



Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang

Yusuf Nur Rahmad^{1*}, Ronni Yenes², Witarsyah³, Irfan Arifianto⁴

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

Email Korespondensi: nurrahmadyusuf95@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 9 Juli 2021 Direvisi: 11 Agustus 2021 Diterbitkan: 1 Desember 2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik umum dan kepercayaan diri atlet Bolavoli SMA N 8 Padang belum begitu baik, hal ini diketahui bahwa dalam bermain atlet masih sering melakukan kesalahan dan atlet sering mengalami banyak keraguan ketika bermain. Ada beberapa faktor yang menyebabkan atlet ini sering mengalami kesalahan diantaranya adalah daya tahan, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelenturan dan kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh kondisi fisik umum terhadap kepercayaan diri atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Bolavoli SMA N 8 Padang yang berjumlah 13 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data daya tahan *aerobic* dilakukan dengan *bleep test*, kekuatan otot lengan menggunakan tes *pull up*, kecepatan menggunakan tes lari 10 meter, kelenturan menggunakan tes kayang (*bridge*), dan kepercayaan diri diukur menggunakan kuesioner. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Berdasarkan hasil analisis data, bahwa ternyata kondisi fisik umum mempunyai hubungan yang berarti (signifikan) dengan kepercayaan diri atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. Dimana hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis uji signifikan diperoleh $t_h = 1,912 > t_t = 1,895$. Artinya semakin baik kondisi fisik umum atlet, semakin baik pula kepercayaan diri atlet.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Umum., Kepercayaan Diri., Bolavoli.

Effect of General Physical Condition on Confidence of Bolavoli Athletes SMA N 8 Padang

ABSTRACT

The problem in this study is the general physical condition and confidence of athletes Bolavoli SMA N 8 Padang has not been so good, it is known that in playing athletes still often make mistakes and athletes often experience a lot of doubts when playing. There are several factors that cause these athletes to often experience mistakes including endurance, arm muscle strength, speed, flexibility and confidence. The purpose of this study is to find out how the influence of general physical condition on the confidence of athletes Bolavoli SMA N 8 Padang. The population in this study was all athletes Bolavoli SMA N 8 Padang which amounted to 13 people. The samples in this study numbered 9 people using purposive sampling techniques. Aerobic endurance data is done with bleep test, arm muscle strength using pull up test, speed using 10 meter running test, flexibility using kayang test (bridge), and confidence measured using questionnaire. This type of research is correlational. Based on the results of the data analysis, that it turns out that general physical condition has a meaningful (significant) relationship with the confidence of athletes Bolavoli SMA N 8 padang. Where this can be seen based on a significant test analysis obtained $t_h = 1,912 > t_t = 1,895$. This means that the better the general physical condition of the athlete, the better the confidence of the athlete.

Keywords: *General Physical Condition, Confidence, Bolavoli.*



PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga menjadi hal penting untuk menjaga kesehatan. Menurut Prasetyo (2020) menyatakan bahwa “Melalui olahraga seseorang dapat kesempatan luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan dan popularitas, pengalaman bertanding, kegembiraan dan kepuasan.” Kegiatan olahraga ini mampu membanggakan bangsa dan negara, hal ini menandakan bahwa pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga ini sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Setiap siswa memiliki kesempatan yang sama dalam meraih prestasi olahraga baik itu siswa yang kaya maupun miskin, tua maupun muda, tinggi maupun pendek.

Menurut Rahmi & Bachtiar (2019) menyatakan bahwa “Permainan Bolavoli adalah salah satu bentuk permainan bola besar yang telah berkembang pesat di Indonesia.” Banyak masyarakat yang bermain Bolavoli di sore hari baik itu hanya sekedar untuk mengisi waktu luang maupun untuk dijadikan sebagai olahraga yang ditekuni. Olahraga Bolavoli adalah cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Menurut Abdillah & Rubiyanto (2017) menyatakan bahwa “Permainan Bolavoli sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat (life style) bukan hanya untuk memperoleh prestasi, menjadi atlet, tetapi sebagai hiburan (sporttainment) yang menarik bagi seseorang, keluarga dan masyarakat.”

