



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245 (print), 2809-8986 (online)
Volume 12 Nomor 1, Tahun 2023, Halaman 01-12
Tersedia Online di
<https://online-journal.unja.ac.id/csp>
DOI : 10.22437/csp.v12i1.21547

Research Article



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Voli Klub Adroit Kota Sungai Penuh

Bangkit Yudho Prabowo, Wiwin Sapitri

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Correspondence author : sapitriwiwin65@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet voli klub Adroit Kota Sungai Penuh. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Hasil pengukuran dari tes komponen kondisi fisik kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif yang diterapkan dalam bentuk persentase. Ada enam komponen kondisi fisik yang akan dilakukan tes yaitu daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel dengan menggunakan total sampling, sampel pada penelitian ini seluruh peserta pemain bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang berjumlah 20 orang. Hasil dari penelitian ini rata-rata lari 12 m adalah sebesar 2 Km dengan persentase 40% termasuk kriteria sedang, rata-rata push up adalah 2,4 repetisi dengan persentase sebesar 48% termasuk kategori sedang, rata-rata lari 30 m yaitu 1,9 detik dengan persentase 36% termasuk kategori kurang, rata-rata agility run test yaitu 1,8 detik dengan persentase sebesar 37% termasuk kategori sedang, rata-rata tes kelentukan 3,2 inci dengan persentase 63% termasuk kriteria baik. Rata-rata kondisi fisik atlet klub Adroit yaitu 14 dengan persentase 45% dan termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *Tinjauan, Kondisi Fisik*

Review of the Physical Condition of Volleyball Athletes of Adroit Club Sungai Penuh City

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition of volleyball athletes of Adroit City Sungai Penuh club. The type of research used in this study is quantitative descriptive research. The research method used in this study is descriptive. The measurement results from the physical condition component tests are then analyzed using quantitative descriptive statistical techniques applied in percentage form. There are six components of physical condition that will be tested, namely endurance,

strength, explosive power, speed, agility and flexibility. The population in this study was all 20 female volleyball players of Adroit club Sungai Penuh city. Sampling technique using total sampling, the sample in this study was all participants of female volleyball players of the Adroit club Sungai Penuh city totaling 20 people. The results of this study, namely: 1) the average 12 m run is 2 Km with a percentage of 40% including medium criteria, the average push up is 2.4 reps with a percentage of 48% including the medium category, the average 30 m run is 1.9 seconds with a percentage of 36% including the less category, the average agility run test is 1.8 seconds with a percentage of 37% including the medium category, average flexure test of 3.2 inches with a percentage of 63% including good criteria; 2) the average physical condition of Adroit club athletes is 14 with a percentage of 45% and is included in the medium category.

Keywords: *Review, Physical Condition*

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan yang beregu dengan waktu yang lama. Untuk itu pemain daya tahan atlet haruslah baik. Daya tahan atlet bola voli ditunjukkan oleh kompleksitas kualitas fisik khusus utama dan kemampuan fungsional yang dibutuhkan dalam melaksanakan aksi teknis dan taktis pada pertandingan secara efisien dan ekonomi tinggi. Pengukuran kompleks daya tahan khusus ada beberapa indikator yaitu kecepatan, ketahanan, lompatan.

Kondisi fisik merupakan syarat yang dibutuhkan atlet untuk memperoleh prestasi yang maksimal, kondisi fisik sebagai kebutuhan yang paling mendasar bagi atlet yang tak dapat diabaikan. Prestasi yang diraih akan maksimal apabila didukung dengan kondisi fisik yang baik. Untuk meningkatkan kondisi fisik, berikut ini adalah komponen yang perlu ditingkatkan, yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya otot keseimbangan, koordinasi, ketepatan, kelentukan, daya otot dan reaksi.

