

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI SE KOTA PALEMBANG

**Oleh : Syamsul Arifin¹, Putri Cicilia Kristina²,
Mutiara Fajar³
(Universitas PGRI Palembang)
Email : Syamsul98@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya profil kondisi fisik atlet voli se kota Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik atlet bola voli se kota Palembang. Kondisi fisik dalam penelitian ini dibatasi pada keseimbangan, kelincahan, koordinasi mata-tangan, kelentukan, power tungkai, kemampuan otot perut, kemampuan otot lengan, power otot tungkai, lari dan kecepatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah klub se kota Palembang yang berjumlah 128 atlet putra dan 59 atlet putri, Sampel dari penelitian ini berjumlah 40 sampel terdiri dari 25 atlet putra dan 15 atlet putri yang diambil menggunakan teknik sampling purposive. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bola voli se kota Palembang pada kategori baik sebesar 60% (26 atlet), baik sekali sebesar 25% (10 atlet), dan kategori sempurna sebesar 10% (4 atlet). Komponen tes yang mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik ini yaitu tes keseimbangan kategori sedang 55% (22 atlet), tes kelincahan kategori 45% (18 atlet), tes koordinasi mata tangan 45% (18 atlet), tes kelentukan kategori cukup 60% (24 atlet), tes power tungkai kategori di atas rata-rata 42,5% (17 atlet), tes kekuatan otot perut kategori cukup 60% (24 atlet), tes kekuatan otot lengan kategori 45% (18 atlet), tes lari kategori baik sekali 42,5% (17 atlet) dan tes kecepatan kategori baik 45% (18 atlet). Berdasarkan data di atas maka tingkat kondisi fisik atlet bola voli se kota Palembang dalam kategori “baik”.

Kata kunci : tingkat kondisi fisik, bola voli, atlet.

SURVEY OF PHYSICAL CONDITIONS OF VOLLEYBALL ATHLETES SE CITY OF PALEMBANG

Abstract

This research is motivated by the unknown physical condition profile of volleyball athletes in the city of Palembang. This study aims to determine how well the physical condition profile of volleyball athletes in the city of Palembang. Physical conditions in this study were limited to balance, agility, eye-hand coordination,

flexibility, leg power, abdominal muscle ability, arm muscle ability, leg muscle power, running and speed. This research is a quantitative descriptive study using test techniques. The population in this study was a club in Palembang, totaling 128 male athletes and 59 female athletes. Samoek from this study consisted of 40 samples consisting of 25 male athletes and 15 female athletes taken using purposive sampling techniques. Data analysis techniques using quantitative descriptive analysis. The data analysis technique used is descriptive statistics in the form of percentages. The results showed that the level of physical condition of volleyball athletes in the city of Palembang in the good category by 60% (26 athletes), excellent by 25% (10 athletes), and perfect category of 10% (4 athletes). Components of the test that affect the results of this level of physical condition are moderate category balance test 55% (22 athletes), category 45% agility test (18 athletes), 45% hand eye coordination test (18 athletes), sufficient 60% category flexibility test (24 athletes), leg power test categories above average 42.5% (17 athletes), abdominal muscle strength tests 60% enough category (24 athletes), arm muscle test categories 45% (18 athletes), running category tests excellent 42.5% (17 athletes) and good speed test category 45% (18 athletes). Based on the data above, the level of physical condition of volleyball athletes in Palembang is in the "good" category.

Keywords : *level of physical condition, volleyball, athletes.*

A. PENDAHULUAN

“Olahraga adalah serangkaian kegiatan dalam bentuk permainan yang mengedepankan aspek kompetisi terstruktur dengan beragam aturan yang ada didalamnya. Olahraga memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan tolak ukur perkembangan makhluk hidup diantara kognitif, apektif dan psikomotor”.