Menurut Efendy dalam Saputra & Aziz (2020) menyatakan bahwa “Kondisi fisik umum adalah semua kemampuan jasmani atlet secara umum yang merupakan kondisi awal tubuh sebelum mengikuti latihan secara khusus yang direalisasikan melalui kemampuan pribadi dan diperlukan untuk semua cabang olahraga.” Kondisi fisik umum terdiri dari 4 komponen yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga seorang harus memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Kondisi fisik sendiri berarti ketahanan tubuh untuk beraktivitas olahraga. Prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada tingkat kondisi fisik yang dimilikinya. Menurut Nasution (2015) menyatakan bahwa “Latihan fisik dan mental secara teratur diperlukan untuk memperbaiki teknik bermain dalam Bolavoli.”

Dalam dunia olahraga ada unsur yang tidak boleh dilupakan yaitu mental atau sering disebut dengan kepercayaan diri. Mental ini sangat mempengaruhi keberhasilan dalam dunia olahraga. Dalam unsur-unsur prestasi pun sudah dijelaskan dan mental ini diletakkan pada bagian yang terakhir karena kedudukannya sangat mempengaruhi unsur-unsur yang di atasnya. Tingkat keberhasilan seorang olahragawan akan lebih maksimal apabila unsur-unsur pendukung prestasinya baik. Menurut Diyanto, K. at al (2018:8) “Menyatakan bahwa atlet Bolavoli harus menguasai teknik dasar, keterampilan fisik dan memiliki mental yang baik untuk mencapai kinerja yang terbaik.”

Setelah membaca beberapa pengertian di atas hal ini sesuai dengan masalah penelitian bahwa ternyata untuk meraih sebuah prestasi dibutuhkan kondisi fisik luar biasa dan mental yang sekeras baja. Teknik permainan yang bagus akan cepat hilang

apabila pemain tidak memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dan teknik yang baik akan hilang apabila tidak memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Kesimpulannya adalah untuk menjadi atlet Bolavoli yang hebat haruslah memiliki tingkat kondisi fisik dan kepercayaan diri yang baik. Jika seorang atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang baik dan mempunyai mental yang tinggi atlet tersebut pun punya peluang besar untuk meningkatkan prestasinya dan bisa membawa tim untuk memenangkan setiap kompetisi yang dikutinya.

Daya tahan merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam melakukan aktifitas fisik dan merupakan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan mempengaruhi kebugaran seseorang apabila daya tahannya baik maka baik pula kebugaran seseorang tersebut. Daya tahan bisa diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk beraktivitas dengan rentang waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan adalah kesanggupan seseorang atau bisa juga disebut dengan lamanya seseorang untuk mampu bertahan dalam melakukan intensitas kerja yang jauh dari kelelahan dan mampu melakukan kegiatan berikutnya. Daya tahan merupakan suatu kemampuan fisik seseorang yang ditandai dengan lamanya seseorang tersebut melakukan suatu olahraga.

Maka secara umum daya tahan dapat disimpulkan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas yang lumayan lama dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan kemudian masih sanggup melakukan aktivitas selanjutnya. Permainan Bolavoli adalah permainan yang mobilitasnya tinggi dimana dia harus menyerang dan bertahan dimana pemain harus bermain selama 2-5 set. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemain Bolavoli haruslah memiliki daya tahan yang baik agar bisa bermain dengan maksimal dan memenangkan pertandingan.

Kekuatan yaitu kemampuan tubuh melakukan aktifitas berat dalam waktu yang singkat, kekuatan merupakan kondisi fisik umum yang dimiliki oleh semua orang atau atlet. Kondisi fisik merupakan kesiapan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari atau olahraga. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan modal utama bagi atlet sebagai penunjang ketika melakukan teknik dalam permainan Bolavoli. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot seseorang untuk mengatasi tahanan atau beban. Dengan mempunyai kekuatan otot lengan yang baik semakin mempermudah pemain dalam menguasai teknik permainan Bolavoli dengan maksimal. Kekuatan orang dewasa akan berbeda dengan kekuatan orang yang lebih tua, begitu pula dengan kekuatan anak laki-laki akan lebih kuat dibandingkan anak perempuan.

Kecepatan adalah kemampuan beraktivitas seseorang secara singkat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah dari titik satu ke titik yang lainnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Waktu dan kecepatan adalah sesuatu yang selalu mempengaruhi. Kecepatan sangat berpengaruh baik bagi peningkatan dan pemaksimalan hasil latihan yang berintensitas tinggi. Dalam olahraga Bolavoli kecepatan jelaslah dibutuhkan karena olahraga Bolavoli adalah olahraga yang berintensitas tinggi dimana pemain harus bertahan dan menyerang dengan cepat. Oleh sebab itu kecepatan dimiliki dan dikembangkan oleh pemain Bolavoli. Kecepatan

adalah unsur yang sangat dibutuhkan dalam olahraga Bolavoli sebagai penunjang agar atlet mampu memiliki gerakan yang cepat dan juga agar atlet mampu mengambil keputusan secara cepat dan cermat baik itu dalam bertanding maupun latihan. Kecepatan adalah hal penting yang seharusnya ada pada pemain Bolavoli.