Faktor kondisi fisik merupakan dasar utama seorang atlet. Kondisi fisik pemain sangatlah penting terhadap permainan bola voli, terkadang kondisi fisik ada yang kurang prima ada yang tidak, makanya setiap cabang olahraga terutama bola voli pasti ada program latihan sendiri yang sudah direncanakan secara sistematis. Komponen dari kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. komponen tersebut sebagai faktor utama yang menunjang teknik dan taktik permainan. Komponen kekuatan merupakan dasar dari komponen lainnya. Komponen kondisi fisik ini sebagai penunjang teknik dasar seorang atlet. Kemampuan dalam menjaga kondisi stamina fisik merupakan faktor utama dalam kegiatan tersebut.

Kesuksesan dalam olahraga diperlukan keterampilan yang perfect (sempurna) pada kondisi stres jasmani yang tinggi, artinya kondisi fisik berperan sangat penting dalam peningkatan prestasinya para atlet. Seorang atlet yang akan bertanding dalam sebuah pertandingan haruslah kondisi fisik yang dimilikinya dalam keadaan baik. Atlet yang kondisi fisiknya tidak mendukung disarankan ataupun dilarang bertanding dalam sebuah pertandingan (Harsono, 2018:4).

Adroit merupakan salah satu klub yang sering mengikuti pertandingan seperti pertandingan antar kabupaten Kerinci dan se-kota Sungai Penuh. Akan tetapi belum pernah mendapat juara pertama hanya sampai di babak semifinal saja. Pada saat melakukan pertandingan para pemain nampak mengalami kelelahan, daya tahan tidak stabil sehingga tidak mampu bersaing melawan lawannya.

Menurut Hawariyah (2016:6) tinjauan berasal dari kata tinjau yang artinya mempelajari dengan cermat. Kata tinjau mendapat akhiran –an menjadi tinjauan yang artinya perbuatan meninjau. Jadi, tinjauan adalah kegiatan pengumpulan data, pengolahan dan analisis sebagai sistematis.

Tinjauan merupakan usaha untuk menggambarkan pola-pola secara konsisten dalam data sehingga hasil analisis dapat dipelajari dan diterjemahkan dan memiliki arti (Surayin dalam Ramadhan, 2016:1). Menurut KBBI (Zhahrina, 2019:10) tinjauan adalah mempelajari dengan cermat, memeriksa (untuk memahami), pandangan, pendapat (sesudah menyelidiki, mempelajari dan sebagainya).

Menurut Nuril (Hamzah, 2017:68) kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen kondisi fisik tersebut juga harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan setiap komponen yang diperlukan. Sedangkan menurut Sajoto (Bachtiar, 2019:6) kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari elemen yang tak bisa dipisahkan begitu saja, baik itu peningkatannya ataupun pemeliharannya. Menurut Sugiyanti (Hartanto, 2014:10) kondisi fisik adalah satu elemen yang tidak kalah pentingnya dan sebagai landasan untuk pengembangan strategi, cara ataupun taktik.

Kondisi fisik sebagai salah satu faktor yang sangat penting didalam program latihan. Untuk itu diperlukan perencanaan dengan baik dan sistematis dalam program latihan kondisi fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dimungkinkannya atlet dapat memperoleh prestasi yang lebih baik lagi (Harsono, 2018:3).

Menurut Muhajir (2008:3) ada beberapa komponen kondisi fisik atlet bola voli yaitu: daya tahan (daya tahan umum dan daya tahan lokal), kekuatan, power, kecepatan dan kelentukan. Pate (Irianto, 2002:50) mengatakan bahwa komponen kondisi fisik pemain bola voli terdiri dari: kekuatan, daya tahan, power, kardiorespirasi dan kelentukan. Komponen kekuatan dan power adalah komponen yang paling penting.

