

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub BPC

Ayu Permata Sari¹, Umar², Alnedral³, Romi Mardela⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ayupermatasari291097@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 13 November 2020 Direvisi: 14 Februari 2021 Diterbitkan: 8 April 2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kondisi fisik yang dimiliki atlet. Rendahnya prestasi atlet dari tahun ke tahun menurun, tujuan dari penelitian adalah melihat bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri *club* BPC Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposif sampling*, dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian adalah berjumlah 12 orang atlet bolavoli putri *club* BPC Kabupaten Tanah Datar. Teknik analisis data adalah *persentase*. Hasil penelitian ; (1) Daya tahan aerobik pada kategori cukup dengan rata-rata 23,3 ml/kg.bb/m atau sekitar 41,67%, (2) Daya ledak otot lengan yang dimiliki pada kategori kurang dengan rata-rata 5,5 m atau sekitar 25%, (3) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 63 kg-m/*second* atau sekitar 33,33%, (4) kelincahan yang dimiliki tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 9 detik atau sekitar 25%, (5) Kelenturan pinggang yang dimiliki tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 12,08 cm atau sekitar 33,33%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri baik dari indikator, daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, dan kelenturan, masih berada pada kategori kurang dan perlu ditingkatkan untuk menjadi lebih tinggi.

Kata Kunci: kondisi fisik; atlet bolavoli

Level of Physical Condition of Women's Volleyball Athlete at BPC Club

ABSTRACT

The problem in this research is that the athletes have not had a good physical condition. The low performance of athletes has decreased from year to year. The aim of the study was to see how the Physical Condition Level of Women's Volleyball Athletes at the BPC Tanah Datar Regency club. This type of research is quantitative using descriptive methods. The population in the study amounted to 16 people. The sampling technique used purposive sampling, thus the number of samples in the study were 12 female volleyball athletes at the BPC club Tanah Datar Regency. The data analysis technique is a percentage. Research result ; (1) The aerobic endurance in the category is sufficient with an average of 23.3 ml / kg.bb / m or about 41.67%, (2) the explosive power of the arm muscles in the less category with an average of 5.5 m or about 25%, (3) The explosive power of the leg muscles that is currently owned is in the low category with an average of 63 kg-m / second or about 33.33%, (4) the agility possessed is classified as in the medium category with an average of 9 seconds or about 25%, (5) The flexibility of the waist that is owned is classified in the less category with an average of 12.08 cm or about 33.33%, thus it can be concluded that the physical condition of women's volleyball athletes is good from indicators, power endurance, leg muscle explosive power, arm muscle

explosive power, agility, and flexibility, are still in the low category and need to be improved to be higher.

Keywords: *physical condition; volleyball athlete*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia melalui prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga (Maizan, 2020). Untuk itu dalam mengembangkan gaya hidup aktif berolahraga diadakan kebijakan yang menginformasikan kepada mereka tentang manfaat aktivitas fisik dan membangun sarana olahraga terbuka (Honari, 2010). Olahraga yaitu suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang-ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani menurut (Bule & Donie, 2020), Selain itu olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan performa tubuh (Haryanto & Welis, 2019)

Dengan berkembangnya olahraga prestasi menjadi sebuah industri dimanadibututhkannya pelatih dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan kecabangan yang baik dengan tetap mengikuti perkembanganIPTEK keolahragaan terkini tentu juga dibutuhkan kompetensi yang baik (Donie, 2016). Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal (Argantos & Hidayat, 2017). Bolavoli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Membaca arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan membutuhkan kemampuan itelegensi yang baik dari atlet. Penyerapan materi latihan yang diberikan oleh pelatih akan menjadi lebih mudah dipahami, kreativitas dari atlet sendiri membutuhkan kemampuan intelegensi yang baik dan motivasi berprestasi yang optimal. (Hermanzoni, 2017).

