

## Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri

*Selvi Arista, Drs.Hermanzoni*

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

e-mail: selviarista2301@gmail.com, herman.zoni@yahoo.com

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini rendahnya prestasi atlet bolavoli putri Klub Semen Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putriklub Semen Padang. Jenis penelitian ini penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini atlet bolavoli putriklub Semen Padang berjumlah 25 orang.Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang. Instrumen penelitian ini (1) *Vertical jump test* (2) *One hand medicine ball put test*, (3) *Sit and reach test*, (4) *Zig zag run test*, (5) Tes lempar tangkap bola tenis, (6) Tes lari 30 meter.Hasil penelitian menunjukkan (1) Daya ledak ototototungkaipada tingkat cukup dengan rata-rata 64,179kg.m/sec.(2)Daya ledak otot lenganpada tingkat cukup dengan rata-rata 3,678m.(3) Kelentukan pada tingkat baik dengan rata-rata 18,818 cm.(4) Kelincahan pada tingkat sedang dengan perolehan rata-rata 7,195 detik. (5) Koordinasi pada tingkat baik dengan rata-rata 14,363 kali.(6) Kecepatan pada tingkat baik sekali dengan perolehan rata-rata 6,192 detik.

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik, Bolavoli

### A. PENDAHULUAN

Pada saat ini olahraga merupakan kegiatan yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga memiliki peran penting untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani, pembinaan generasi muda, bahkan bersosialisasi. Hal ini sesuai dengan undang-undang RI No 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi: “Pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli. Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa: “Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental,

sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Mengacu pada uraian di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Syafruddin (2004) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi”. Hal senada dikatakan Yunus (1992) bahwa “Persiapan fisik harus di pandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”.

Salah satu faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain bolavoli yang baik adalah faktor kondisi fisik. Kondisi fisik dalam olahraga adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik, seperti halnya pada cabang olahraga bolavoli, (Hapsoro, 2012)

Olahraga Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang membutuhkan teknik, strategi, dan kemampuan individu pemain, karena cabang olahraga ini merupakan olah raga Tim maka juga diperlukan kekompakan antar setiap pemain, yang paling utama untuk membentuk suatu Tim bolavoli yang berprestasi adalah membentuk atau melatih individu pemain yang bagus dari segi kekuatan, kemampuan, dan mental. Karena suatu Tim tidak akan bisa berprestasi tanpa diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas baik dari segi mental maupun dari segi spiritual, (Hadi, 2010)

Pengetahuan dan pemahaman melatih bola voli dengan menitik beratkan pada penguasaan teknik yang stabil melalui latihan-latihan yang bervariasi keterampilan yang terdapat dalam bernain bola voli dengan kondisi yang sesuai dan dapat merealisasikan didaktik metodik dalam mengajarkannya, (Hermanzoni & Marheni, 1993).

Komponen biomotor koordinasi diperlukan pada cabang olahraga bola voli yang memerlukan gerak selaras, serasi dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan menjadi efektif efisien dan mudah. Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Makin kompleks suatu gerakan, maka makin tinggi tingkat koordinasinya, (Ismoko & Sukoco, 2013)

Klub Semen Padang adalah salah satu klub yang ada di kota Padang, yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli. Adapun tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat mengharumkan nama klub Semen Padang dimata masyarakat Sumatera Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar klub, akan tetapi prestasi tim bolavoli putri klub Semen Padang masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa prestasi tim bolavoli putri klub Semen Padang dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada pertandingan *Open Tournamen Fok Al Club Itahun 2017* yang diselenggarakan di Gor Lubuk Basung dimana, tim bolavoli putri klub Semen Padang mengalami kekalahan di awal babak penyisihan.

Kekalahan tersebut terlihat dikarenakan sulitnya membangun serangan balik yang disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Pada saat bermain banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli putri klub Semen Padang. Seperti pada saat melompat untuk melakukan *smash* lompatan atlet jauh lebih rendah dibandingkan lompatan atlet lawan padahal, tinggi antara atlet putri klub Semen Padang dengan atlet lawan memiliki tinggi dengan rata-rata sama. Selain itu pada saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering nyangkut di net dan mudah diblock lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati net terlihat jelas lawan lebih mudah menerimanya, sehingga lawan dapat menyusun serangan dengan baik.

## **B. METODOLOGI**

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri klub Semen Padang. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah variabel daya ledak otot tungkai, variabel daya ledak otot lengan, variabel kelentukan, variabel kelincahan, variabel koordinasi mata tangan dan variabel kecepatan. Desain dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes untuk mengetahui tentang tingkat kondisi fisik khusus atlet bolavoli putri klub Semen Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang terdaftar dan aktif dalam latihan sebanyak 25 orang terdiri dari pemain laki-laki berjumlah 14 orang dan pemain putri 11 orang. Penarikan Sampel dalam Penelitian ini dengan teknik

*Purposive Sampling*, Sampel yang diambil hanya pemain putri saja dikarenakan adanya perbedaan perbedaan kondisi fisik antara atlet putra dan putri.