Menurut Wibowo (Zufri, 2017:74) atlet merupakan subjek maupun seseorang yang memiliki profesi atau menekuni sebuah bidang olahraga tertentu dan berprestasi dalam bidang olahraga tersebut. Sedangkan Salim (Zufri, 2017:74) mendefinisikan atlet merupakan olahragawan terutama dalam bidang membutuhkan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Sementara itu Monty (Zufri, 2017:74) mengatakan bahwa atlet merupakan seseorang yang mempunyai keunikan tersendiri, yang mempunyai bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Yusmar (2017) menyatakan bahwa permainan bola voli adalah cabang olahraga yang terdiri dari dua tim yang berlawanan. Setiap tim terdiri dari enam orang pemain. Selain itu ada bola voli pantai yang terdiri dari dua grup dan tiap grup terdiri dari dua orang pemain. Syaleh (2017) menyatakan bahwa permainan bola voli yaitu permainan yang terdiri dari dua regu yang mengharuskan kerjasama regu serta solidaritas dari suatu tim. Pada permainan bola voli digunakan lengan untuk memukul bola. Adapun bagian-bagian gerak yang ada pada permainan ini yaitu lemparan, ayunan, pukulan dan lompatan. Seluruh komponen gerak tersebut membutuhkan strategi dan teknik permainan hingga terjadinya permainan yang benar dan baik.

Permainan bola voli memiliki banyak manfaat bagi diri seseorang. Selain memiliki manfaat secara fisik juga memiliki manfaat secara sosial dan psikologis.

Pemahaman dan nilai tanggung jawab dalam permainan bola voli sudah memperlihatkan bahwa pendekatan bermain mampu meningkatkan pemahaman dan tanggung jawab siswa (Handika & Slamet dalam Widayanti, 2020:5). Olahraga beregu selalu memerlukan tanggung jawab dan kekompakan antar pemain supaya menjadi lebih baik saat bermain. Dengan pendekatan bermain bisa meningkatkan hasil belajar bola voli beserta bisa dimanfaatkan dalam pencarian calon atlet dan mampu dimanfaatkan sebagai metode dalam latihan bola voli (Sanur dalam Widayanti, 2020:5).

Klub bola voli Adroit berdiri pada tahun 2011 yang didirikan oleh pemuda pemudi desa Koto Pudung kota Sungai Penuh. Adapun lokasi dari klub Adroit adalah RT. 04 desa Koto Pudung kecamatan Tanah Kampung kota Sungai Penuh. Tujuan awal didirikan klub Adroit hanya untuk mendidik anak-anak sekitar desa Koto Pudung, tapi lama kelamaan anggota klub mulai menerima anggota dari luar wilayah desa Koto Pudung untuk berlatih bola voli di klub Adroit.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah adalah penelitian deskriptif. Tujuan dari penelitian deskriptif untuk mendeskripsikan secara sistematis, akurat fakta dan karakteristik tentang populasi atau bidang tertentu. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan sebuah keadaan (Saifuddin, 2016:7).

Untuk mengumpulkan data digunakan tes kemampuan kondisi fisik. Tes ini dilakukan terhadap atlet bola voli putri klub Adroit Kota Sungai Penuh yang dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu tes untuk mengukur kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan dan daya tahan.

Menurut Widoyoko (2016:51) instrumen penelitian sebagai alat bantu yang dimanfaatkan untuk pengumpulan data penelitian dengan cara metode penilaian yang telah ada pengukuran. Untuk meninjau kondisi fisik atlet putri klub Adroit Kota Sungai Penuh digunakan instrumen berbentuk observasi dan tes. Adapun rangkaian tes yang dilakukan untuk mendapatkan data kondisi fisik atlet. Untuk mengetahui daya fisik atlet digunakan *aerobik test*. Tes lapangan (Widiastuti, 2015:25) yang digunakan, yaitu berlari tanpa berhenti selama 12 menit. Untuk mengetahui kekuatan atlet digunakan push-up test. Menurut Widiastuti (2015:84) tujuan dari tes ini adalah untuk pengukuran kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas. Tes yang digunakan yaitu standing long jump test, tujuannya untuk mengukur daya ledak kaki. Tes yang digunakan adalah tes akselerasi 30 meter, tujuannya untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang atlet. Menurut Widiastuti (2015:140) *illinois agility run* digunakan untuk mengukur kelincahan atlet. Untuk mengetahui kelenturan fisik atlet digunakan tes statis fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui perkembangan kemampuan fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher atlet (Widiastuti, 2015:182).

