

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli

Rahmat Hidayat, Umar

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2019. Populasi adalah seluruh atlet Putra SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 29 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, yaitu sebanyak 16 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) *Vertical Jump Test*, 2) *one medicine ball* 3) *flexiometer test*, 4) *Zig-Zag Run Test*, dan 5) tes lari 1200m. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai dari 16 orang sampel, 11 orang atau 68.75% pada kategori baik. 2) Tingkat Daya Ledak Otot Lengan dari 16 orang sampel, 10 orang atau 62.5 % berada pada kategori baik, 3) Tingkat Kelentukan dari 16 orang sampel, 6 orang sampel atau 37.5 % berada pada kategori sedang. 4) Tingkat Kelincahan dari 16 orang sampel, 6 orang sampel atau 37,5 % berada pada kategori sedang. 5) Tingkat daya tahan dari 16 orang sampel, 8 orang atau 50% berada pada kategori baik.

Kata Kunci : *Kondisi Fisik, Atlet Bolavoli*

A. PENDAHULUAN

Kondisi berasal dari kata “*condition*” (bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara defenitif kondisi menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 65) meliputi keadan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan – tuntutan khusus suatu cabang Olahraga. Kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan.

Menurut Pasurney (2011:3) menjelaskan bahwa “latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan melatih yang harmonis dan meningkatkan sistim kardiopulmonalis (jantung, peredaran darah) kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar hamper semua cabang olahraga.” Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Syafruddin (1999:39) mengatakan bahwa kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut sebagai kondisi fisik khusus.

Menurut Fox dalam Bafirman (2008: 83-84) daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosif* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Selanjutnya Ismaryati (2008: 59) menjelaskan “*eksplosif* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Kelentukan (*flexibility*) adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincihan dan koordinasi. Kelentukan berbicara tentang kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian atau pergelangan. Untuk mengetahui tingkat kelentukan togok (tubuh) dapat diukur menggunakan *sits and reach test*, sedangkan untuk mengukur kelentukan sendi pinggul dapat menggunakan *split test* dan sebagainya. Bempa dalam Syafruddin (2012:111) menjelaskan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas.

Kelincihan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi gerak yang dilakukan. Dengan demikian kelincihan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Sajoto (1995:59), kelincihan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Menurut Syafruddin (2011:100) daya tahan diartikan “sebagai organisme tubuh terutama jantung, paru, dan system peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relative lama”. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dari elemen- elemen kondisi fisik yang lain. Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume semenit (*cardiac output*) untuk traspor oksigen dan zat- zat yang dipergunakan dalam sistem metabolik.

Berdasarkan observasi pada hari minggu tanggal 23 September 2018 dilapangan, bahwa prestasi tim bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam dapat dikatakan mengalami penurunan prestasi yang cukup signifikan, ini terlihat dari rangkuman sejumlah turnamen yang diikuti oleh SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam, pada tahun 2017 Tim Bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam hanya mendapat peringkat ke 4. Pada turnamen antar sekolah se kabupaten agam tahun 2018, justru prestasi tim bolavoli kabupaten agam harus gugur di babak penyisihan.

Peneliti menduga yang menyebabkan menurunnya prestasi tersebut adalah masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet, terutama daya tahan *aerobic*, kelentukan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan. karena dilihat pada saat bertanding banyak atlet pada saat melakukan serangan masih lemah, kurang cepat dan tidak tepat sasaran sehingga mudah di blok oleh lawan oleh lawan, dan menyebabkan tidak mendapatkan poin. Di samping itu dalam pertandingan daya tahan yang dimiliki atlet Tim Bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam tidak optimal ini terlihat atlet mulai kelelahan setelah memasuki set ke tiga dan seterusnya.