Kelenturan adalah kesanggupan tubuh dalam bergerak menggunakan sendi-sendi tertentu dengan mudah dan leluasa. Intinya orang yang lentur adalah orang yang mampu melakukan gerakan persendian dengan maksimal. Kelenturan merupakan unsur kondisi fisik yang perlu dimiliki seseorang untuk mempermudah dalam melakukan gerak, terutama gerakan yang berkaitan dengan keleluasaan gerak pada daerah persendian. Kelenturan sangat penting untuk dimiliki bagi seorang olahragawan atau atlet. Karena hal ini sangat mempengaruhi keterampilan seseorang dalam berolahraga. Kelenturan ini mempermudah dalam pelaksanaan seluruh aktivitas olahraga. Dalam olahraga kelenturan membantu atlet untuk mempermudahnya melakukan gerakan yang rumit dan membantunya agar terhindar dari resiko cedera yang parah. Dalam olahraga Bolavoli jelas kelenturan sangat dibutuhkan bagi atlet untuk menguasai keterampilan teknik. Menurut Silpina (2020) menyatakan bahwa “Kelenturan tubuh diperlukan oleh atlet Bolavoli untuk melakukan gerakan dengan maksimal. Sebagai contoh, pada saat melakukan salah satu teknik Bolavoli diperlukan kelenturan agar tercipta gerakan sempurna.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi ataupun melakukan suatu kegiatan tanpa adanya keraguan. Menurut Sulistiadinata & Purbangkara (2020) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini dan mengetahui.” Kepercayaan diri akan muncul semakin besar apabila seseorang selalu berfikir positif bahwa dirinya bisa, sebaliknya apabila seseorang tersebut berfikir bahwa dirinya tidak bisa maka kepercayaan diri tersebut akan terpendam dalam diri seseorang dan hal ini lah yang sering disebut dengan tidak percaya diri yang membuat seseorang tidak bisa bermain dengan optimal. Menurut Ghufron dalam Murni (2020) menyatakan bahwa “Apabila kondisi fisik seseorang berubah maka kepercayaan diri seseorang tersebut juga akan berubah.” Menurut Diyanto, K. at al (2018) “Menyatakan bahwa atlet Bolavoli harus menguasai teknik dasar, kemampuan fisik dan memiliki mental yang baik untuk mencapai kinerja yang terbaik.”

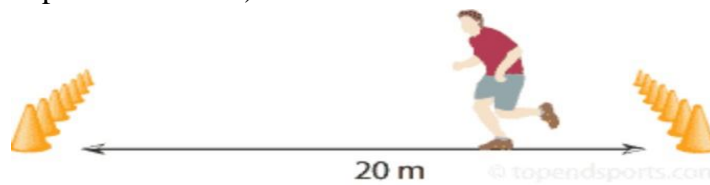
Kepercayaan diri akan selalu ditandai dengan timbulnya rasa harapan yang tinggi untuk meraih kesuksesan. Kepercayaan diri mempunyai manfaat meningkatkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, memberi efek positif pada tujuan, meningkatkan kerja keras, memberi efek kepada strategi permainan, dan memberi efek pada momentum psikologis. Dari penjelasan diatas kepercayaan diri akan memberikan emosi yang positif. Dengan percaya diri tinggi akan membuat atlet lebih berani, apabila atlet sudah merasa percaya diri atlet akan lebih mudah melakukan segala sesuatu yang dijalannya. Kepercayaan diri ini merupakan salah satu kunci untuk meraih keberhasilan dalam dunia olahraga. Menurut Syamsuryadin & Wahyuniati (2017) menyatakan bahwa “Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di

seluruh cabang olahraga.” Menurut Nasution, N. S. (2015) “Menyatakan bahwa latihan fisik dan mental secara teratur diperlukan untuk memperbaiki teknik bermain dalam Bolavoli.”