Tabel 1. Norma keseluruhan kondisi fisik

Nilai	Klasifikasi	Norma
5	Baik sekali	26 -30
4	Baik	21 – 25
3	Sedang	16 – 20
2	Kurang	11 – 15
1	Kurang sekali	6 – 10

Untuk menjawab tujuan dari penelitian, maka pengujian data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dengan berbagai tes terhadap tingkat kondisi fisik dan analisis yang menggunakan tabulasi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan tes kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh. Komponen kondisi fisik yang dilakukan tes pada penelitian ini terdiri enam, yaitu: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Hasil penelitian ini didapatkan dari hasil tes tingkat kondisi fisik di lapangan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini.

1. Daya tahan

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan daya tahan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil tes daya tahan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh

Interval skor (Km)	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persen (%)
> 2,64	Baik sekali	0	0,00
2,17 – 2,64	Baik	1	5,00
1,84 – 2,16	sedang	4	20,00
1,53 – 1,83	Kurang	9	45,00
< 1,53	Kurang sekali	6	30,00
Total		20	100,00

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 1 orang (5%), sedang sebanyak 4 orang (20%), kategori kurang sebanyak 9 orang (45%) dan 6 orang termasuk dalam kategori kurang sekali (30%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara interpretasi kemampuan keseluruhan tim hanya rata-rata 1,64 km yang dimaknai dengan kemampuan yang kurang.

Adapun secara individu yang terbaik didalam uji daya tahan adalah Trisna yang mampu menempuh jarak 2,20 km dan yang terendah adalah Najwa yang menempuh jarak 1,08 km.

2. Kekuatan

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan kekuatan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil tes *push up* pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh

Interval skor (Repetisi)	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persen (%)
> 35	Baik sekali	0	0,00
27 – 35	Baik	2	10,00
21 – 26	sedang	4	20,00
11 – 20	Kurang	14	70,00
< 11	Kurang sekali	0	0,00
Total		20	100,00

Berdasarkan hasil tes *push up* pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang (10%), kategori sedang sebanyak 4 orang (20%) dan kategori sekurang sebanyak 14 orang (70%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara interpretasi kemampuan keseluruhan tim rata-rata hanya 18 repetisi yang dimaknai dengan kemampuan yang kurang. Adapun secara individu yang terbaik didalam uji kekuatan adalah Selli yang mampu melakukan *push up* sebanyak 30 repetisi dan yang terendah adalah Iit, Anjeli dan Nurul yang mampu melakukan *push up* sebanyak 14 repetisi.

3. Daya ledak

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan daya ledak pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil tes lompat berdiri pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh

Interval skor (Cm)	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persen (%)
> 200	Baik sekali	0	0,00
191– 200	Baik	2	10,00
181 – 90	sedang	6	30,00
171 – 80	Kurang	9	45,00
< 171	Kurang sekali	3	15,00
Total		20	100,00

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak dengan tes lompat berdiri pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang (10%), kategori sedang sebanyak 6 orang (30%), kategori kurang sebanyak 9 orang (45%) dan 3 orang termasuk dalam kategori kurang sekali (15%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara interpretasi kemampuan keseluruhan tim rata-rata hanya 179 cm yang dimaknai dengan kemampuan yang kurang. Adapun secara individu yang terbaik didalam uji daya ledak adalah Selli yang mampu melakukan lompat berdiri setinggi 195 cm dan yang terendah adalah Nurul yang mampu melakukan lompat berdiri setinggi 64 cm. Adapun grafik yang akan dijelaskan di bawah ini.