Total, optimalisasi pelaksanaan keterampilan olahraga sangat tergantung pada kehalusan fisik, teknis, dan psikologis. Keterampilan mental adalah komponen kinerja utama dan terbukti dalam kompetisi tingkat tinggi.Latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan mentalmerupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan (Pashabadi, 2011)

Menurut (Dinata, 2009) untuk mencapai prestasi bolavoli secara maksimal disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya unsur teknik, kondisi fisik, taktik dan mental. Selain itu, pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan faktor luar lainnya juga mempengaruhi prestasi. Kondisi fisik berperan sangat penting dalam mencapai prestasi

tinggi dalam pertandingan (Harsono, 2001). Untuk mencapai permainan ini selama permainan, kinerja atletik (misalnya melompat dan berlari) yang terlibat dalam kekuatan /kapasitas pembangkit tenaga memberikan kontribusi penting pada potensi kinerja pemain sepak bola elit (Takai, dkk 2017).

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka pemain harus memulailatih kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, disamping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, kelincahan dan daya tahan. Syafruddin dalam Eriati (2004) mengemukakan “persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Dengan tuntutan olahraga bolavoli adalah memperdalam perkembangan unsur kondisi fisik yang lebih spesifik merupakan tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus”.

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang menarik dan olahraga terpopuler kedua setelah sepak bola, daya tarik permainan bolavoli terletak pada teknik penyerangan dengan spike yang cepat, keras dan menukik. (Supriatna, 2016). Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh regu yang terdiri dari enam orang, dibatasi oleh net dan bola dimainkan satu atau dua tangan atau bagian tubuh lainnya sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati di petak lapangan sendiri. (Saputra & Aziz, 2020). Daya tahan aerobik ialah dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya daya tahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktifitas dengan baik dan benar dalam waktu yang relatif lama (Julika & Umar, 2019:616). Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dari seluruh kaki, dari pangkal paha ke bawah. Otot-otot tungkai yang memiliki daya ledak yang kuat akan membuktikan bahwa untuk melakukan *smash* dalam bolavoli sangat di butuhkan karena pada saat melakukan tolakan memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik sebagai hasil penentu dari hasil pelaksanaan *smash* (Yodi & Mardela, 2019).

Kelentukan (*flexibility*) ialah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi (Hidayat & Umar, 2019). Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk mempertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian dan keluesan gerak (Prasetyo & Umar, 2020). Smash yang diharapkan dalam permainan bolavoli adalah smash yang efektif dalam upaya menghasilkan angka dengan jatuhnya bola menukik dan terarah, sehingga dapat dengan mudah mati di petak lawan dan menambah angka. Smash yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang cukup keras dan cepat di atas net dan mengarah pada bidang sasaran yang sulit dijangkau agar bola tidak mudah diterima dan dikembalikan regu lawan. (Aulia, 2018).

Di Kabupaten Tanah Datar olahraga bolavoli cukup dikenal dan digemari oleh anak-anak ataupun remaja, baik di sekolah maupun di masyarakat. Perkembangan olahraga bolavoli di Kabupaten Tanah Datar cukup mendapat respon positif dari dalam kalangan masyarakat hal ini terbukti dengan banyaknya *club-club* yang muncul baik ditingkat junior maupun senior yang tersebar di seluruh Kabupaten Tanah Datar, salah satu diantaranya *club* BPC Tanah Datar.

Permainan bolavoli ialah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berupaya memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (Riyadi, 2012:31). Sedangkan menurut (Sari & Guntur, 2017) berpendapat bahwa pada dasarnya prinsip permainan bolavoli dengan memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang dipantulkan itu di seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan diusahakan lawan menerima sesulit mungkin.

Gerakan dalam setiap cabang olahraga yang sangat penting bagi pengembangan kemampuan bawaan yang dimiliki, serta berguna untuk mengembangkan cabang olahraga lainnya. (Aziz, & Donie, 2017). Ide dasar permainan Bolavoli itu adalah dengan melewatkan bola kearah lawan melalui atas net dan berusaha menjatuhkan bola atau mematikan bola didaerah lawan (Subroto & Yudiana, 2010). Karakter merupakan salah satu hal yang sangat penting dibentuk oleh seorangpelatih, karena karakter yang bagus akan memberikan sumbangsi terhadap hasil latihan atlet, dengan karakter yang baik maka pelatih akan lebih mudah menanamkan sikap komitmen dan konsisten didalam latihan kepada atletnya (Alnedral, 2013).