“Kondisi fisik berasal dari kata *condition* (bahasa latin) yang berarti keadaan. Kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Jonath dan Krempel (Syafuruddin, 2011:65)” menyatakan bahwa “Kondisi meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seseorang atlet terhadap tuntutan khusus cabang olahraga”. “Menurut Tangkudung dan Puspito Rini (2012: 67)mengatakan bahwa” “Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motifasi kerja”. “Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang

sama yang pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang pertandingan dapat berlangsung selama 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh kekuatan otot kaki yang eksplosif, (Aep Rohendi dkk, 2017: 14)”.

“Voli merupakan olahraga yang sudah sangat populer di masyarakat baik kalangan atas maupun kalangan menengah kebawah, hampir disetiap kegiatan ulang tahun desa atau acara tujuh belasan olahraga voli tidak pernah ketinggalan untuk dipertandingkan, selain cukup dengan enam orang untuk setiap timnya olahraga voli juga mudah untuk ditemui disetiap daerah-daerah maupun kota.”

“Kondisi fisik sangat penting bagi seorang atlet, kondisi fisik sangat menunjang untuk melakukan aktifitas latihan maupun pertandingan, bukan hanya atlet yang harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk beraktifitas melainkan seseorang selain atlet juga harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk beraktifitas sehari-hari, tanpa kondisi fisik yang baik maka suatu kegiatan atau pekerjaan tidak akan berjalan dengan baik. Maka baik pelatih maupun atlet harus bisa mengukur sebatas mana kondisi fisik para atletnya supaya ada introspeksi untuk para atlet maupun pelatih.”

B. METODE PENELITIAN

“Penelitian ini adalah merupakan deskriptif kuantitatif, menurut Sugiono (2005: 2) “Variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati, variabel tunggal yaitu Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli klub Se kota Palembang. Secara operasional yang dimaksud dengan variabel ini adalah kemampuan kondisi fisik cabang olahraga voli yaitu: kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi, power, ketepatan, keseimbangan, ke sembilan komponen tersebut diambil menggunakan tehnik tes.

Adapun konvensi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik sebagai berikut:

Tabel 1. Konvensi Nilai

Kriteria	Konvensi Nilai
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

Untuk menentukan hasil latihan kondisi fisik dapat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. langkah pertama menjumlahkan seluruh nilai skor hasil latihan dan setiap komponen kondisi fisik atlet.
2. langkah kedua hasil dari jumlah tersebut dalam butir di atas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari olahraga tersebut.
3. langkah ketiga dari hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel yang terdapat dibawah ini.

Tabel 2. Rentang Skor Penilaian

Kategori Kemampuan	Retang Skor
Sempurna	9,6 – 10
Baik sekali	8,0 - 9,5
Baik	6,0 – 7,9
Cukup	4,0 – 5,9
Kurang	2,0 – 3,9

C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat kondisi fisik atlet bola voli se kota Palembang yang terdiri dari 40 responden putra maupun putri yang termasuk dalam kategori” “ “sempurna” ada 4 atlet (10%) , kategori “baik sekali” ada 10 orang (25%), kategori “cukup” ada 26 orang (60%)dan tidak ada atlet yang berada pad akategori cukup dan kurang. Hasil tersebut terjabarkan beberapa komponen yang dapat mempengaruhinya, antara lain keseimbangan, kemampuan koordinasi mata-tangan, kelentukan, kemampuan power tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, lari, dan kecepatan.

“Berdasarkan hasil tes keseimbangan menunjukkan bahwa keseimbangan atlet bola voli se kota Palembang masuk kategori sedang”. “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan ini sangat penting untuk kedepannya, semakin baik keseimbangan yang dimiliki maka kualitas atlet akan semakin bagus”. “Ada beberapa atlet yang memiliki tingkat keseimbangan baik dan sangat baik, hal ini disebabkan latihan keseimbangan dilakukan secara rutin dan baik serta kondisi atlet tersebut pada saat melakukan tes ini sedang prima”.

