

Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli

Yoikho Karazaqi, Donie

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

e-mail : yoikhokarazaqi@gmail.com, donie@fik.unp.ac.id

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung yang diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan kekuatan otot tungkai. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik khusus. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui, meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 33 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 18 orang atlet bolavoli putra. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *two hand medicine ball put test, vertical jump test, Illinois agility run test, bridge up test* dan *squad jump test*. Data dianalisis dengan metode statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa (1) Tingkat daya ledak otot lengan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 3.92 meter (2) Tingkat daya ledak otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 92.57 kg m/s (3) Tingkat kelincahan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 18.71 detik (4) Tingkat kelentukan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 86 sentimeter (5) Tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 39 kali/menit.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Permainan Bolavoli

A. PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari dengan tujuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Sampai saat ini, olahraga memegang peran yang sangat penting dan nyata bagi kesehatan masyarakat. Setiap kalangan masyarakat dianjurkan untuk melakukan kegiatan olahraga dengan teratur dan terstruktur guna mereduksi stress, ini merupakan salah satu manfaat olahraga untuk kesehatan. Kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan kegiatan yang berbentuk rekreasi, permainan, pembinaan kesegaran jasmani dan prestasi (Dahrial, 2017). Hal

itu agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, lebih dari itu, kegiatan olahraga juga dimanfaatkan untuk mencapai prestasi maksimal. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga (Kurniawan & Ramadan, 2016). Olahraga prestasi harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang dimulai secara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (Setiawan, Amra, & Lesmana, 2018). Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, kelompok bahkan dapat mengharumkan nama Bangsa dan Negara. Untuk itu dalam pencapaian prestasi yang baik maka membutuhkan pembinaan yang terarah dan terorganisir, serta terprogram dengan baik (Edwarsyah & Linas, 2018). Selain pembinaan yang baik keberadaan seorang pelatih tentu tidak bisa dipisahkan ketika berbicara tentang olahraga prestasi. Pelatih sangat berperan untuk melahirkan atlet-atlet berprestasi karena tujuan utama seorang pelatih adalah untuk meraih prestasi bagi atlet-atletnya khususnya dibidang olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Donie (1992) pelatih adalah salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai si atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya, pelatih yang berkualitas diharapkan akan melahirkan prestasi yang berkualitas juga yang kesemuanya akan di dapat melalui latihan yang berkualitas tentunya. Pengembangan olahraga prestasi dari jalur pendidikan sekolah sudah banyak diterapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya diterapkan SMA Negeri 2 Sijunjung yang aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli di kabupaten Sijunjung. Hal ini dilakukan guna menyalurkan bakat dan minat siswa dan siswi SMA Negeri 2 Sijunjung untuk menjadi atlet bolavoli yang berprestasi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, peneliti mendapatkan informasi seputar prestasi tim bola voli SMA Negeri 2 Sijunjung. Keterangan dari bapak Aswil selaku guru olahraga dan pelatih olahraga bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung bahwa prestasi tim bolavoli selama mengikuti kejuaraan antar sekolah yang diadakan di SMA Negeri 2 Sijunjung dalam rangka memeriahkan ulang tahun SMA Negeri 2 Sijunjung yang diadakan tiap tahunnya. Bapak Aswil menuturkan masih banyak yang harus dibenahi terhadap tim bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung khususnya tim bolavoli putra yang mengalami penurunan prestasi tiap tahunnya. Ketika peneliti mengamati langsung pada saat tim bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung bermain, banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung. Saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering menyangkut di net dan mudah diblock lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati net namun arah bola masih terlihat jelas oleh lawan sehingga lawan bisa menerimanya dan dapat menyusun serangan dengan baik. Rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Maulana & Deswandi, 2019). Faktor kondisi fisik merupakan dasar yang harus dibentuk pertama kali agar teknik bisa dilakukan dengan benar dan taktik bisa dijalankan sesuai dengan rencana. Hal ini sesuai dengan pendapat Ismoko & Sukoco (2013) kondisi fisik merupakan unsur yang penting serta menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan mental, status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal apabila dimulai latihan sejak usia pemula, junior maupun sampai senior dan dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun dengan berpedoman kepada prinsip-prinsip dasar latihan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik (Afkhar & Rosmaneli, 2019). Semakin

baiknya kondisi fisik seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan kegiatannya, baik sewaktu latihan maupun saat berada di lingkungannya (Edwarsyah & Linas, 2018). Selain kondisi fisik umum, setiap cabang olahraga tentu memiliki perbedaan dalam penggunaan otot dominan dan penguasaan teknik yang disesuaikan dengan tuntutan olahraga tersebut, itulah yang dinamakan kondisi fisik khusus. Dengan kata lain setiap cabang olahraga atau disiplin tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

