

Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Club Waru Rembang

Adhika Dama Priyambada
email: adhikadama003@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by declining performance in each match and the results of service shots, passes, smashes and blocks which were still hampered/failed by Club Waru Rembang volleyball athletes. The aim of this research was to determine the level of physical condition with six main components in volleyball among Club Waru Rembang athletes. The research method used in this research is survey research with tests and measurements, using a total/saturated sampling technique with a sample size of 14 athletes, prerequisite data testing using a normality test, data analysis using quantitative descriptive and percentages. The results showed that the average endurance value was 36.41 ± 1.95 ml/kg/min, the average push up strength value was 33.21 ± 6.24 times, the average sit up strength value was 31.79 ± 3.45 times, average speed value 4.71 ± 0.16 s, average flexibility value 16.28 ± 0.46 cm, average agility value 14.92 ± 0.82 s, average value power 76.21 ± 5.16 cm. Conclusion; there was 1 athlete in the very good category, 3 athletes in the good category, 6 athletes in the moderate category, 3 athletes in the poor category, and 1 athlete in the very poor category. Suggestion; the importance of improving physical condition to the maximum with the aim of establishing an initial foundation and obtaining maximum performance.

Keywords: Profile, Volleyball, Physical Condition.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh prestasi yang menurun dari setiap pertandingan dan hasil pukulan service, passing, pukulan smash, dan block yang masih banyak terkendala/gagal pada atlet bola voli Club Waru Rembang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dengan enam komponen utama dalam olahraga bola voli pada atlet Club Waru Rembang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian survey dengan tes dan pengukuran, menggunakan teknik total/jenuh sampling dengan jumlah sampelnya 14 orang atlet, uji prasyarat data menggunakan uji normalitas, analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai *endurance* $36,41 \pm 1,95$ ml/kg/min, rata-rata nilai *strength push up* $33,21 \pm 6,24$ kali, rata-rata nilai *strength sit up* $31,79 \pm 3,45$ kali, rata-rata nilai *speed* $4,71 \pm 0,16$ s, rata-rata nilai *flexibility* $16,28 \pm 0,46$ cm, rata-rata nilai *agility* $14,92 \pm 0,82$ s, rata-rata nilai *power* $76,21 \pm 5,16$ cm. Simpulan; terdapat 1 atlet dengan kategori baik sekali, 3 atlet dengan kategori baik, 6 atlet dengan kategori sedang, 3 atlet dengan kategori kurang, dan 1 atlet dengan kategori kurang sekali. Saran; pentingnya meningkatkan kondisi fisik secara maksimal dengan tujuan untuk pondasi awal dan memperoleh prestasi secara maksimal.

Kata kunci: Profil, Bola Voli, Kondisi Fisik.

PENDAHULUAN

Kompetisi bola voli sering dijadikan bagian resmi dalam pertandingan, dan Indonesia uniknya aktif sebagai salah satu negara yang secara rutin menggelar kejuaraan bola voli di tingkat

nasional, regional, dan lokal. Bola voli merupakan salah satu olahraga eksplosif yang bertujuan untuk mencetak poin dengan mengoper bola melewati net dengan teknik terbaik (Pardiman et al., 2021). Reli dalam bola voli yang melibatkan jarak jauh sering melibatkan sejumlah keterampilan teknik dasar seperti spike, block, diving dan serve yang semuanya merupakan aspek keterampilan yang penting bagi para pemain (Yusmar, 2017). Dalam usaha meningkatkan kinerja dalam voli, keadaan fisik memegang peranan kunci. Kesehatan fisik yang optimal menjadi keharusan bagi atlet di berbagai cabang olahraga, membantu mereka dalam menerapkan teknik dan strategi dengan maksimal selama latihan dan pertandingan, sehingga menjadi faktor penentu kesuksesan dalam setiap kompetisi olahraga.

Rahayu (2018) mengemukakan bahwa kondisi fisik merujuk pada kombinasi unsur khusus yang tak terpisahkan, baik dalam upaya meningkatkan maupun menjaga keadaan tubuh. Para atlet diharapkan mengikuti serangkaian latihan yang telah diprogram oleh pelatih guna mencapai tujuan yang ditetapkan dalam program tersebut. Tanpa konsistensi dalam latihan yang teratur dan terukur, prestasi optimal seorang atlet mungkin sulit dicapai. Maharani (2016) atlet yang berada dalam kondisi fisik optimal cenderung lebih responsif dan mampu mengikuti dengan lebih lancar beragam sesi latihan, melibatkan aspek fisik, teknik, taktik, dan keseimbangan mental yang diberikan oleh pelatih.