“Hasil tes koordinasi mata tangan yang dilakukan atlet bola voli se kota Palembang menunjukkan kategori sedang. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”. “Koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan dalam melakukan pukulan passing, karena koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan oleh pemain dalam mengarahkan suatu benda menuju sasaran yang akan dicapai, sehingga dengan koordinasi mata-tangan yang baik, maka persentase keberhasilan dalam melakukan passing akan semakin tinggi. Dengan koordinasi yang baik, maka suatu benda yang dilemparkan akan berhasil menuju sasaran”.

“Hasil tes kelentukan atlet bola voli se kota Palembang menunjukkan pada kategori cukup. kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dengan maksimal. Dalam olahraga kelentukan berguna untuk mempermudah atlet menguasai teknik tinggi, mengurangi terjadinya cedera, seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi, dan meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak”.

“Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa power tungkai atlet bola voli se kota Palembang menunjukkan kategori di atas rata-rata. Power tungkai pada bola voli berguna saat pemain akan melakukan loncatan smash”. “Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya bola voli, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya. Loncatan tinggi tentunya memudahkan seorang pemain yang melakukan smash, untuk

mengarahkan bola sesuai yang dikehendakinya, dan tentunya dengan mudah mencari ruang tembak (smash) pada pertahanan lawan untuk memperoleh angka (point) Untuk memperoleh hasil yang maksimal pada saat loncatan, maka diperlukan power otot tungkai yang baik. Otot tungkai yang baik tentunya diperoleh dengan melakukan beberapa metode latihan yang baik pula”.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot perut atlet bola voli se kota Palembang menunjukkan kategori cukup. kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan (resistensi) baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun beban dari luar seperti mengangkat barbel, dumbbell, menolak peluru, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan atlet bola voli sekota Palembang masuk kedalam kategori cukup. Kekuatan otot lengan dalam bola voli digunakan untuk melakukan passing, smes dan servis, jika seorang atlet memiliki otot lengan yang kuat, maka ayunan lengan akan memberikan kekuatan dorongan yang kuat pada saat memukul bola dengan keras. Hasil penelitian kemampuan lari juga menunjukkan bahwa kemampuan lari atlet bola voli sekota Palembang masuk kedalam kategori cukup.

“Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan atlet bola voli sekota Palembang masuk kedalam kategori baik. Kecepatan berperan penting kepada pemain agar mampu menerima rangsangan saat menerima bola dalam melakukan passing bawah. Saat menerima bola dalam keterampilan passing bawah, kecepatan seseorang akan sangat menentukan seberapa cepat dapat menerima rangsangan yang datang maka akan semakin cepat juga mengambil tindakan. Koordinasi yang baik didukung dengan kecepatan yang baik maka akan menghasilkan keterampilan passing bawah yang baik”.

D. KESIMPULAN

“Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet bola voli se kota Palembang berada pada kategori “baik” sebesar 60% (26 atlet), “baik sekali” sebesar 25% (10 atlet), dan kategori “sempurna” sebesar 10% (4 atlet)”.

“Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet akan menunjang prestasi olahraga bola voli. Kondisi fisik seorang atlet dapat menunjukkan prestasi yang akan diraihnya. Olahraga bola voli adalah olahraga tim, akan tetapi kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet juga akan mempengaruhi kinerja kerjasama tim. Semakin seimbang kondisi fisik yang dimiliki maka performa tim akan lebih maksimal lagi”.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, Biyakto. 2010. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta. LPP UNS Dan UNS Pres.
- Fajar Mutiara. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Daya Tahan Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Tanjung Raja*. Halaman Olahraga Nusantara (jurnal ilmu keolahragaan) 2(2), 114-121.
- Rohendi Aep, Suwandar Etor. *Metode Latihan Dan Pembelajaran, Bola Voli Untuk Umum* (Edisi Revisi), Alfa Beta, 2017.
- Sukirno. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*, Palembang: Unsri Press, 2017.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Pres.
- Tangkudung, James Dan Puspitorini, Wahyuningtyas. 2012. *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga” Edissi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.