Menurut Maliki, Hadi, & Royana (2017) kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga bolavoli. Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bolavoli antara lain: Daya ledak otot lengan dibina dan ditingkatkan untuk realisasi teknik smash dan servis 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. Kelentukan dibina dan ditingkatkan guna memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan. Daya tahan kekuatan otot tungkai dibina dan ditingkatkan guna agar atlet dapat mempertahankan kelelahan sehingga dapat melakukan kegiatan gerak secara berulang-ulang seperti pada *service jump smash*, *block* dan *smash* dalam permainan bolavoli.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggambarkan apa adanya. Pelaksanaan penelitian pada dasarnya adalah ingin memperoleh informasi atau data kondisi fisik khusus atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung, guna memecahkan masalah yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 18 atlet putra dan 15 atlet putri. Adapun teknik

pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah (sebagian dari populasi). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang mengalami penurunan prestasi dalam olahraga bolavoli SMA Negeri 2 Sijunjung maka sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung yang berjumlah 18 orang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola voli putra SMA Negeri 2 Sijunjung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik. Tes ini dilakukan terhadap pemain bola voli yang dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu tes untuk mengukur daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan kekuatan otot tungkai.

Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah variabel daya ledak otot lengan diukur dengan *two-hand medicine ballput test*, variabel daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*, variabel kelincahan diukur dengan *Illinois agility run test*, variabel kelentukan diukur dengan *bridge up test* dan daya tahan kekuatan otot tungkai diukur dengan *squad jump test*. Daya ledak otot lengan merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu paling pendek. Daya ledak otot lengan diukur dengan *two-hand medicine ballput*. Daya ledak otot tungkai merupakan hasil dari dua kemampuan kekuatan dan kecepatan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu paling pendek saat melakukan lompatan untuk mencapai jangkauan lompatan tertinggi. Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*. Kelincahan merupakan kemampuan melakukan kegiatan secara cepat dan tepat. Dalam penelitian ini kelincahan dapat diukur dengan *Illinois Agility Run*. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/ persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Dalam penelitian ini kelentukan diukur dengan *Bridge-up* (Kayang). Daya tahan kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot yang dapat mengatasi

atau mempertahankan kelelahan. Dalam penelitian ini daya tahan kekuatan otot tungkai diukur dengan *Squat Jump*.

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisis data yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan presentase,

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang tingkat kondisi fisik khusus atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung maka dilakukan pengukuran kondisi fisik dengan menggunakan tes kemampuan fisik khusus. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif statistik. Setelah dilakukan pengukuran kondisi fisik khusus atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung maka diperoleh data dari masing-masing elemen kondisi fisik khusus yang menjadi variabel penelitian. Adapun kondisi fisik yang menjadi variabel penelitian adalah daya ledak otot lengan diukur dengan *two-hand medicine ball put test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*, kelincahan diukur dengan *Illinois agility run test*, kelentukan diukur dengan *bridge up test* dan daya tahan kekuatan otot tungkai diukur dengan *squad jump test*. Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh distribusi (penyebaran data) dari masing-masing kondisi fisik khusus sebagaimana yang tertera pada tabel berikut.

Tabel. Distribusi Data Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli
Putra SMA Negeri 2 Sijunjung

No	Kondisi Fisik	Rata-Rata	SD	N. <i>Max</i>	N. <i>Min</i>	Kategori
1	Daya Ledak Otot Lengan	3.92	0.52	5.12	2.87	Cukup

2	Daya Ledak Otot Tungkai	92.57	11.42	117.15	70.29	Cukup
3	Kelincahan	18.71	0.97	20.45	17.02	Cukup
4	Kelentukan	86	11	101	56	Cukup
5	Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	39	10	59	25	Cukup

Ket:

Sd : Nilai Standar Deviasi

N.Max : Nilai Tertinggi

N.Min : Nilai Terendah

Berdasarkan informasi di dalam tabel empat maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik khusus daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 3.92 meter, nilai standar deviasi 0.52 meter, nilai tertinggi 5.12 meter dan nilai terendah 2.87 meter. Untuk data daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 92.57 kg m/s, nilai standar deviasi 11.42 kg m/s, nilai tertinggi 117.15 kg m/s dan nilai terendah 70.29 kg m/s. Untuk data kelincahan diperoleh nilai rata-rata 18.71 detik, nilai standar deviasi 0.97 detik, nilai tertinggi 20.45 detik dan nilai terendah 17.02 detik. Untuk data kelentukan diperoleh nilai rata-rata 86 sentimeter, nilai standar deviasi 11 sentimeter, nilai tertinggi 101 sentimeter dan nilai terendah 56 sentimeter. Untuk data daya tahan kekuatan otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 39, nilai standar deviasi 10, nilai tertinggi 59 dan nilai terendah 25.