4. Kecepatan

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan kecepatan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil tes lari 30 m pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh

Interval skor (Detik)	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persen (%)
< 4,5	Baik sekali	0	0,00
4,5 – 4,6	Baik	2	10,00
4,7 – 4,8	Sedang	4	20,00
4,9 – 5,0	Kurang	2	10,00
> 5,0	Kurang sekali	12	60,00
Total		20	100,00

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran lari 30 m pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang (10%), sedang sebanyak 4 orang (20%), kategori kurang sebanyak 2

orang (10%) dan kategori kurang sekali sebanyak 12 orang (60%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara interpretasi kemampuan keseluruhan tim rata-rata hanya 6,9 detik yang dimaknai dengan kemampuan yang kurang sekali. Adapun secara individu yang terbaik didalam uji kecepatan adalah Trisna yang mampu melakukan lari 30 m dengan waktu 4,5 detik dan yang terendah adalah Titi yang mampu melakukan lari 30 m dengan waktu 9,8 detik.

5. Kelincahan

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan kelincahan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Hasil tes *illinois agility run* pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh

Interval skor (Detik)	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persen (%)
< 7,0	Baik sekali	0	0,00
17,0 – 17,9	Baik	1	5,00
18,0 – 21,7	Sedang	3	15,00
21,8 – 23,0	Kurang	8	40,00
> 23,0	Kurang sekali	8	40,00
Total		20	100,00

Berdasarkan tes dan pengukuran kelincahan dengan menggunakan tes *illinois agility run* pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 1 orang (5%), sedang sebanyak 3 orang (15%), kategori kurang sebanyak 8 orang (40%) dan kategori kurang sekali sebanyak 8 orang (40%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara interpretasi kemampuan keseluruhan tim rata-rata hanya 23,1 detik yang dimaknai dengan kemampuan yang kurang sekali. Adapun secara individu yang terbaik didalam uji kelincahan adalah Trisna yang mampu melakukan tes ini selama 17,5 detik dan yang terburuk adalah Loli yang mampu menyelesaikan tes ini dengan waktu 26,9 detik.

6. Kelentukan

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan kelentukan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil tes kelentukan pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh

Interval skor (Inci)	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persen (%)
> 9,75	Baik sekali	0	0,00
7,75 - 9,75	Baik	4	20,00
5,75 - 7,74	Sedang	15	75,00
2,00 - 5,74	Kurang	1	5,50
< 2,00	Kurang Sekali	0	0,00
Total		20	100,00

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan dengan menggunakan tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 4 orang (20%), sedang sebanyak 15 orang (75%) dan kategori kurang sebanyak 1 orang (5%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara interpretasi kemampuan

keseluruhan tim rata-rata hanya 7,1 inci yang dimaknai dengan kemampuan yang sedang.

Adapun secara individu yang terbaik didalam uji kelentukan adalah Selli yang mampu melakukan tes ini dengan skor 8,5 inci dan yang terendah adalah Titi yang mampu melakukan tes ini dengan skor 5,3 inci.

7. Tinjauan Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Tingkat kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh

Interval skor	Kategori	Frekuensi(Orang)	Persen (%)
26 – 30	Baik sekali	0	0,00
21 -25	Baik	2	10,00
16 – 20	Sedang	1	5,00
11 – 15	Kurang	14	70,00
6 - 10	Kurang sekali	3	15,00
Total		20	100,00

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang (0%), kategori sedang sebanyak 1 orang (5%), kategori kurang sebanyak 14 orang (70%) dan kategori kurang sekali 3 orang (15%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara interpretasi kemampuan keseluruhan tim rata-rata hanya 3,55 yang dimaknai dengan kemampuan yang kurang. Adapun secara individu yang terbaik didalam uji kondisi fisik adalah Trisna dengan skor 23 dan yang terendah adalah Iit dan Jeni dengan skor sebesar 9.

Dari tes dan pengukuran kondisi fisik yang memiliki skor tertinggi adalah komponen kelentukan dengan menggunakan tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher dikategorikan sedang dengan skor rata-rata 7,1 inci yang dikategorikan dalam kriteria sedang. Sedangkan skor terendah adalah tes lari 30 m dengan skor rata-rata 6,9 detik yang dikategorikan dalam kriteria kurang sekali.

