

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli

Julika Putra, Umar

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

e-mail: nainggolanputra87@gmail.com, umarkepel@fik.unp.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri klub padang adios yang terdiri dari daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut, dan kelincahan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet klub bolavoli putri padang adios yang berjumlah 28 orang (15 putra dan 13 putri). Sampel penelitian hanya pada putri saja sebanyak 13 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Bleep-test, vertical jump, thu hand medicine ball push, sit up dan shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif hasil penelitian (1) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik atlet bolavoli putri klub padang adios adalah 31,46 tergolong kategori cukup. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub padang adios adalah 93,84 tergolong kategori baik. (3) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub padang adios adalah 278,07 tergolong kategori sedang. (4) Rata-rata tingkat kekuatan otot perut atlet bolavoli putri klub padang adios adalah 39,77 tergolong kategori sempurna. (5) Rata-rata tingkat kelincahan atlet bolavoli putri klub padang adios adalah 12,09 tergolong kategori baik sekali.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli, Klub Padang Adios

A. PENDAHULUAN

Salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga juga merupakan media bagi individu untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Hal ini tercermin jelas pada saat sekarang, sebagian kalangan rela menghabiskan waktu dan uang mereka untuk berolahraga ke pemusatan olahraga (*sport center*), Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah kebiasaan di sebahagian besar kalangan elit bahkan telah sampai ke pelosok-pelosok bangsa. Selain meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara

individu dan kelompok, seperti yang telah ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

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

Untuk mencapai kesempurnan tujuan tersebut seorang atlet harus memproses diri dalam latihan yang berkesinambungan. Dalam proses tersebut di butuhkan kontrol diri yang tinggi sehingga terwujudnya proses latihan yang berkesinambungan. Proses latihan terkontrol merupakan jalan menuju prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan tersebut. Ini diperkuat dalam Undang-Undang Kaeolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: ”Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Di dalam kehidupah sehari-hari mungkin tidak semua olahraga menjadi pilihan sebagian masyarakat lebih memilih olahraga keompok/tim dari pada olahraga individu, diantara sekian banyak olahraga kelompok/tim yang di minati masyarakat, Bolavoli termasuk olahraga yang di minati, bahkan Bolavoli juga di minati/tekuni masyarakat untuk dapat meraih prestasi, puncak pada cabang olahraga prestasi bolavoli diperlukan pembinaan dan latihan yang intensif untuk semua unsur-unsur prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting untuk penunjang prestasi olahraga. Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, termasuk cabang olahraga bolavoli, dan olahraga lain yang dipertandingkan. Permainan Bolavoli cukup banyak diminati oleh masyarakat

karena nilai-nilai norma yang terkandung didalam permainan Bolavoli tersebut diantaranya melatih kerja sama tim, rasa memahami karakter satu sama lain, disiplin dan sportifitas.

Prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka terbuka sebuah harapan peluang untuk berprestasi yang maksimal, bahkan Bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang cukup dominan membutuhkan aktifitas fisik yang prima.

Dalam permainan Bolavoli misalnya gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *smash* dan blok memerlukan power otot tungkai. Begitu pula dalam menghasilkan pukulan *smash* yang keras akan memerlukan power yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas dari pergelangan tangan. Untuk memperoleh Daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan kekuatan otot perut dan Kelincahan yang baik diperlukan bentuk-bentuk latihan yang bisa membentuk daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan tersebut.

Menurut Arsil (2009:5) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, dan apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dari pengembangan komponen kondisi fisik sebagai yang telah dikemukakan.

Kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan Bolavoli harus diberikan sesuai dengan latihan kecepatan dan kelincahan dan kematangan bertanding kerana pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasikan untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang atlet Bolavoli memerlukan kondisi fisik yang prima. Sedangkan menurut Irawadi (2013:1)

bahwa "Kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang". Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat penulis simpulkan bahwa kondisi fisik bagian yang sangat penting dalam kesempurnaan gerak dalam mencapai prestasi. kondisi fisik yang maksimal sangat berperan penting dalam pencapaian hasil latihan, dan kondisi fisik juga sebagai daya penggerak yang berasal dari dalam (*intrinsik*) seseorang untuk mencapai prestasi yang di inginkan.

Setelah melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih klub Bolavoli Padang Adios kota Padang pada tanggal 20 Februari 2018. Didapatkan hasil wawancara bahwa dalam satu tahun terakhir ini adanya prestasi yang di raih oleh atlet Bolavoli putri padang adios, dan dari hasil observasi tersebut peneliti melihat bahwa pada saat latihan peneliti melihat beberapa kekurangan yang dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios. Dalam melakukan serangan baik pada *passing*, *service* maupun *blocking* dan masih banyak lagi kekurangan yang dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios kota Padang.