Instrumen dalam penelitian ini memiliki 6 macam instrument antara lain : 1. Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai di ukur dengan (*Vertical Jump Test*), 2. Instrumen Daya Ledak Otot Lengan diukur dengan (*One Hand Medicine Ball Put*), 3. Instrumen Kelentukan diukur dengan (*Sit and Reach Test*), 4. Instrumen Kelincahan diukur dengan (*Zig-Zag Run Test*), 5. Instrumen Koordinasi Mata Tangan diukur dengan cara lempar tangkap bola dan 6. Instrumen Kecepatan diukur dengan lari 30 M.

Medicine ball merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik dengan menggunakan alat semacam bola untuk meningkatkan power dan kekuatan otot lengan. Latihan pliometrik merupakan suatu metode untuk mengembangkan explosive power. Power atau daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal, (Harista & Trisnowiyanto, 2016)

Peningkatan vertical jump yaitu proses yang komplit dimana dilihat pada berapa aspek yang berbeda diperlukan berapa komponen yang mendukung diantaranya fleksibilitas komponen sendi, kekuatan tendon, keseimbangan dan 3 kontrol motor, kekuatan otot, fleksibilitas otot serta ketahanan otot. Jika peningkatan yang berlebihan akan menurunkan vertical jump. Vertical jump yang bagus didukung oleh peran utama dari otot penggerak tubuh yaitu kelompok otot quadriceps femoris, (PETRUS, 2009)

Kelentukan atau flexibility adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat kelenturan persendian pada seluruh tubuh, (Sudiarto, 2013)

Kelincahan yang dilakukan dalam pertandingan menunjukkan bahwa unsur-unsur motorik lainnya yang ikut membantu saat gerakan dilakukan untuk mencapai gerakan yang efisien, yaitu antara kerja sistem syaraf melalui sistem kontroln muskuler hal ini berjaklan dengan baik akan membentuk dan mempengaruhi kelincahan dan londisi tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efisien, (Hapsoro, 2012)

Termasuk ke dalam kemampuan gerak terkoordinasi adalah koordinasi mata-tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang di atur). Contohnya adalah dalam permainan tenis meja. Kegiatan koordinasi mata-tangan menghendaki pengamatan yang tepat dan pengaturan dari gerak, (Rahayu, Rahayu, & RC, 2017)

Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, dengan latihan antara lain lari bolak-balik (shuttle run) dan lari berkelok-kelok (zig-zag). Namun setelah dikaji lagi latihan ini hanya mampu meningkatkan kecepatan dan kekuatan saja tetapi tidak bisa meningkatkan kelenturan atau fleksibilitas dari komponen kelincahan, maka dari itu perlu adanya latihan yang mampu meningkatkan fleksibilitasnya juga, (YUNITASARI, 2015)

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang unik, dimana keunikan kelincahan adalah memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, power, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan, (Kinanti, 2016)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik. Tes ini dilakukan terhadap atlet bolavoli yang dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu tes untuk mengukur daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelenturan, kelincahan, koordinasi mata tangan dan kecepatan. 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**

Berdasarkan hasil analisis untuk data kondisi fisik daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 64,179 kg.m/sec, nilai tertinggi 86,27 kg.m/sec dan nilai terendah 51,75 kg.m/sec. Untuk data daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 3,678 m, nilai tertinggi 4,83 m dan nilai terendah 2,30 m. Untuk data kelenturan diperoleh nilai rata-rata 18,818cm, nilai tertinggi 23 cm dan nilai terendah 14 cm. Untuk data kelincahan diperoleh nilai rata-rata 7,195 detik, nilai tertinggi 7,81 detik

dan nilai terendah 6,40 detik. Untuk data koordinasi mata tangan diperoleh nilai rata-rata 14,363 kali, nilai tertinggi 18 kali dan nilai terendah 12 kali. Untuk data kecepatan diperoleh nilai rata-rata 6,192 detik, nilai tertinggi 7,10 detik dan nilai terendah 5,46 detik.

**Tabel 10. Distribusi Data Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang**

No	Kondisi Fisik	Rata-Rata	SD	N. Max	N. Min
1	Daya Ledak Otot Tungkai	64,179	10,102	86,27	51,75
2	Daya Ledak Otot Lengan	3,678	0,711	4,83	2,30
3	Kelentukan	18,818	2,750	23	14
4	Kelincahan	7,195	0,420	7,81	6,40
5	Koordinasi Mata Tangan	14,363	2,110	18	12
6	Kecepatan	6,192	0,528	7,10	5,46

#### **D. PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian yang di dapatkan memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai 8 orang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifikasi cukup. 3 orang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifikasi kurang. Kemudian atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali tidak ada. Jadi Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub Semen Padang berada pada tingkat cukup.