Tingkat kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh terdiri dari beberapa komponen yaitu daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Keenam komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan dengan menggunakan tes lari 12 menit pada atlet bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang sudah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel. Sehingga diperoleh dalam kriteria baik sebanyak 1 orang dengan persentasi 5%, kategori sedang sebanyak 4 orang dengan persentasi 20%, kategori kurang sebanyak 9 orang dengan persentasi 45% dan kategori kurang sekali sebanyak 6 orang dengan persentasi 30%.

Dari tes lari 12 menit yang telah dilakukan diperoleh rata-rata sebesar 1,64 km, maka kategori daya tahan atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kriteria kurang, dan atlet yang memperoleh skor tertinggi 2,20 km atas nama Trisna dan skor terendah ,08 km atas nama Najwa.

Daya tahan atlet putri bola voli klub Adroit yang termasuk dalam kriteria kurang, dikarenakan oleh kurangnya latihan daya tahan yang dilakukan. Karena latihan ini paling membosankan dan sangat lelah maka atlet jarang melakukan latihan ini. Daya

tahan ini sangat penting untuk kedepannya, semakin baik daya tahan yang dimiliki maka kualitas atlet akan semakin bagus. Ada beberapa atlet yang memiliki tingkat daya tahan baik, hal ini disebabkan latihan daya tahan dilakukan secara rutin dan baik serta kondisi atlet tersebut pada saat melakukan tes ini sedang prima. Pelatih harus melakukan latihan lagi untuk melatih daya tahan atlet bola voli klub Adroit Sungai Penuh.

Latihan daya tahan ini mengarahkan kita kepada dasar latihan fisik bagi seorang atlet. Daya tahan akan membuat menjadi sebuah pondasi bagi latihan yang akan dijalani atlet selanjutnya.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan dengan menggunakan tes *push up* pada atlet bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang sudah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel. Sehingga diperoleh dalam kriteria baik sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%, kategori sedang sebanyak 4 orang dengan persentasi 20% dan kategori kurang sebanyak 14 orang dengan persentasi 70%.

Dari tes *push up* yang telah dilakukan diperoleh rata-rata sebesar 18 repetisi, maka kategori kekuatan atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kriteria kurang, dan atlet yang memperoleh skor tertinggi 30 repetisi atas nama Selly dan skor terendah 14 repetisi atas nama Iit dan Nurul.

Berdasarkan hasil tes kekuatan fisik dari pemain bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk dalam kategori kurang. Hal ini dikarenakan sebelum melakukan latihan permainan bola voli, jarang dilakukan latihan *push-up*. Dengan latihan *push up* tersebut dapat meningkatkan kekuatan fisik dari pemain bola voli tersebut. Kekuatan tangan sangat diperlukan dalam permainan bola voli, kekuatan tangan ini memiliki pengaruh besar terhadap *service*, *smash* dan *passing* atas.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak dengan menggunakan tes lompat berdiri pada atlet bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang sudah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel. Sehingga diperoleh dalam kriteria baik sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%, kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentasi 30%, kategori kurang sebanyak 9 orang dengan persentasi 45%, dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang dengan presentasi 15%.

Dari tes lompat berdiri yang telah dilakukan diperoleh rata-rata sebesar 179 cm, maka kategori daya ledak atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kriteria kurang, dan atlet yang memperoleh skor tertinggi 195 cm atas nama Selly dan skor terendah 164 cm atas nama Nurul. Pelatih harus menekankan latihan ini terhadap atlet agar daya ledak yang dimiliki pemain lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 m pada atlet bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang sudah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel. Sehingga diperoleh dalam kriteria baik sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%, kategori sedang sebanyak 4 orang dengan persentasi 20%, kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%, dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan presentasi 60%.