Mungkin ini dipengaruhi beberapa faktor di antaranya Kecepatan, Daya Tahan Aerobik, Kelincahan, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Tidak hanya itu saja kelebihan yang lain juga dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios, saat menerapkan latihan taktik yang diberikan oleh pelatih para pemain tampak kompak dalam melakukan arahan yang diberikan oleh pelatih.

Peneliti juga melihat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios, saat latihan para atlet putri kurang bersemangat dan banyak dari atlet yang tidak mengikuti secara baik instruksi dari seorang pelatih tersebut, mungkin itu dipengaruhi oleh daya tahan yang kurang bagus dimiliki oleh atlet Bolavoli putri Padang Adios. Selain dari teknik dasar para atlet juga kurang menguasai beberapa keterampilan lain seperti saat *passing*, dan juga pergerakan-pergerakan serangan yang dilakuka untuk mematikan bola di daerah lawan.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Hal ini sesuai pendapat Arikunto (2010:3) bahwa, penelitian deskriptif adalah “Penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”. Berdasarkan pada konteks tersebut, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh Atlet Bolavoli putri klub Padang Adios kota Padang, tempat penelitian di GOR Haji Agus Salim Padang.

C. HASIL PENELITIAN

1. Daya Tahan *aerobic*

Berdasarkan hasil tes daya tahan *aerobic* atlet bolavoli putri klub padang adios ,dengan menggunakan *Bleep-test* diperoleh skor maksimum 54 tergolong kategori tinggi dan skor minimum 15 tergolong kategori rendah. Berdasarkan hasil analisis data daya tahan *aerobic* atlet bolavoli putri klub padang adios diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 8.
Distribusi Frekuensi Daya Tahan *Aerobic* Klub Bolavoli Putri padang adios

| Norma | Frekuensi | | Kategori |
|-------------|-----------|-------------|----------|
| | Absolut | Relatif (%) | |
| 49 ke atas | 2 | 15,38 | Tinggi |
| 38 - 48 | 2 | 15,38 | Bagus |
| 31 - 37 | 4 | 30,78 | Cukup |
| 24 - 30 | 0 | 0 | Sedang |
| 23 ke bawah | 5 | 38,46 | Rendah |
| jumlah | 13 | | |
| Mean | 31,46 | | Cukup |

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai untuk pemain atlet bolavoli putri padang adios, diperoleh nilai maksimum 112,27 tergolong kategori baik

sekali dan nilai minimum 81,99 tergolong kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis data daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 9
Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Klub Bolavoli Putri Padang Adios

| Norma | Frekuensi | | Kategori |
|--------------|-----------|-------------|---------------|
| | Absolut | Relatif (%) | |
| 99,4 - 107,5 | 5 | 38,46 | Baik sekali |
| 90,9 - 99,3 | 3 | 23,08 | Baik |
| 82,4 - 90,8 | 5 | 38,46 | Cukup |
| 73,9 - 82,3 | 0 | 0 | Kurang |
| 65,4 - 73,8 | 0 | 0 | kurang sekali |
| jumlah | 13 | | |
| Mean | 93,84 | | Baik |

3. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri padang adios diperoleh nilai maksimum 330 tergolong kategori baik dan skor minimum 215 kali tergolong kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis data daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri padang adios, diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 10.
Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Klub Bolavoli Putri padang adios

| Norma | Frekuensi | | Kategori |
|-----------|-----------|-------------|---------------|
| | Absolut | Relatif (%) | |
| 339 – 369 | 0 | 0 | Baik sekali |
| 308 – 338 | 5 | 38,46 | Baik |
| 277 – 307 | 1 | 7,69 | Sedang |
| 246 – 276 | 7 | 53,85 | Kurang |
| 215 – 245 | 0 | 0 | Kurang sekali |
| Jumlah | 13 | 100 | |
| Mean | 278,07 | | Sedang |

4. Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot perut atlet bolavoli putri padang adios diperoleh nilai maksimum 56 kali tergolong kategori sempurna dan skor minimum 213 kali tergolong kategori sempurna. Berdasarkan hasil analisis data daya ledak otot perut atlet bolavoli putri padang adios, diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 11.
Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Klub Bolavoli Putri padang adios

| Norma | Frekuensi | | Kategori |
|--------|-----------|-------------|-------------|
| | Absolut | Relatif (%) | |
| >28 | 13 | 100 | Sempurna |
| 21-27 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 14-20 | 0 | 0 | Baik |
| 7-13 | 0 | 0 | Cukup |
| 0-6 | 0 | 0 | Kurang |
| Jumlah | 13 | 100 | |
| Mean | 39,77 | | Sempurna |

5. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan atlet bolavoli putri klub padang adios, diperoleh nilai maksimum 13,20 detik tergolong kategori baik dan skor minimum 10,90 detik tergolong kategori baik sekali. Berdasarkan hasil analisis data kelincahan atlet bolavoli putri klub padang adios diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 12.
Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios Kota Padang

| Norma | Frekuensi | | Kategori |
|-------------|-----------|-------------|---------------|
| | Absolut | Relatif (%) | |
| 12,43> | 7 | 53,85 | Baik Sekali |
| 12,42-14,09 | 6 | 46,15 | Baik |
| 14,10-15,74 | 0 | 0 | Sedang |
| 15,75-17,39 | 0 | 0 | Kurang |
| 17,40 < | 0 | 0 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 13 | 100 | |
| Mean | 12,09 | | Baik Sekali |

