berada pada klasifikasi “Kurang Sekali”.

D. PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam kegiatan berolahraga *Eksplosive power* merupakan suatu komponen *biomotorik* yang penting dalam kegiatan olahraga karena, *eksplosive power* atau daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan

tolakan. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, (Ismaryati, 2006). Kekuatan otot kaki adalah kekuatan kontraksi maksimum yang dihasilkan oleh sekelompok otot, (Setiawan, 2017).

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang tujuhnya mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam permainan bolavoli daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya lompatan yang maksimal dalam melakukan *smash* yang akurat. *Smash* merupakan elemen serangan terpenting dan merupakan modal untuk mendapatkan angka dalam permainan *bolavoli*, oleh karena itu *smash* yang dilakukan sebaiknya keras dan terarah, merupakan senjata utama bagi penyerangan dalam bolavoli. Jika daya ledak otot tungkai lemah tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai prestasi maksimal (Budhiarta, 2010). Dengan demikian jelas bahwa pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik tentunya dapat melakukan *smash* dengan baik.

Daya ledak otot tungkai yang rendah tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, sebab daya ledak otot tungkai sangat diperlukan sekali dalam melakukan *smash*. *Smash* merupakan modal utama dalam memperoleh angka atau poin. Oleh sebab itu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah melalui proses latihan, seperti lompat bangku, *squat jump*, lompat jauh tanpa awalan, loncat tegak dan naik turun tangga, dengan pemberian latihan ini diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Daya ledak atau *power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir pada seluruh cabang olahraga untuk mencapai prestasi maksimal (Juita, dkk. 2013). Dalam olahraga bolavoli daya ledak otot lengan sangat diperlukan dalam melakukan *service*, *smash*, dan *block*. Daya ledak otot lengan yang baik menentukan seberapa kuat dan tahan lengannya waktu melakukan *servie*, *smash*, dan saat melakukan *blocking* serangan lawan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra maupun putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara masih belum maksimal, dimana secara keseluruhan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra dan putri termasuk klasifikasi sedang, dimana tidak beberapa orang yang memiliki daya ledak otot lengan dalam klasifikasi baik sekali dan baik, sebagian besar pemain bolavoli putra dan putri memiliki daya ledak otot lengan dalam klasifikasi sedang, kurang. Dapat diartikan bahwa pemain yang memiliki daya ledak otot lengan yang baik kemungkinan pemain tersebut yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan latihan daya ledak otot lengan.

Daya ledak otot lengan yang rendah tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, oleh sebab itu perlu upaya untuk meningkatkannya, salah satunya yaitu dengan latihan *push-up*, latihan *pull-up* dan lempar tangkap bola dengan bola *medicine* secara sendiri-sendiri atau berpasangan. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara masih belum maksimal, untuk itu perlu ditingkatkan dengan cara melakukan latihan yang terencana dan sistematis.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan dan keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu (Marjana, dkk. 2014). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Irawadi (2013:108) mengatakan “kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Sebagai seorang pemain bolavoli wajib memiliki unsur kelincahan dan tanpa kelincahan para pemain tidak bisa bermain dengan baik serta tidak akan berkembang apalagi untuk keperluan prestasi (Ridwan, 2016).

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain bolavoli putra maupun putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara sudah baik, dimana secara kategori putra dengan klasifikasi baik sekali dan putri dengan klasifikasi baik. Pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik tersebut tentunya mereka terbiasa melakukan aktifitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan latihan meningkatkan kelincahan, seperti lari *zig-zag* atau *shuttle run test*. Kelincahan tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain bolavoli putra maupun putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, sebab dalam

permainan bolavoli unsur kelincahan sangat penting sekali untuk menambah angka kemenangan.

4. Kelentukan

Kelentukan merupakan suatu kemampuan persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerakan yang maksimal. Siregar (2015) “Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dikategorikan juga sebagai komponen kondisi fisik dasar, disebut sebagai komponen fisik dasar karena kelentukan tersebut berdiri sendiri, tidak dipengaruhi komponen kondisi fisik lainnya”. Dalam cabang olahraga bolavoli kelentukan sangat di perlukan untuk memperoleh hasil yang baik dalam penguasaan teknik dalam permainan bolavoli. Kelentukan mengacu pada ruang gerak sendi atau persendian serta elastisitas dari otot-otot, tendon dan ligament (Hakim, 2012).