Hasil penelitian dari daya ledak otot lengan dari 11 orang sampel, 1 orang memiliki kemampuan daya ledak otot lengan termasuk klasifikasi baiksekali. 3 orang memiliki kemampuan daya ledak otot lengan termasuk klasifikasi baik. 4 orang memiliki kemampuan daya ledak otot lengan termasuk klasifikasi cukup. Kemudian atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot lengan kurang sekali tidak ada. Jadi Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub Semen Padang berada pada tingkat cukup.

Berdasarkan informasi Dari 11 orang sampel, 4 orang memiliki kemampuan kelentukan termasuk klasifikasi baik sekali. 3 orang memiliki kemampuan kelentukan termasuk klasifikasi baik. 2 orang memiliki kemampuan kelentukan termasuk klasifikasi cukup. 1 orang memiliki kemampuan kelentukan termasuk klasifikasi kurang. 1 orang memiliki kemampuan kelentukan termasuk klasifikasi kurang sekali. Jadi Tingkat kemampuan kelentukan atlet bolavoli putri klub Semen Padang berada pada tingkat baik.

Berdasarkan informasi Dari 11 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi baik sekali. 1 orang memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik. 9 orang memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi sedang dengan. 1 orang memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi kurang. Kemudian atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi kurang sekali tidak ada. Jadi Tingkat kemampuan kelincahan atlet bolavoli putri klub Semen Padang berada pada tingkat sedang.

Berdasarkan informasi Dari 11 orang sampel, 4 orang memiliki kemampuan koordinasi mata tangan termasuk klasifikasi baik sekali. 7 orang memiliki kemampuan koordinasi mata tangan termasuk klasifikasi baik. Jadi Tingkat kemampuan koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri klub Semen Padang berada pada tingkat baik.

Berdasarkan informasi Dari 11 orang sampel, 10 orang memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik sekali. 1 orang memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik. Jadi Tingkat kemampuan kecepatan atlet bolavoli putri klub Semen Padang berada pada tingkat baik sekali..

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih bolavoli putri klub Semen Padang untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya fungsi dari kecepatan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar bisa mempertahankan dan dapat meningkatkan lagi kedepannya.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri klub Semen Padang beradapadatingkat cukup denganperolehankemampuan rata-rata 64,179kg.m/sec.
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli putri klub Semen Padang beradapadatingkat cukup denganperolehankemampuan rata-rata 3,678 m.
3. Tingkat kemampuan kelentukan atlet bolavoli putri klub Semen Padangberadapadatingkatbaikdenganperolehankemampuan rata-rata 18,818 cm.
4. Tingkat kemampuan kelincahan atlet bolavoli putri klub Semen Padang beradapadatingkat sedang denganperolehankemampuan rata-rata 7,195 detik.
5. Tingkat kemampuan koordinasi mata tangan atlet bolavoli putri klub Semen Padang beradapadatingkat baik denganperolehankemampuan rata-rata 14,363 kali.
6. Tingkat kemampuan kecepatan atlet bolavoli putri klub Semen Padang beradapadatingkat baik sekali denganperolehankemampuan rata-rata 6,192 detik.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Hadi, R. (2010). *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Pliometrik Antara Squat Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Mta Gemolong Sragen Tahun 2010*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Hapsoro, R. A. (2012). *HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN, DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN SMASH SEMI PADA ATLET PUTRI UNIT KEGIATAN MAHASISWA BOLA VOLI UNNES TAHUN 2012*. Universitas Negeri Semarang.
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13–16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51–60.

- Hermanzoni, H., & Marheni, E. (1993). *Studi tentang Tes Teori Bola Voli dalam Perkuliahan tingkat Dasar Mahasiswa FPOK IKIP Padang Jurusan Pendidikan Kepeleatihan.*
- 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.
- Kinanti, N. F. (2016). *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- PETRUS, T. (2009). *PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG DENGAN BEBAN DAN TANPA EBAN TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP ATLET VOLLY.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahayu, P., Rahayu, T., & RC, A. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 186–192.
- Sudiarto, F. K. (2013). *Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli Putra Bahurekso Tahun 2013.* Universitas Negeri Semarang.
- YUNITASARI, R. (2015). *Pengaruh Pemberian Contract Relax Stretching terhadap Tingkat Kelincahan Pemain UKM Bola Voli Putri UMS Tahun 2015.* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga.* Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Permainan Bola Voli.* Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Padang: UNP Press
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli.* Jakarta: Depdikbud/Dirjen Dikti P2T.