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “kondisi fisik khusus atlet bolavoli putri klub padang adios, 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 putri klub padang adios.yang berkenaan dengan : daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincihan atlet bolavoli putri klub padang adios. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan diatas dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Daya Tahan *Aerobic*

Rata-rata daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet bolavoli putri klub padang adios pada saat ini adalah (31,46) dengan kategori cukup. Untuk mencapai prestasi yang maksimalakan membutuhkan perjuanganyang sangat menguras semangat, tenaga dan waktu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Walaupun atlet memiliki penguasaan keterampilan teknik bermain bolavoli.yang baik, namun apabila tidak didukung oleh kondisi daya tahan *aerobic* yang baik maka hal ini sangat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi klub. Jika daya tahan yang dimiliki atlet baik, maka atlet dapat menampilkan keterampilan bermain bolavoli dalam waktu yang relatif lama. Menurut Suharjana (2012:5-6) mengatakan “Untuk meningkatkan daya tahan *aerobic* dapat digunakan beberapa metode antara lain dengan menerapkan metoda *countinuis training* dengan bentuk latihan lari jarak jauh, *jogging* dan lintas alam”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan daya tahan *aerobic* dapat dilakukan dengan berbagai bentuk latihan, kususnya latihan kondisi daya tahan *aerobic*. Daya tahan *aerobic* merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya daya tahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dengan baik dan benar dalam waktu yang relatif lama.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri klub padang adios pada saat ini adalah (93,84) dengan kategori baik, karena

daya otot tungkai yang dimiliki atlet tersebut belum maksimal. Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai harus terus di latih untuk pencapaian prestasi yang diinginkan, latihan yang ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan kelemahan yang ada dengan program latihan terencana dan sistematis, mungkin jalan ini bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub padang adios, didalam pendapat 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”. 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, seperti latihan pliometrik yang menurut Chu (1992:13) dalam Zulhelmi menyatakan bahwa “latihan pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan dalam waktu yang sesingkat mungkin.

3. Daya Ledak Otot Lengan

Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri klub padang adios pada saat ini adalah (278,07) dengan kategori sedang, karena permainan bolavoli identik dengan permainan tangan, daya ledak otot lengan sangat dominan ketika saat bermain, lengan sangat berpengaruh terutama saat melakukan *passing* dan *smash*. Apabila tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik, maka ketika melakukan *passing* dan *smash* tidak akan maksimal. Menurut Syafruddin (2011:57) bahwa “sarana prasarana merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi kondisi fisik”

4. Kekuatan Otot Perut

Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri klub padang adios pada saat ini adalah (39,77) dengan kategori sempurna.

5. Kelincahan

Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri klub padang adios pada saat ini adalah (12,09) dengan kategori baik sekali. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan kelincahan atlet juga harus diperhatikan, karena kelincahan sangat di butuhkan saat bertahan untuk mempersulit lawan dalam mencari poin, Dimana menurut Martin dalam Syafruddin (1999:37) bahwa kondisi kelincahan ditentukan oleh unsur kelentukan, kecepatan dan kekuatan. Dalam pendapat lain Krikendal, dkk dalam Ismaryati (2008:41) mengatakan “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk merubah posisi tubuh atau bagian tubuhnya pada saat melakukan aktivitas dengan cepat dan tepat.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan Kemampuan daya tahan *aerobik* yang dimiliki atlet Bolavoli putri klub padang adios di kategorikan cukup dengan rata-rata 31,46 Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolavoli putri padang adios dikategorikan baik dengan rata-rata 93,84, Kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolavoli putri padang adios dikategorikan sedang dengan rata-rata 278,07 cm, Kemampuan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet Bolavoli putri klub padang adios dikategorikan sempurna dengan rata-rata 39,77

F. DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina.
- Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Renika Cipta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- Syarifuddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*: FIK UNP.

Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: P2Tk, Dirjen Dikti,
Depdikbud.

[http:// pengertian – pengertian – kata. blogspot. Com/ 2011/ 11/ 11/ dfinisi –
istilah *agility* kelincahan.html.](http://pengertian-pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/11/definisi-istilah-agility-kelincahan.html)

<http://suarapublikntbgroup.blogspot.com/p/i-k-l-n.html>

[http:/ /raztafara. wordpress. com/ 2009/ 12/ 20/ faktor – faktor
yang mempengaruhi kelincahan.](http://raztafara.wordpress.com/2009/12/20/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kelincahan)

[http://amsuenathan.com/2013/16/writersblog/the-suttle-run.](http://amsuenathan.com/2013/16/writersblog/the-suttle-run)