Dari tes lari 30 m yang telah dilakukan diperoleh rata-rata sebesar 6,9 detik, maka kategori kecepatan atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kriteria kurang sekali, dan atlet yang memperoleh skor tertinggi 98 detik atas nama Titi dan skor terendah 4,5 detik atas nama Trisna.

Berdasarkan hasil tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 m dapat diketahui bahwa kecepatan pemain bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk dalam kategori kurang sekali. Hal ini dikarenakan pemain jarang sekali melakukan

latihan kecepatan sebelum melakukan permainan bola voli. Pada saat latihan permainan bola voli klub Adroit, sebelum permainan jarang sekali dilakukan latihan untuk kecepatan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi tidak dapat melakukan perubahan arah gerakannya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Dalam olahraga bola voli seorang atlet harus dituntut memiliki kelincahan yang bagus, karena kelincahan akan menopang seluruh gerakan yang.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan dengan menggunakan tes *illinois agility run* pada atlet bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang sudah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel. Sehingga diperoleh dalam kriteria baik sebanyak 1 orang dengan persentasi 5%, kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentasi 15%, kategori kurang sebanyak 8 orang dengan persentasi 40%, dan kategori kurang sekali sebanyak 8 orang dengan presentasi 40%.

Dari tes *illinois agility run* yang telah dilakukan diperoleh rata-rata sebesar 23,13 detik maka kategori kelincahan atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kriteria kurang sekali, dan atlet yang memperoleh skor tertinggi 26,9 detik atas nama Loli dan skor terendah 17,5 detik atas nama Trisna.

Berdasarkan hasil tes kelincahan pemain bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh diketahui bahwa kelincahan termasuk dalam kategori kurang sekali. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi tidak dapat melakukan perubahan arah gerakannya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Dalam olahraga bola voli seorang atlet harus dituntut memiliki kelincahan yang bagus, karena kelincahan akan menopang seluruh gerakan yang ada dalam olahraga bola voli.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan dengan menggunakan tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher pada atlet bola voli putri klub Adroit kota Sungai Penuh yang sudah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel. Sehingga diperoleh dalam kriteria baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 20%, kategori sedang sebanyak 15 orang dengan persentasi 75%, dan kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentasi 5%.

Dari tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher yang telah dilakukan diperoleh rata-rata sebesar 7,1 inci maka kategori kelenturan atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kriteria sedang, dan atlet yang memperoleh skor tertinggi 8,5 inci atas nama Selli dan skor terendah 5,3 inci atas nama Titi.

Hasil tes *fleksibilitas* yang diperoleh pada saat penelitian ini cenderung menunjukkan hasil sedang, hal ini dikarenakan pemain sering melakukan latihan kelentukan. Latihan kelentukan ini sering dilakukan walaupun tidak sengaja para atlet menyadarinya, yaitu pada saat penguluran, pemanasan dan pelepasan. Berat badan tidak proporsional juga akan mempengaruhi kelentukan otot dan tulang yang dimiliki.

Kondisi fisik ini dapat menggambarkan kondisi fisik sesungguhnya pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh. Hal tersebut terjabarkan beberapa komponen yang dapat mempengaruhinya, antara lain daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan kelentukan.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh dari 20 atlet yang termasuk dalam kriteria baik

sebanyak 2 orang (10%), sedang sebanyak 1 orang (5%), kategori kurang sebanyak 14 orang (70%), dan kategori kurang sekali 3 orang (15%).