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi, dimana penelitian korelasi adalah untuk melihat ada atau tidaknya, dan seberapa jauh, ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh daya tahan, kekuatan otot lengan, kecepatan dan kelenturan terhadap kepercayaan diri atlet Bolavoli putra SMA N 8 Padang. Penelitian ini dilakukan di lapangan Bolavoli SMA N 8 Padang. Waktu penelitian dilaksanakan setelah selesai seminar proposal, penelitian dilakukan pada tanggal 04 dan 05 april. Populasi penelitian ini yaitu atlet Bolavoli Putra SMA N 8 Padang yang berjumlah 13 orang. Teknik penarikan sampel yaitu menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 9 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan 5 item tes yaitu data daya tahan *aerobic* dilakukan dengan *bleep test*, kekuatan otot lengan menggunakan tes *pull up*, kecepatan menggunakan tes lari 10 meter, kelenturan menggunakan tes kayang (*bridge*), dan kepercayaan diri diukur menggunakan kuesioner. Urutan tesnya adalah mulai dari tes kepercayaan diri, tes kekuatan, tes kelenturan dan tes kecepatan. Khusus tes daya tahan dilakukan sendiri di hari yang berbeda, hal ini dilakukan agar tes bisa berjalan dengan maksimal. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus statistik korelasional (korelasi product momen).



Gambar 1. Pelaksanaan *Bleep Test*

Sumber : herry-pjok.blogspot

Prosedur pelaksanaan *bleep test* adalah sebagai berikut:

- a) *Bleep test* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bola-balik, dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- b) Waktu setiap level 1 menit.
- c) Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- d) Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.

- e) Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik.
- f) Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- g) Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- h) Bila nada bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- i) Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- j) Setelah atlet mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.



Gambar 2. Pelaksanaan Tes *Pull up*
Sumber : <https://blog.elevenia.com>

Prosedur pelaksanaan tes pull up adalah sebagai berikut:

- a) Testee berdiri dibawah palang tunggal, diangkat atau berdiri diatas kursi, lalu bergantung.
- b) Testee dibantu agar betul-betul bergantung dengan kedua tangan lurus dari badan dan tidak bergerak lagi.
- c) Setelah posisi b, testee segera membengkokan kedua lengan dan mengangkat tubuh sampai dagu berada diatas palang tunggal, kemudian kembali bergantung dengan kedua lengan lurus.
- d) Pelaksanaan gantung angkat tubuh yang dinyatakan benar jika Testee tidak mengayunkan kedua kaki kedepan atau kebelakang sebelum mengangkat tubuh.
- e) Pelaksanaan gantung angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Lari 10 Meter

Sumber : <https://www.google.com/search?q=gambar+tes+lari>

Prosedur pelaksanaan tes kecepatan lari 10 meter adalah sebagai berikut:

- Testee siap berdiri di belakang garis start.
- Dengan aba-aba “siap” testee siap berlari dengan start berdiri.
- Dengan aba-aba “ya” testee berlari secepatnya dengan menempuh jarak 10 meter sampai melewati garis akhir/finish.
- Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”
- Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik).
- Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- Testee dinyatakan gagal apabila melewati lintasan lainnya.



Gambar 4. Pelaksanan Tes Kayang

Sumber : [helperphoto.com](https://www.helperphoto.com)

Prosedur pelaksanaan tes kayang adalah sebagai berikut:

- Testee tidur terlentang, telapak tangan di sisi telinga, kemudian dorong ke atas setinggi mungkin sampai kaki berjalan mendekati tangan, kepala tidak terangkat.
- Pasang penggaris dengan angka nol di lantai. Tegakkan penggaris sampai kelengkungan terdalam.
- Laksanakan tes 3 kali pengulangan.
- Sebelum tes lakukan pemanasan.

Tes kepercayaan diri dapat diketahui dengan menggunakan angket. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya rasa percaya diri seseorang. Tes ini berupa angket yang disebarkan kepada kelompok yang setara dengan sampel penelitian

berupa butir-butir pertanyaan untuk mengetahui tinggi rendahnya rasa percaya diri dari masing-masing sampel. Angket digunakan untuk melihat percaya diri atlet yang bertujuan untuk mengukur kemajuan atlet. Instrument ini dirancang dengan menggunakan jawaban dimana setiap pernyataan tersebut akan diberi skor yaitu:, Sangat Setuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Kurang Setuju (KS) = 3, Tidak setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1 yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif.