Daya tahan aerobik diartikan sebagai daya tahan seluruh tubuh yang dibutuhkan untuk bisa menyelesaikan aktivitas jasmani yang mana membutuhkan oksigen agar tersedia cukup energi untuk banyak otot yang bekerja (Firdaus, 2017). Kegiatan fisik yang membutuhkan waktu yang lama akan sangat tergantung kepada kapasitas aerobik (Irawadi, 2018).Menurut Tomlin dan Wenger dalam (Umar & Alnedral, 2020) latihan aerobik dapat meningkatkan pemulihan dari penghapusan laktat dan meningkatkan regenerasi PCr. Menurut (Umar, 2020) "*Maximum oxygen uptake (VO2 max) can be defined as the highest level at which oxygen can be extracted, transported and consumed for the aerobic ATP synthesis process. Typically, maximal aerobic capacity is expressed in milliliters of oxygen per kilogram of body weight per unit of time.* Olehkarena pentingnya masalah fisik dalam meningkatkan performa atlet maka peneliti ingin melihat bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet pada klub BPC.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, berlokasi di lapangan bolavoli BPC Kabupaten Tanah Datar, Balimbing. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet bolavoli putri *club* BPC Tanah Datar berjumlah

16 orang.Sementara itu Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 12 orang atlet bolavoli putri *club* BPC Tanah Datar. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *bleeptest*, *One-Hand Medicine Ball Put Test*, *Vertical Jump*, *Shuttle Run*, *Flexiometer test*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu analisis statistik deskriptif. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah responden

HASIL

Data yang diperoleh terdiri dari 5 indikator kondisi fisik, yaitu tes *bleeptest* untuk mengukur daya tahan aerobik, *onehandmedicineball* untuk mengukur daya ledak otot lengan, *verticaljump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *shuttlerun* untuk mengukur kelincahan, dan *flexiometer* untuk mengukur kelenturan pinggang.

1. Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

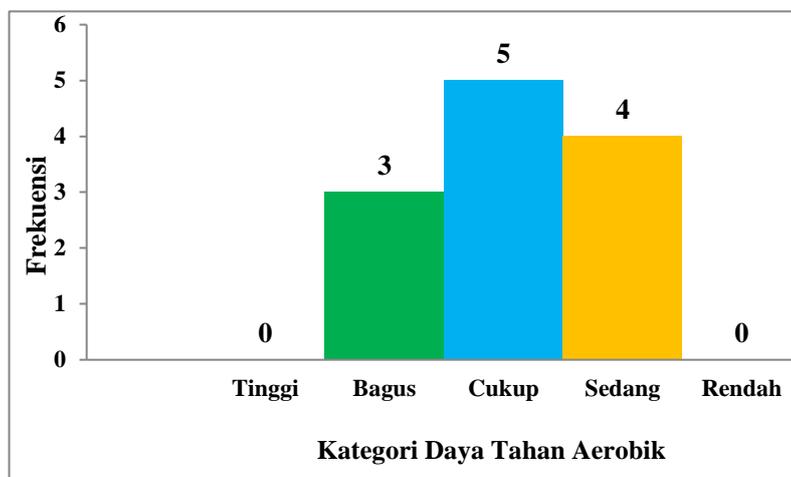
Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya tahan aerobik terendah 20,8 dan tertinggi adalah 26 dengan rata-rata 23,3 dan standar deviasi 2,0.