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kelentukan pemain bolavoli putra maupun putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara masih rendah, dimana secara keseluruhan termasuk dalam klasifikasi kurang, pemain yang memiliki kelentukan sedang, kurang, dan kurang sekali adalah disebabkan pemain tersebut kurang melakukan latihan fisik. Kelentukan yang rendah tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain bolavoli putra maupun putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, sebab dalam permainan bolavoli unsur kelentukan sangat penting sekali untuk menambah angka kemenangan. Oleh sebab itu harus ditingkatkan kelentukan dengan memberikan latihan-latihan kelentukan seperti *back up*, kayang, raih ujung kaki (*sit and reach*) dan berbagai variasi latihan lainnya untuk meningkatkan kelenturan sendi.

5. Daya Tahan Aerobik

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun secara defenisi daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas fisik yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama (Tamara dan Siti, 2017). Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban kerja dalam waktu yang relatif lama tnpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting, karena merupakan basis dari elemen-elemen dari kondisi fisik yang lain. Secara fisiologis, daya tahan tubuh berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Daya tahan respirasi-kardiovaskuler mengacu pada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi (sub-maksimum) yang berlanjut lama menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan dari peredaran dan pernafasan (Santoso, 2016).

Dari temuan penelitian tentang daya tahan aerobik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara belum maksimal, dimana kategori daya tahan aerobik pemain bolavoli putra hanya berada pada klasifikasi cukup dan daya tahan aerobik pemain bolavoli putri berada pada klasifikasi sedang. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan, sarana dan prasarana, kualitas pelatih, latihan yang terprogram, gizi, dan variasi latihan. Daya tahan aerobik yang rendah tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain bolavoli putra maupun putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara, sebab daya tahan aerobik yang dimiliki pemain rendah berarti dalam hal ini kesegaran jasmaninya kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti

kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik. Untuk itu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik adalah dalam bentuk latihan *jogging* dan latihan lompat tali, latihan seperti ini jika dikerjakan dalam waktu yang cukup lama akan mengembangkan kapasitas aerobik.

6. Koordinasi Mata-tangan

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persyarafan pusat”(Syafuruddin, 2011:62). Dengan begitu koordinasi mata-tangan merupakan salah satu unsur penting dan diperlukan dalam setiap melakukan keterampilan olahraga. Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot dan selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi terhadap berbagai keterampilan (Iskandar, 2014).

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Hampir semua gerakan yang dilakukan olahraga dikendalikan dan dikoordinasikan secara konstan oleh sistem saraf pusat (Juilta, dkk. 2013). Tingkat koordinasi seseorang dapat menentukan terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga, apalagi keterampilan itu tergolong kepada penguasaan teknik keterampilan memukul seperti dalam pelaksanaan *smash* dan servis dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan pemain bolavoli putra maupun putri SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara masih rendah. Oleh

sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat koordinasi mata-tangan dengan memberikan latihan-latihan koordinasi mata-tangan seperti lempar tangkap bola ke dinding, dan menangkap bola sambil maju atau mundur dan berbagai variasi gerakan lainnya.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa komponen tinjauan kondisi fisik yang baik pada pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara adalah kelincahan, sedangkan yang tidak baik adalah koordinasi mata – tangan.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Budhiarta, Made Danu.2010. *Pengaruh Pelatihan Plyomeyrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha*.Jurnal Health & Sport. Vol:1, No:1.
- Hakim, Hikmad.2012. *Kontribusi Daya Ledak Lengan dan Kelentukan Togok Ke Belakang Terhadap Keterampilan Servis Atas Bolavoli Pada Siswa SMA Negeri 1 Banteng*.Comptitor. Vol:2 Tahun 4
- Irawadi, Hendri. 2013.*Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Iskandar.2014. *Hubungan Koordinas Mara-tangan dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP – PGRI Pontianak*.Jurnal pendidikan Olah raga. Vol:3, No:2
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Juita, dkk.2013. *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau*.Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Vol:2, No:2
- Marjana, Wayan, dkk. 2014. *Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan*. e-journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. Vol:1
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014.*Tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah*.Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Hukum dan Organisasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- Ridwan, Mukhtar. 2016. *Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Passing Atas Bolavoli Di SMA Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak*. Jurnal Multilateral. Vol:14, No:1.
- Santoso, Danang Ari. 2016. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. Jurnal Kejaora. Vol: 1 No:1
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2017). *The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick*.
- Siregar, Irwansyah. 2015. *Hubungan Power Otot dan Flexibility Otot Punggung Terhadap Kemampuan Service Dalam Permaian Bolavoli*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol:21 No:79
- Sudijono. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syafuruddin.2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*.Padang: UNP Press
- Tamara, Satria Alpra dan Siti Nurrochmah. 2017. *Profil Kondisin Fisik Unsur Daya Tahan Jantung Paru – Paru Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler BolaBasket dan Bolavoli di SMA Negeri 1 Kepanjen Kabupaten Malang*. Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol:1, No:2
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.