Tabel 1. Kriteria pemberian Skor

Sifat Pernyataan	Kategori Jawaban dan Skor				
	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju Sekali
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

HASIL

Daya Tahan *Aerobic*

Daya tahan *aerobic* diukur dengan menggunakan *bleep test*. Berdasarkan hasil tes diperoleh VO₂Max terendah 25,0 dan VO₂ Max tertinggi adalah 36,7 dengan rata-rata 30,3 dan standar deviasi 3,74. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel distribusi frekwensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobic Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	>51,6	Sangat Baik	0	0
2	42,6 - 51,5	Baik	0	0
3	33,8 - 42,5	Sedang	2	22,22
4	25,0 - 33,7	Buruk	7	77,78
5	<25,0	Sangat Buruk	0	0
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 9 atlet Bolavoli SMA N 8 Padang, tidak ada yang memiliki daya tahan aerobic berada pada kategori sangat buruk, 7 orang yang memiliki daya tahan aerobic berada pada kategori buruk atau sekitar (77,78%), 2 orang yang memiliki daya tahan aerobic berada pada kategori sedang atau sekitar (22,22%), tidak ada yang memiliki daya tahan aerobic berada pada kategori baik dan sangat baik.

Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan tes *pull up*. Berdasarkan hasil tes diperoleh kekuatan terendah 3 dan kekuatan tertinggi adalah 9 dengan rata-rata 6,44 dan standar deviasi 1,94. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel

distribusi frekwensi berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekwensi Kekuatan Otot Lengan Aerobic Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	0-2	Sangat Kurang	0	0
2	3-5	Kurang	4	44,44
3	6-8	Sedang	4	44,44
4	9-13	Baik	1	11,11
5	13 ke atas	Baik Sekali	0	0
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 9 atlet Bolavoli SMA N 8 Padang, tidak ada yang memiliki kekuatan otot lengan berada pada kategori sangat kurang, 4 orang yang memiliki kekuatan otot lengan berada pada kategori kurang atau sekitar (44,44%), 4 orang yang memiliki kekuatan otot lengan berada pada kategori sedang atau sekitar (44,44%), 1 orang yang memiliki kekuatan otot lengan berada pada kategori baik atau sekitar (11,11%), dan tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali.

Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan *tes sprint* 10 meter. Berdasarkan hasil tes diperoleh kecepatan terendah 2,70 detik dan kecepatan tertinggi adalah 2,06 detik dengan rata-rata 2,34 dan standar deviasi 0,22. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel distribusi frekwensi berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Kecepatan Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	<2,00	Sangat Baik	0	0
2	2,00 - 2,23	Baik	4	44,44
3	2,23 - 2,45	Sedang	2	22,22
4	2,45 - 2,67	Kurang	2	22,22
5	>2,67	Sangat Kurang	1	11,11
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 9 atlet Bolavoli SMA N 8 Padang, 1 orang ada yang memiliki kecepatan berada pada kategori sangat kurang atau sekitar (11,11%), 2 orang yang memiliki kecepatan berada pada kategori kurang atau sekitar (22,22%), 2 orang yang memiliki kecepatan berada pada kategori sedang atau sekitar (22,22%), 4 orang yang memiliki kecepatan berada pada kategori baik atau sekitar (44,44%), dan tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali.

Kelenturan

Kelenturan diukur dengan menggunakan *tes kayang (bridge)*. Berdasarkan hasil tes diperoleh kelenturan terendah (-32) dan kelenturan tertinggi adalah (-14) dengan rata-rata (-25,33) dan standar deviasi 5,83. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel distribusi frekwensi berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekwensi Kelenturan Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	>-16	Sangat Baik	1	11,11
2	(-22) - (-16)	Baik	1	11,11
3	(-28) - (-22)	Sedang	4	44,44
4	(-33) - (-28)	Kurang	3	33,33
5	<-33	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 9 atlet Bolavoli SMA N 8 Padang, tidak ada yang memiliki kelenturan berada pada kategori sangat kurang, 3 orang yang memiliki kelenturan berada pada kategori kurang atau sekitar (33,33%), 4 orang yang memiliki kelenturan berada pada kategori sedang atau sekitar (44,44%), 1 orang yang memiliki kelenturan berada pada kategori baik atau sekitar (11,11%), dan 1 orang yang memiliki kelenturan pada kategori sangat baik atau sekitar (11,11%).