Tabel 1.1 Hasil Test Daya Tahan Aerobik Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

Daya Tahan Aerobik	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 26.4	0	0.00%	Tinggi
24.4 - 26.4	3	25.00%	Bagus
22.4 - 24.3	5	41.67%	Cukup
20.3 - 22.3	4	33.33%	Sedang
< 20.2	0	0.00%	Rendah
Jumlah	12	100.00%	

Berdasarkan tabel 1.1 diatas menunjukkan tidak ada atlet yang memiliki daya tahan aerobik berada pada kategori tinggi, sebanyak 3 orang (25%) memiliki hasil memiliki daya tahan aerobik berada pada kategori bagus, sebanyak 5 orang (41,67%) memiliki hasil memiliki daya tahan aerobik berada pada kategori cukup, sebanyak 4 orang (33,33%) memiliki hasil memiliki daya tahan aerobik berada pada kategori sedang, dan tidak ada atlet memiliki hasil memiliki daya tahan aerobik berada pada kategori rendah. Jadi secara keseluruhan daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli

putri, termasuk dalam kategori “cukup”, atau sekitar (41,69%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar.



Gambar 1.1Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

2. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

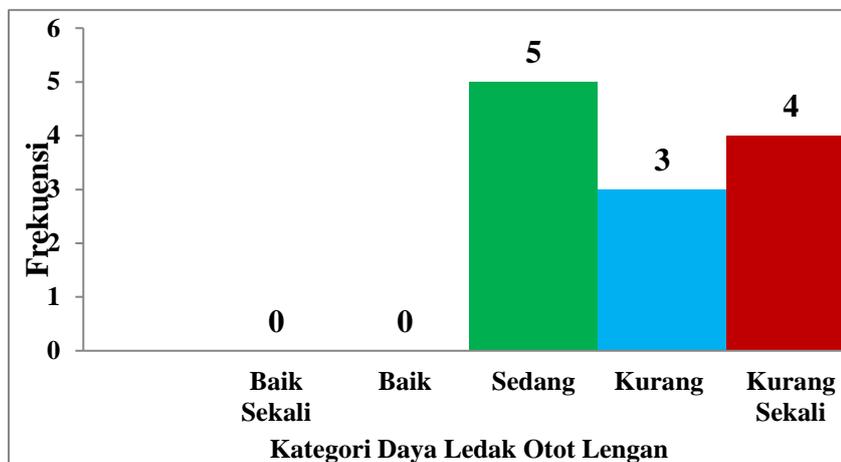
Hasil analisis deskripsi daya ledak otot lengan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya ledak otot lengan terendah 3,8 m dan tertinggi adalah 6,8 m dengan rata-rata 5,5 m dan standar deviasi 1,1. dapat dilihat pada tabel.

Tabel2.1 dibawah ini menunjukkan Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

Daya Ledak Lengan	Frekuensi	Persentase	Kategori
>7,97 meter	0	0.00%	Baik Sekali
7,05 – 7,96 meter	0	0.00%	Baik
6,13 – 7,04 meter	5	41.67%	Sedang
5,21 – 6,12 meter	3	25.00%	Kurang
<5,20 meter	4	33.33%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan tabel 2.1 di atas, orang atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar, tidak ada atlet memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori baik sekali dan baik, sebanyak 5 orang (41,67%) memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori sedang, sebanyak 3 orang (25%) memiliki hasil daya ledak otot lengan berada pada kategori kurang, sebanyak 4 orang (33,33%) memiliki hasil daya

ledak otot lengan berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar.



Gambar 2.1Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar.

3. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

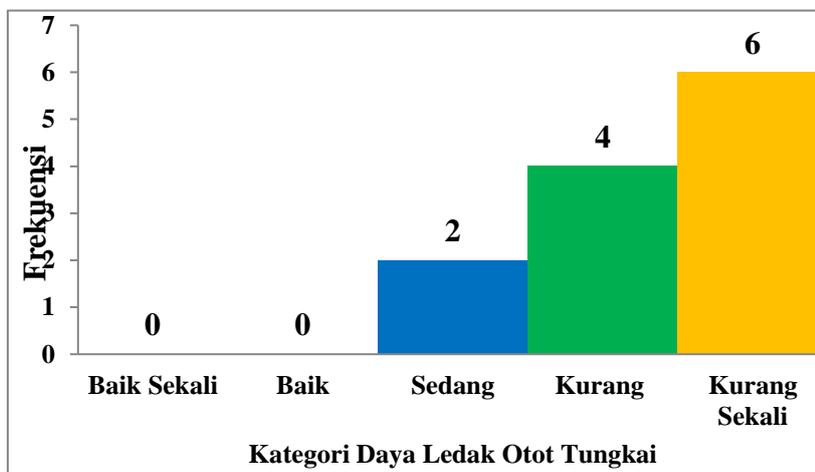
Hasil analisis deskripsi daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai daya ledak otot tungkai terendah 52,50 kg-m/sec dan tertinggi adalah 76,33 kg-m/sec dengan rata-rata 62,6 kg-m/sec dan standar deviasi 7,67. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3.1 Distribusi Frekwensi Daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri *Club*BPC Kabupaten Tanah Datar

Daya Ledak Otot Tungkai	Frekuensi	Persentase	Kategori
>84	0	0.00%	Baik Sekali
76-84	0	0.00%	Baik
69-76	2	16.67%	Sedang
61-69	4	33.33%	Kurang
<61	6	50.00%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan tabel dari 3.1 orang atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar, tidak ada memiliki hasil daya daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik sekali dan baik, sebanyak 2 orang (16,67%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (33,33%) memiliki hasil daya ledak

otot tungkai berada pada kategori kurang, sebanyak 6 orang (50%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang sekali. Dapat dilihat pada gambar.



Gambar 3.1 Histogram Daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

4. Kelincahan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

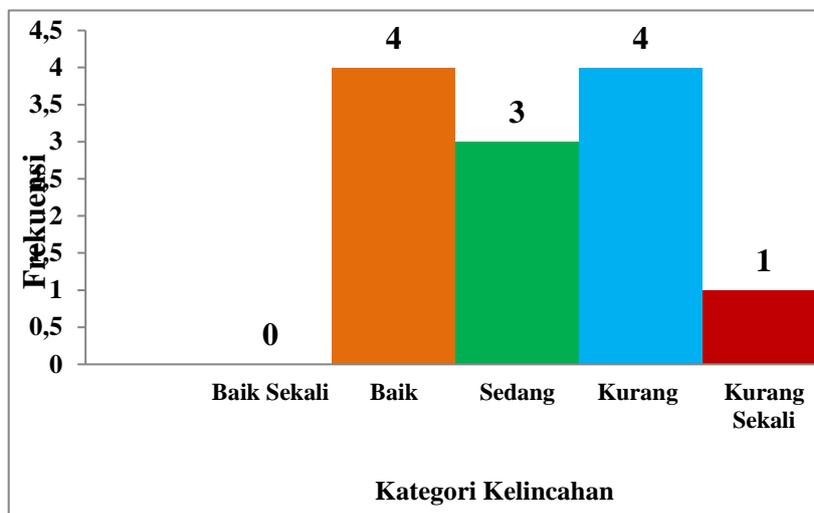
Hasil analisis deskripsi kelincahan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai kelincahan terendah 8,5 detik dan tertinggi adalah 9,4 detik dengan rata-rata 9 detik dan standar deviasi 0,3. dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

Kelincahan	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 9.40	0	0.00%	Baik Sekali
9.12 - 9.40	4	33.33%	Baik
8.84 - 9.11	3	25.00%	Sedang
8.55 - 8.83	4	33.33%	Kurang
< 8.54	1	8.33%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan tabel diatas dari 12 orang atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar, tidak ada atlet memiliki hasil kelincahan berada pada kategori baik sekali, sebanyak 4 orang (33,33%) memiliki hasil kelincahan berada pada kategori baik, sebanyak 3 orang (25%) memiliki hasil kelincahan berada pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (33,33%) memiliki hasil kelincahan berada pada kategori kurang, dan sebanyak 1 orang (8,33%) memiliki hasil kelincahan berada pada kategori kurang

sekali. Jadi secara keseluruhan kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli putri, termasuk dalam kategori “sedang”, atau sekitar (25%). Untuk lebih jelasnya dilihat pada gambar.