Rata-rata skor kondisi fisik atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh yaitu 13,55 termasuk dalam kriteria kurang. Komponen kondisi fisik yang memiliki skor tertinggi adalah kelentukan dengan menggunakan tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher dikategorikan sedang dengan skor 63 inci yang dikategorikan dalam kriteria sedang. Sedangkan skor terendah adalah tes lari 30 m dengan skor 36 detik yang dikategorikan dalam kriteria kurang sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil tes dari beberapa komponen kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh, yaitu rata-rata skor hasil tes dan pengukuran daya tahan dengan menggunakan tes lari 12 menit yaitu 1,64 km termasuk dalam kurang. rata-rata hasil tes dan pengukuran kekuatan dengan tes *push up* yaitu 18 repetisi termasuk dalam kriteria kurang. Rata-rata hasil tes dan pengukuran daya ledak dengan menggunakan tes lompat berdiri yaitu 179 cm termasuk dalam kriteria kurang. Rata-rata hasil tes dan pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 m yaitu 6,9 detik termasuk dalam kriteria kurang sekali. Rata-rata hasil tes dan pengukuran kelincahan dengan menggunakan tes *illinois agility run* yaitu 23,1 detik termasuk dalam kriteria kurang sekali. Rata-rata hasil tes dan pengukuran kelentukan dengan menggunakan tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher yaitu 7,1 inci termasuk dalam kriteria sedang. Kondisi fisik atlet putri bola voli klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, I., & Syahara, S. 2017. *Kontribusi Kelentukan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/78srp>.
- Azzanul, Fitrah & Kiram, Y. 2019. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Patriot*, 1(3), 984-1000. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.367>
- Bachtiar, Yusuf. 2019. Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Budiningsih, Erlina. 2010. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub Bola Voli Jatidiri Semarang Tahun 2009-2010. *Skripsi*. Semarang: UNS.
- Chandra, B., & Mariati, S. 2020. Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(1), 96-110. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.526>.
- Danang Pujo Broto. 2016. Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta *Motion, Volume VI, No.2*.
- Ever Solvensi. 2019. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga*, Vol. 2, No. 2.
- Khoerul Anam, Nasuka, T. A. 2015. Klub Bola Voli Putra Ivokas Kabupaten Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*. 4(1), 40–49.
- Hamzah. 2017. Studi Kondisi Fisik pada Klub Putra Bola Voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu. *Tadulako Journal Sciences and Physical Education*, Volume VI Nomor 1.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartanto Dwi. 2014. Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Hasyim, A., & Nugroho, P. 2013. Profil Kondisi Fisik Spiker Atlet Bolavoli PPLP Jawa Tengah. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2 (3), 18–23.
- Hawariyah. 2016. Tinjauan Yuridis terhadap Tindak Pidana Penggelapan dengan Pemberatan. *Skripsi*. Makassar: UNHAS.
- Helda Heldayana, Aming Supriyatna, Iman Imanudin. 2016. Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Hasil Spike Semi Pada Cabang Olahraga Bola Voli. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016 Vol.01 No.01 Halaman 45-49*.
- Muhajir. 2008. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Nana Suryana Nasution. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan *Open Spike* Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelat kab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. Karawang: Universitas Singaperbangsa Karawang *Jurnal Pendidikan Unsika, Volume 3 Nomor 2*.
- Saputra, N., & Aziz, I. 2020. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>.
- Saifuddin Azwar. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Skevio Warni Morita. 2021. Studi tentang Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Kuba Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Olahraga*, Vol. 1 No. 2.
- Sujarwo, S., & Purnomo, A. 2020. Kontribusi Receive Servis, Dig, Cover dan Toss Pemain Libero dalam Pertandingan Final SEA GAMES 2019. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23945>.
- Sukendro, S., Ekawarna, E., Rahayu, F. D., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Tanjab Barat Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Tungkai Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Gantung. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44-51. DOI: <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.26501>
- Syaleh, M. 2017. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6494>
- Wahyudi, A., & History, A. 2017. The Model Development of Volleyball Thrower. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(2), 140–143. <https://doi.org/10.15294/active.v6i2.14723>
- Warni Morita Skevio. 2021. Studi tentang Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Kuba Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Olahraga Mahasiswa Universitas PGRI Palembang*, Vol. 1 No. 2.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Yusmar, A. 2017. Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143. <https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>
- Zufri, Mario. 2017. Peningkatan Kualitas Atlet pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis Value For Money (Studi Kasus pada Program Pembinaan Atlet). *Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang*, Vol. 6 No. 1.