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri diukur dengan menggunakan *tes angket*. Berdasarkan hasil tes diperoleh kepercayaan diri terendah 161 dan kepercayaan diri tertinggi adalah 214 dengan rata-rata 191 dan standar deviasi 20,92. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel distribusi frekwensi berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekwensi Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	>222	Sangat Baik	0	0,00
2	201 – 222	Baik	4	44,44
3	181 – 201	Sedang	2	22,22
4	160 – 181	Kurang	3	33,33
5	<160	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 5 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 9 atlet Bolavoli SMA N 8 Padang, tidak ada yang memiliki kepercayaan diri berada pada kategori sangat kurang, 3 orang yang memiliki kepercayaan diri berada pada kategori kurang atau sekitar (33,33%), 2 orang yang memiliki kepercayaan diri berada pada kategori sedang atau sekitar (22,22%), 4 orang yang memiliki kepercayaan diri berada pada kategori baik atau sekitar (44,44%), dan tidak ada atlet yang berada pada kategori

sangat baik.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data, kondisi fisik umum mempunyai hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis uji signifikan diperoleh $t_h = 1,912 > t_t = 1,895$. Artinya semakin baik kondisi fisik umum atlet, semakin baik pula kepercayaan diri atlet.

PEMBAHASAN

Menurut Nasution, N. S. (2015) “Menyatakan bahwa latihan fisik dan mental secara teratur diperlukan untuk memperbaiki teknik bermain dalam Bolavoli.” Menurut Diyanto, K. at al (2018) “Menyatakan bahwa atlet Bolavoli harus menguasai teknik dasar, keterampilan fisik dan memiliki mental yang baik untuk mencapai kinerja yang terbaik.” Menurut Ghufron dalam Murni (2020) menyatakan bahwa “Apabila kondisi fisik seseorang berubah maka kepercayaan diri seseorang tersebut juga akan berubah.” Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang sangat erat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa ternyata kondisi fisik umum mempunyai hubungan yang berarti (signifikan) dengan kepercayaan diri atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. Dimana hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis uji signifikan diperoleh $t_h = 1,912 > t_t = 1,895$. Artinya semakin baik kondisi fisik umum atlet, semakin baik pula kepercayaan diri atlet.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 9 atlet Bolavoli SMA N 8 Padang diperoleh VO_2 Max terendah 25,0 dan VO_2 Max tertinggi adalah 36,7 dengan rata-rata 30,3 dan standar deviasi 3,74. Menurut Gardasevic & Corluka (2018) menyatakan bahwa “Daya Tahan didasarkan pada efisiensi fungsi mekanisme pengaturan yang diwujudkan dalam cadangan energi (ATP, kreatin fosfat, dan oksigen) dan kualitas fungsional potensial energi (proses energi).” Menurut Hakim & Umar (2019) menyatakan bahwa “Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani.” Menurut Jones & Carter (2000) menyatakan bahwa “Daya tahan dapat didefinisikan sebagai kapasitas untuk mempertahankan kecepatan atau daya ledak tertentu untuk waktu yang lama.”

Dalam permainan Bolavoli daya tahan sangatlah dibutuhkan karena dalam bermain Bolavoli membutuhkan waktu yang lama untuk bisa memenangkan pertandingan. Daya tahan juga dibutuhkan untuk mempertahankan unsur kondisi fisik yang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan fisik seseorang yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik khususnya pada cabang olahraga Bolavoli.

Berdasarkan hasil tes dari 9 atlet Bolavoli SMA N 8 Padang diperoleh kekuatan terendah 3 dan kekuatan tertinggi adalah 9 dengan rata-rata 6,44 dan standar deviasi 1,94. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang atlet Bolavoli dan digunakan untuk memukul, dan menahan bola dalam permainan Bolavoli.

Menurut Supriyanto & Martiani (2019) menyatakan bahwa “Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, kekuatan juga bisa menjadikan atlet bisa lari lebih cepat, melempar, mengangkat, menarik, mendorong, memukul, menendang dan lain-lain.” Kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam bermain Bolavoli, kekuatan otot lengan dibutuhkan untuk melakukan smash, membendung serangan, servis passing dan lain-lain.

Dalam permainan Bolavoli kekuatan otot lengan sangat lah dibutuhkan untuk melakukan teknik-teknik permainan Bolavoli seperti servis, passing, smash dan block. Apabila seorang atlet Bolavoli memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka atlet tersebut akan memiliki peluang lebih besar untuk bisa memukul bola dengan keras dan bola akan cenderung lebih sulit dikembalikan oleh lawan. Dengan memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka akan menciptakan blocker yang kokoh sehingga memudahkan atlet untuk membendung serangan lawan. Sebaliknya apabila atlet Bolavoli tersebut memiliki kekuatan otot lengan yang buruk maka atlet tersebut akan sulit untuk memukul bola dengan keras dan bola akan cenderung lebih mudah untuk dikembalikan oleh lawan. Atlet yang memiliki kekuatan otot lengan buruk akan lebih sulit untuk membendung serangan lawan dan sulit untuk mengembalikan bola. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dan harus dimiliki oleh atlet Bolavoli.