Gambar 4.1 Histogram Kelincahan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

5. Kelenturan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

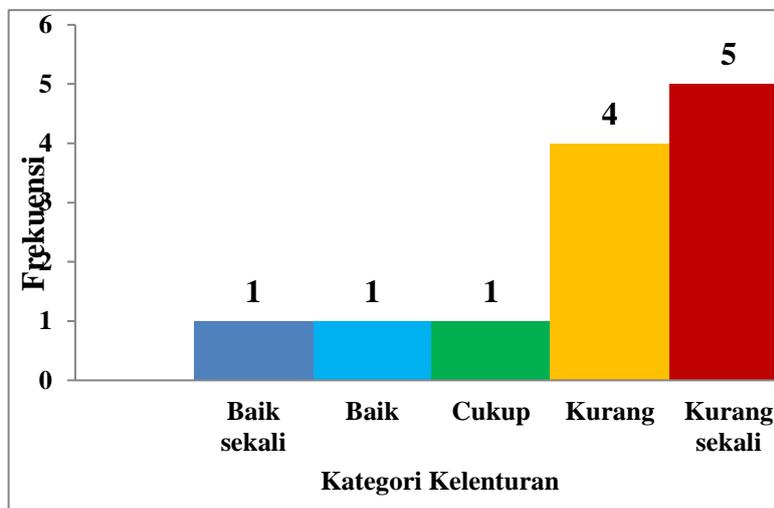
Hasil analisis deskripsi kelenturan. Berdasarkan hasil tes diperoleh nilai kelenturan terendah 5 cm dan tertinggi adalah 18 cm dengan rata-rata 12 cm dan standar deviasi 3,82. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kelenturan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar

Kelenturan	Frekuensi	Persentase	Kategori
>19,5	1	8.33%	Baik sekali
17,0-19,0	1	8.33%	Baik
14,5-16,5	1	8.33%	Cukup
12,5-14,0	4	33.33%	Kurang
<12,0	5	41.67%	Kurang sekali
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan tabel dari 12 orang atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar, sebanyak 1 orang (8,33%) atlet memiliki hasil kelenturan berada pada kategori baik sekali, sebanyak 1 orang (8,33%) atlet memiliki hasil kelenturan berada pada kategori baik, sebanyak 1 orang ((8,33%) atlet memiliki hasil kelenturan berada pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (33.33%) memiliki hasil kelenturan berada pada kategori kurang, dan sebanyak 5 orang (41.67%) memiliki hasil kelenturan berada pada

kategori kurang sekali. Jadi secara keseluruhan kelenturan yang dimiliki atlet bolavoli putri, termasuk dalam kategori “kurang”, atau sekitar (33,33%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar.



Gambar5.1 Histogram Kelenturan Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar”, yaitu rata-rata tinjauan daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar adalah 23,3 ml/kg.bb/min dikategorikan cukup. Artinya atlet, belum memiliki daya tahan aerobik yang maksimal. Hendri, (2014:55) menjelaskan bahwa orang yang memiliki daya tahan, kalau ia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang relative lama: contoh seseorang atlet bolavoli yang dianggap memiliki sebuah daya tahan, kalau ia masih sanggup bermain dengan menguasai lapangan, walaupun nafasnya memburu sampai pertandingan berakhir. Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Dani, 2014). Komponen kondisi fisik daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang dengan rata-rata 5,5 m atau sekitar 33,33%. Komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar, berada pada kategori kurang dengan rata-rata 62,6 kg-m/second atau sekitar 50%.

Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet bolavoli menambah latihan daya ledak otot tungkai, karena masih tergolong rendah. Apabila daya ledak otot tungkai baik sekali, maka atlet akan dapat melompat setinggi mungkin. Rata-rata tinjauan kelincahan yang dimiliki atlet Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar adalah 9 detik dikategorikan sedang. Artinya atlet Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar bolavoli belum memiliki kelincahan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kelincahan yang dimiliki atlet

sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik. Kemampuan tubuh bergerak berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki. Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudalah ia berpindah posisi. Hendri (2014:189 – 190). Komponen kondisi fisik kelenturan yang dimiliki atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar, berada pada kategori kurang dengan rata-rata 12,08 cm atau sekitar 33,33%. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Bolavoli Putri *Club*BPC Kabupaten Tanah Datar menambah latihan kelenturan, karena masih tergolong sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet bolavoli Putri *Club* BPC Kabupaten Tanah Datar dapat di kesimpulan bahwa: Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori cukup, daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang, daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang, Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang, kelenturan pinggang yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik atlet bolavoli seperti daya tahan aerobik daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kelenturan pinggang, yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Karena kelima unsur kondisi fisik ini merupakan bagian kondisi fisik dominan yang harus dimiliki atlet bolavoli. Jadi bagian ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2013). *The Effects Of Theaching Method And Students Interest On Students Achievement In Volleyball (In Experiment Study)*. Padang: 12-13 September.
- Aragon, A. A., Schoenfeld, B. J., Wildman, R., Kleiner, S., VanDusseldorp, T., Taylor, L., . . . Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: Diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 16.
- Argantos, A., & Hidayat, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Performa*, 2(01), 42-54.
- Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Performa*, 3(02), 139-139.
- Aziz, I., & Donie, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142. <https://doi.org/10.24036/jpo52019>
- Bule, J., & _, D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8

- Padang. *Jurnal Performa Olahraga*,5(1), 26-31.
<https://doi.org/10.24036/jpo136019>
- Dani Wahyuno, (2014). Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Skripsi: Program Studi Pendidikan Jasmani Dakeehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Hal.22,23*
- Dinata, Marta. (2009). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Firdaus, E. (2017). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Buku Ajar FIK UNP.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Alfabeta.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hidayat , R., & Umar. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot Vol. 1 No. 2*, 254-262.
- Hendri I. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Hermanzoni, (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120-125. <https://doi.org/10.24036/jpo5001>.
- Honari, Habib, dkk. (2010). An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2 (2010) 5498–5501
- Irawadi, H. (2018). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Performa*, 5(1), 17-25.
- Pashabadi, Ali, dkk (2011). The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 1538 – 1540
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, . I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Prasetyo, W. E., & Umar. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot Vol. 3 No. 2*, 589-602.

- Pratama, I., Dei, A., Perdana, A., Santika, I., Adnyana, I., & Citrawan, I. (2019). Pelatihan Drill Smash 12 Replitisi 3 Set Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 2 Mengwi Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 128-135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344563>
- Putra, J., & Umar. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 609-619.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Performa*, 5(1), 46-55.
- Subroto, & Yudiana. (2010). *Permainan Bolavoli*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Supriatna, E. (2016). SISTEM ENERGI DALAM PERMAINAN BOLAVOLI. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 121-130. <https://doi.org/10.24036/jpo80019>
- Takai, Y., Kai, T., Horio, K., Nakatani, M., Haramura, M., Aoki, T., . . .Kanehisa, H. (2017). Lean body mass index is an indicator of bodycomposition for screening prospective young adult soccer players.*Football Science*,14,8–14.
- Umar, & Alnedral. (2020). Effectiveness of Aerobic Exercise in Developing Maximum Aerobic Capacity (VO₂max) during Menstrual Cycle Phases. *International Journal of Advanced Science and Technology Vol. 29, No. 5*, 6742 -6749.
- Umar; Yanuar; Alex. (2020). The Effect Of Physical Exercise With Iron And Without Iron On Hemoglobin Content And Maximum Aerobic Capacity. *International Journal of Scientific & Technology Reseach Vol. 09, No. 03*, 1734-1740.
- Wahyuni, S., & , Donie. (2020). VO₂MAX, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN KELENTUKAN UNTUK KEBUTUHAN KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.639>
- Yodi, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1101-1113.