B. METODOLOGI

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif, Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Tempat penelitian dilakukan di lapangan bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019. Populasi adalah seluruh atlet bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang berjumlah 29 orang, terdiri dari 16 orang putra dan 13 orang putri. Teknik penarikan sampel yang dipakai ialah *Purposive Sampling* Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang atlet bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *Instrumen yang digunakan Daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump Test)* 2) Instrumen yang digunakan Daya Ledak Otot Lengan (*One Hand Medicine Ball Put*), 3) Instrumen yang digunakan Kelentukan (*Flexiometer Test*) 4) *Instrumen yang digunakan Kelincahan (zig-zag runt test)* 5) Tes Daya Tahan Aerobik (Lari 1200m). Teknik analisis data yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*).

C. HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Norma penilaian (Kg m/sec)	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute	Relatif (%)	
>73	0	0	baik sekali
66-72	11	68.75	baik
50-59	4	25	sedang
39-49	1	6.25	kurang
<38	0	0	kurang sekali
jumlah	16	100	

Dari 16 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai antara lain: 11 orang (68.75%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara (66-72) berada pada kategori baik, 4 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara (50-59) berada pada kategori sedang. 1 orang (6.25%) memiliki daya ledak otot tungkai antara (39-49) pada kategori kurang.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	$\geq 6,23$ m	3	18.75	Sangat baik
2	5,38 – 6,22 m	10	62.5	Baik
3	4,53 – 5,37 m	2	12.5	Sedang
4	3,68 – 4,52 m	1	6.25	Kurang
5	2,63 – 3,67 m	0	0	Kurang sekali
Jumlah		16	100	

Dari 16 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai antara lain: 3 orang (18.75%) pada kelas interval >6.23 m berada pada kategori sangat baik, 10 orang (62.5%) pada kelas interval 5.38-6.22m berada pada kategori baik, 2 orang (12.5%) pada kelas interval 4.53-5.37 berada pada kategori sedang, 1 orang (6.25%) pada kelas interval 3.68-4.52m berada pada kategori kurang.

3. Kelentukan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	

1	> 19	2	12.5	Sangat Baik
2	11,5 - 19	6	37.5	Baik
3	(1.5) - 11.4	6	37.5	Sedang
4	(-1.5) - (1.4)	1	6.25	Kurang
5	< (-1.6)	1	6.25	Kurang Sekali
Jumlah		16	100	-

Dari 16 orang atlet, 2 orang (12,5%) pada kelas interval >19cm berada pada kategori baik sekali, 6 orang (37.5%) pada kelas interval 11,5-19cm berada pada kategori baik, 6 orang (37,5%) pada kelas interval (1.5) - 11.4 berada pada kategori cukup, 1 orang (6,25%) pada kelas interval (-1.5) - (1.4) berada pada kategori kurang, dan 1 orang (6.25%) pada kelas interval < -1.6 berada pada kategori kurang sekali.

4. Kelincahan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>05,60	1	6.25	Baik Sekali
2	5,70 - 6,70	5	31.25	Baik
3	6,80 – 7,80	6	37.5	Sedang
4	7,90 – 8,90	4	25	Kurang
5	9,00 – 10,00	0	0	Kurang sekali
Jumlah		16	100	-

Dari 16 orang atlet, 1 orang (6,25%) pada kelas interval >05.60 berada pada kategori baik sekali, 5 orang (31,25%) pada kelas interval 5.70-6.70 berada pada kategori baik, 6 orang (37.5%) berada pada kelas interval 6.80-7.80 dengan kategori sedang, 4 orang (25%) pada kelas interval 7.90-8.90 berada pada kategori kurang.

5. Dayatahan (Lari 1200m)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	<3.52	0	0	baik sekali
2	3.53-4.56	8	50	baik
3	4.57-5.58	7	43.75	sedang
4	5.59 - 7.23	1	6.25	kurang
5	7.24	0	0	kurang sekali
Jumlah		15	100	-

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa 8 orang (50%) pada kelas interval 3.53-4.56 berada pada kategori baik, 7 orang (43.75%) pada kelas interval 4.57-5.58 berada pada kategori sedang, 1 orang (6,25%) pada kelas interval 5.59 - 7.23 berada pada kategori kurang.

D. PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam 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*. 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 yang baik akan dapat mempengaruhi permainan atlet seperti saat melakukan lompatan saat melakukan *smash*.

2. Kemampuan Daya ledak Otot Lengan

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. Disamping itu sarana dan prasarana sebagai penunjang dalam latihan juga membantu untuk meningkatkan potensi atlet. Menurut Syafruddin (2011:57) bahwa “sarana prasarana merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi kondisi fisik.”

3. Kemampuan Kelentukan

Rata-rata tingkat kelentukan yang dimiliki oleh atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Kota Padang 8,91cm dikategorikan sedang, kategori

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

4. Kemampuan Kelincahan

Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli putra SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam 7.26 detik dikategorikan sedang, kategori tersebut belum maksimal. Oleh karena itu, kelincahan terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Dalam permainan bolavoli, kelincahan diperlukan ketika sedang bermain agar seorang atlet harus mampu bergerak kesegala arah untuk mendapatkan bola. Apabila tidak memiliki kelincahan yang baik, maka pergerakan atlet kesegala arah tidak akan maksimal. Dalam buku Syahrastani dan Zulman (1999:47) mengatakan “ Disiplin dalam bidang olahraga penerapan disiplin adalah suatu keharusan, karena tanpa disiplin terlalu riskan atau berani untuk dapat memperkirakan tujuan latihan olahraga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian dalam latihan kondisi fisik diperlukan disiplin dan motivasi yang tinggi, karena untuk membentuk kondisi fisik dibutuhkan keseriusan dan ke disiplinian seorang atlet dalam mengikuti latihan kondisi fisik.

5. Kemampuan Daya Tahan

Permainan bolavoli dalam suatu pertandingan menggunakan waktu relative lama, bisa berjam-jam lamanya, bahkan bisa terjadi babak tambahan. Hal ini menuntut kemampuan atlet bolavoli untuk melakukan kerja fisik dalam waktu *relative* lama. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:142) ”daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama”.

Dengan kondisi seperti itu tentunya atlet belum memiliki kemampuan dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kerja fisik dalam waktu relatif lama.

Atlet yang rendah kemampuan daya tahannya tentu mempengaruhi kerja sirkulasi jantung, paru dan peredaran darah ke seluruh tubuh menjadi terganggu. Oleh sebab itu atlet berlatih lebih giat lagi agar kemampuan daya tahan ini meningkat. Atlet dapat melakukan latihan-latihan seperti lari jarak jauh (marathon), berenang dan bersepeda jarak jauh, serta jogging dengan waktu lebih lama.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai dari 16 orang sampel, 11 orang atau 68.75% pada kategori baik.
2. Tingkat Daya Ledak Otot Lengan dari 16 orang sampel, 10 orang atau 62.5 % berada pada kategori baik
3. Tingkat Kelentukan dari 16 orang sampel, 6 orang sampel atau 37.5 % berada pada kategori sedang.
4. Tingkat Kelincahan dari 16 orang sampel, 6 orang sampel atau 37,5 % berada pada kategori sedang.
5. Tingkat daya tahan dari 16 orang sampel, 8 orang atau 50% berada pada kategori baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman. 2008. *Buku ajar Fisiologi Olahraga I*, Padang: FIK UNP
- Chu, Donald. A. (2000). *Tenis Tenaga*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : FIK UNP.
- Ismayarti. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Pasurney. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah di sajikan dalam Penyelenggaraan atau penataran para pelatih olahraga. Bandung.
- Sajoto. 1995. *Theori dan training Atletik*. Jakarta

Suharno. (2010). Latihan Kelincahan.[Online]. Tersedia:
<http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kelincahan/> [13 Juni 2011].

Syafruddin. 1999. *Permainan Bola Voli*. Padang : FIK UNP

Syafruddin. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang : FIK UNP.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud/Dirjen Dikti P2