Berdasarkan hasil tes diperoleh kecepatan terendah 2,70 detik dan kecepatan tertinggi adalah 2,06 detik dengan rata-rata 2,34 dan standar deviasi 0,22. Menurut Siswantoyo (2019) menyatakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk merespon rangsangan secepat (sesingkat) mungkin.” Dalam permainan Bolavoli kecepatan sangat dibutuhkan untuk melakukan smash, Block, mengejar bola dan mempertahankannya agar tidak jatuh ke daerah sendiri. Kecepatan sangat berpengaruh baik bagi peningkatan dan pemaksimalan hasil latihan yang berintensitas tinggi. Apabila seorang atlet memiliki kecepatan yang baik maka atlet tersebut akan lebih mudah untuk melakukan serangan dengan cepat. Dengan kecepatan yang bagus juga pemain Bolavoli akan bisa mengejar bola dan mempertahankannya sehingga bola tidak jatuh ke daerah sendiri. Sebaliknya apabila atlet memiliki kecepatan yang buruk maka atlet akan susah melakukan serangan dengan cepat sehingga serangan akan mudah dipatahkan oleh lawan. Kemudian apabila kecepatan pemain buruk maka pemain juga akan susah untuk mengejar bola dan akhirnya bola akan jatuh ke daerah sendiri.

Dalam olahraga Bolavoli kecepatan jelaslah dibutuhkan karena olahraga Bolavoli adalah olahraga yang berintensitas tinggi dimana pemain harus bertahan dan menyerang dengan cepat. Oleh sebab itu kecepatan dimiliki dan dikembangkan oleh pemain Bolavoli. Kecepatan adalah unsur yang sangat dibutuhkan dalam olahraga Bolavoli sebagai penunjang agar atlet mampu memiliki gerakan yang cepat dan juga agar atlet mampu mengambil keputusan secara cepat dan cermat baik itu dalam bertanding maupun latihan. Kecepatan adalah hal penting yang seharusnya ada pada

pemain Bolavoli.

Berdasarkan hasil tes diperoleh kelenturan terendah (-32) dan kelenturan tertinggi adalah (-14) dengan rata-rata (-25,33) dan standar deviasi 5,83. Menurut Ansori (2018) menyatakan bahwa “Kelenturan (*flexibility*) adalah keterampilan untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Dalam permainan Bolavoli kelenturan sangat dibutuhkan ketika hendak melakukan smash. Dengan memiliki kelenturan pinggang yang bagus maka smash seorang atlet Bolavoli akan semakin bagus dan kuat. Menurut Silpina (2020) menyatakan bahwa “Kelenturan tubuh diperlukan oleh atlet Bolavoli untuk melakukan gerakan dengan maksimal. Sebagai contoh, pada saat melakukan salah satu teknik Bolavoli diperlukan kelenturan agar tercipta gerakan sempurna.

Dalam permainan Bolavoli kelenturan tentulah sangat dibutuhkan untuk membantu memudahkan melakukan teknik bermain Bolavoli. Contohnya saja ketika melakukan smash, apabila atlet memiliki kelenturan pinggang yang baik maka atlet tersebut akan mudah melakukan gerakan smash sehingga smash yang dihasilkan akan keras dan tajam. Sebaliknya apabila atlet tersebut memiliki kelenturan yang buruk maka smash atlet tersebut akan terlihat kaku dan hasil smasnya pun tidak akan kuat. Ketika pukulan smash ini lemah maka bola akan mudah dikembalikan oleh lawan, sebaliknya apabila pukulan smasnya keras maka akan sulit dikembalikan dan memudahkan tim untuk mendapatkan point sehingga bisa dengan mudah memenangkan pertandingan. Dapat disimpulkan bahwa kelenturan ini sangatlah dibutuhkan dan harus dimiliki oleh seorang atlet Bolavoli.

Berdasarkan hasil tes diperoleh kepercayaan diri terendah 161 dan kepercayaan diri tertinggi adalah 214 dengan rata-rata 191 dan standar deviasi 20,92. Kepercayaan diri adalah bentuk psikologi seseorang yang harus dimiliki oleh atlet Bolavoli sebagai penunjang agar terciptanya kondisi fisik yang bagus dan bisa bermain dengan luar biasa. Menurut Sulistiadinata & Purbangkara (2020) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini dan mengetahui.” Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi ataupun melakukan suatu kegiatan tanpa adanya keraguan.