D. PEMBAHASAN

Faktor kondisi fisik merupakan dasar yang harus dibentuk pertama kali agar teknik bisa dilakukan dengan benar dan taktik bisa dijalankan sesuai dengan rencana.

Hal ini sesuai dengan pendapat Ismoko & Sukoco (2013). Selain itu setiap cabang olahraga tentu memiliki kekhususan dalam dukungan kondisi fisik yang dinamakan kondisi fisik khusus.

Menurut Maliki, Hadi, & Royana (2017) kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga bolavoli yang telah diteliti pada penelitian di SMA Negeri 2 Sijunjung ini yang meliputi: daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan kekuatan otot tungkai.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 3.92 meter. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 92.57 kg m/s. Tingkat Kelincahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 18.71 detik. Tingkat kelentukan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 86 cm. Tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 39 kali.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi & Nikon (2019) didapatkan hasil tinjauan daya tahan yang dominan dimiliki atlet bolabasket SMK Negeri 1 Pulau Punjung adalah 10,59 – 13,25 tergolong kategori baik (60%). Tinjauan kekuatan yang dominan dimiliki atlet bolabasket adalah 57,50 – 78,00 tergolong kategori sedang (64%), 3). Tinjauan kecepatan yang dominan dimiliki atlet bolabasket SMK Negeri 1 Pulau Punjung adalah 4,97 – 5,40 tergolong kategori sedang (32%). Tinjauan kelincahan yang dominan dimiliki atlet bolabasket adalah 14,10 – 15,74 tergolong kategori sedang (14%). Tinjauan daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki atlet bolabasket adalah 31 – 38 tergolong kategori sedang (72%).

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Gemi, Komaini, & Muchlis (2019) didapatkan rata-rata daya tahan aerobik yang dimiliki member fitness G-Sport Center Kota Padang adalah 33,15 ml/kg/min dengan 18 orang (86%) tergolong kategori kurang sedangkan 3 orang (14%) tergolong kategori sedang. Rata-rata kekuatan yang dimiliki member fitness G-Sport Center Kota Padang adalah 23,05 Kg dengan 18 orang (48%) tergolong kategori kurang, 3 orang (14%) tergolong kategori kurang sekali, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan 1 orang (5%) tergolong kategori baik. Rata-rata Kecepatan yang dimiliki member fitness G-Sport Center Kota Padang adalah 7,45 detik dengan 8 orang (38%) tergolong kategori kurang, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan 6 orang (28%) tergolong kategori kurang sekali. Rata kelentukan yang dimiliki member fitness G-Sport Center Kota Padang adalah 0,98 cm dengan 12 orang (57%) tergolong kategori sedang, 7 orang (33%) tergolong kategori kurang sedangkan 2 orang (9%) tergolong kategori kurang sekali.

Kedua penelitian tersebut sama-sama meninjau tingkat kondisi fisik atlet dan memiliki permasalahan yang sama yaitu rendahnya prestasi atlet yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan penelitian yang meneliti tentang tingkat kondisi fisik atlet, guna untuk memecahkan masalah rendahnya prestasi.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: Tingkat daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 3.92 meter. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 92.57 kg m/s. Tingkat Kelincahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat

cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 18.71 detik. Tingkat kelentukan atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 86 cm. Tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 39 kali.

DAFTAR RUJUKAN

- Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 28–32.
- Dahrial. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash dalam Permainan Bolavoli pada Klub Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(1), 46–61.
- Donie. (1992). *Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi Donie*.
- Edwarsyah, & Linas, I. O. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 98–109.
- Gemi, Komaini, A., & Muchlis, A. F. (2019). Review of Physical Conditions of Members Fitnes G-Sport Center Padang City. *Jurnal Stamina*, 2, 141–147.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Kurniawan, & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Pylometric terhadap Hasil Smash pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 110–118.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Maulana, D., & Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Dan*

Olahraga, 2(8), 1–6.

Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket.

Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2, 26–32.

Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(3), 401–414.