Dalam bermain Bolavoli kepercayaan diri sangatlah dibutuhkan agar pemain bisa dengan mudah menguasai teknik yang ada dan memenangkan pertandingan. Kepercayaan diri merupakan faktor untuk mengembangkan keterampilan atlet artinya apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet tersebut akan merasa penasaran untuk terus belajar dan cenderung merasa takut untuk melakukan sesuatu yang baru dalam bermain Bolavoli.

Apabila seorang atlet Bolavoli memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet tersebut akan mudah mengembangkan potensinya dalam bermain Bolavoli. Atlet tersebut akan terus berlatih dengan keras agar menjadi seorang atlet yang hebat. Dengan demikian atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi adalah atlet yang akan mudah memenangkan pertandingan. Sebaliknya apabila seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang buruk maka atlet tersebut akan susah untuk mengembangkan potensi dan kemampuannya dalam bermain Bolavoli. Hal ini ditandai dengan takutnya atlet tersebut

dalam melakukan setiap teknik atau gerakan yang ada dan atlet tersebut akan lebih banyak melakukan kesalahan sehingga takut untuk melakukan sesuatu yang baru dalam bermain Bolavoli. Atlet dengan kepercayaan diri rendah akan susah untuk meningkatkan performanya dalam bermain Bolavoli dan susah memenagkan pertandingan. Dari penjelasan yang ada dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sangatlah dibutuhkan dalam bermain Bolavoli. Menurut Ghufron dkk dalam Murni, S. dkk (2020) “Menyatakan bahwa apabila kondisi fisik seseorang berubah maka kepercayaan diri seseorang tersebut juga akan berubah.”

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi seorang atlet Bolavoli haruslah memiliki kondisi fisik dan kepercayaan diri yang baik. Selain kondisi fisik kepercayaan diri juga berperan penting sebagai penunjang agar permainan Bolavoli menjadi semakin mudah untuk dimainkan. Kondisi fisik dan kepercayaan diri adalah dua unsur yang saling berkaitan untuk meraih keberhasilan dalam permainan Bolavoli. Semakin baik kondisi fisik umum seorang atlet maka semakin baik pula tingkat kepercayaan diri atlet tersebut. Apabila kondisi fisik umum dan kepercayaan diri atlet itu baik maka akan mempermudah atlet tersebut untuk memenangkan suatu pertandingan. Untuk bias menjadi atlet Bolavoli yang handal maka seorang atlet harus melatih kondisi fisik umumnya dan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A., Qosim, A., & Rubiyatno, R. (2017). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Mahasiswa Putra. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 96-103.
- Ansori, I., Sulaiman, S., & Rumini, R. (2019). *The Contribution of The Leg's Power, Body Balance, and Leg Muscle Flexibility to Front Kick Speed of Young Men Fighter, Tapak Suci Hermitage Banjarnegara Regency. Journal of Physical Education and Sports*, 8(2), 108-115.
- Diyanto, K., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 7-12.
- Gardasevic, J., Bjelica, D., & Corluca, M. (2018). *The Impact Of The Preparation Period On Endurance At Football Players U16. Sport Mont*, 16(1), 21-24.
- Hakim, I., & Umar. (2019). *Physical Conditions Of Bolavoli Son Athlet State High School I Stone Gasan Padang Pariaman. Jurnal Patriot*, 1(3), 1211-1225.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI (Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri

- Pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympica*, 1(2), 25-32.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Jones, A. M., & Carter, H. 2000. *The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. Sports medicine*, 29(6), 373-386.
- Murni, S., Pradipta, G. D., & Kresnapati, P. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Club Tugu Muda Semarang Dalam Bertanding Event Kejuaraan Antar Club Di Kabupaten Jepara. *Stand: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 94-103.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 3(2).
- Prasetyo, W. E. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590-603.
- Rahmi, S., & Bachtiar, I. (2020). The Contribution the Physical Condition on Underhand Serve Ability in Volleyball of Elementary School Students in Makassar City. In *3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)* (pp. 296-299). Atlantis Press.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Silpina, P., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 31-36.
- Siswantoyo. (2019). Pencak Silat *Physical Test Assesment Method For Indonesian Martial Art. Man in India*, 98(1), 167-174.
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1, April), 32-38.
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 74-80.
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53-59.

- Utomo, R. B. B. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, dan Kelincahan terhadap Passing Bawah pada Permainan Bolavoli (Studi pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.