Kondisi fisik bukan sekadar gabungan unsur yang terpisah, melainkan satu kesatuan tak terelakkan dalam upaya peningkatan dan perawatan. Dalam konteks ini, setiap usaha meningkatkan kondisi fisik memerlukan pengembangan holistik dan perlu dianggap sebagai prioritas yang tak terbantah (Sajoto, 2018). Dalam rangka meningkatkan kondisi fisik, diperlukan pengembangan menyeluruh pada setiap komponen sesuai dengan aturan yang berlaku. Komponen-komponen kondisi fisik mencakup kekuatan, daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi, membentuk suatu harmoni yang tak terhindarkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini melibatkan survei dengan uji dan pengukuran, menggunakan teknik total sampling pada 14 atlet. Pengumpulan data dimuali dengan pengujian data awal menggunakan uji normalitas, dilanjutkan dengan analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan presentase. Proses pengumpulan data melibatkan tes kemampuan kondisi fisik yang terdiri dari 7 komponen fisik, mencakup uji daya tahan, daya tahan kekuatan, *explosive power*, kecepatan, daya tahan kecepatan, *agility*, dan fleksibilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh dari sampel atlet bola voli Club Waru Rembang yang berjumlah 14 orang atlet. Normalitas data yang dihasilkan dari tes kondisi fisik terdaftar pada tabel 1, data mengenai tinggi badan, bobot, dan indeks massa tubuh para atlet terdaftar pada tabel 2, data kondisi fisik atlet bola voli Club Waru Rembang terdaftar pada tabel 3, deskripsi statistik kondisi fisik terdaftar pada tabel 4, klasifikasi standar untuk data setiap aspek kondisi fisik dapat dirinci dalam tabel 5.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Komponen Kondisi Fisik	Kolmogorov-Smirnov	Sig	Ket
<i>Endurance</i>	1,312	0,064	Normal
<i>Strength/Push Up</i>	0,713	0,689	Normal
<i>Strength/Sit Up</i>	0,715	0,686	Normal
<i>Speed</i>	0,971	0,302	Normal
<i>Flexibility</i>	0,734	0,654	Normal
<i>Agility</i>	0,478	0,976	Normal
<i>Power</i>	0,850	4,465	Normal

(Sumber : Penelitian Tahun 2023)

Tabel 2 Indeks Massa Tubuh Atlet

No	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	IMT (kg/m²)	Kategori
Sampel 1	60	167	21,51	Ideal
Sampel 2	64	180	19,75	Ideal
Sampel 3	65	175	21,22	Ideal
Sampel 4	65	175	21,22	Ideal
Sampel 5	60	174	19,82	Ideal
Sampel 6	60	184	17,72	Underweight
Sampel 7	65	182	19,62	Ideal
Sampel 8	64	180	19,75	Ideal
Sampel 9	65	182	19,62	Ideal
Sampel 10	63	184	18,61	Ideal
Sampel 11	65	178	20,52	Ideal
Sampel 12	64	180	19,75	Ideal
Sampel 13	63	168	22,32	Ideal
Sampel 14	65	180	20,06	Ideal

(Sumber : Penelitian Tahun 2023)

Tabel 3 Data Kondisi Fisik

No	<i>Endurance</i> (ml/kg/min)	<i>Strength/Push</i> <i>Up</i> (kali)	<i>Strength/Sit</i> <i>Up</i> (kali)	<i>Speed</i> (s)	<i>Flexibility</i> (cm)	<i>Agility</i> (s)	<i>Power</i> (cm)
1	35,7	30	30	4,83	16,92	13,14	70
2	36,4	29	29	4,58	15,95	14,47	76
3	36,4	29	30	5,06	15,77	15,64	79
4	35	28	28	4,86	15,75	15,39	80
5	36,4	25	26	4,63	15,71	15,48	85
6	35,7	52	28	4,98	16,74	14,2	82
7	43,3	32	35	4,63	15,88	14,91	74
8	35,7	34	35	4,53	15,89	14,8	74
9	36	36	34	4,6	16,03	15,75	78
10	36	35	32	4,59	16,23	16,6	71
11	35,7	32	34	4,58	16,84	14,3	80
12	36	30	30	4,6	16,95	15,35	81
13	35,7	35	36	4,8	16,45	14,38	67
14	35,7	38	38	4,69	16,76	14,5	70

(Sumber : Penelitian Tahun 2023)

Tabel 4 Deskripsi Statistik Kondisi Fisik

N=14	Komponen Kondisi Fisik						
	<i>Endurance</i>	<i>Strength/Push</i> <i>Up</i>	<i>Strength/Sit</i> <i>Up</i>	<i>Speed</i>	<i>Flexibility</i>	<i>Agility</i>	<i>Power</i>
Sum	509,7	465	445	65,96	227,87	208,91	1067
Min	35	25	26	4,53	15,71	13,14	67
Max	43,3	52	38	5,06	16,95	16,6	85
Mean	36,41	33,21	31,79	4,71	16,28	14,92	76,21
Std. Dev	1,95	6,24	3,45	0,16	0,46	0,82	5,16

(Sumber : Penelitian Tahun 2023)

Tabel 5 Klasifikasi Komponen Kondisi Fisik

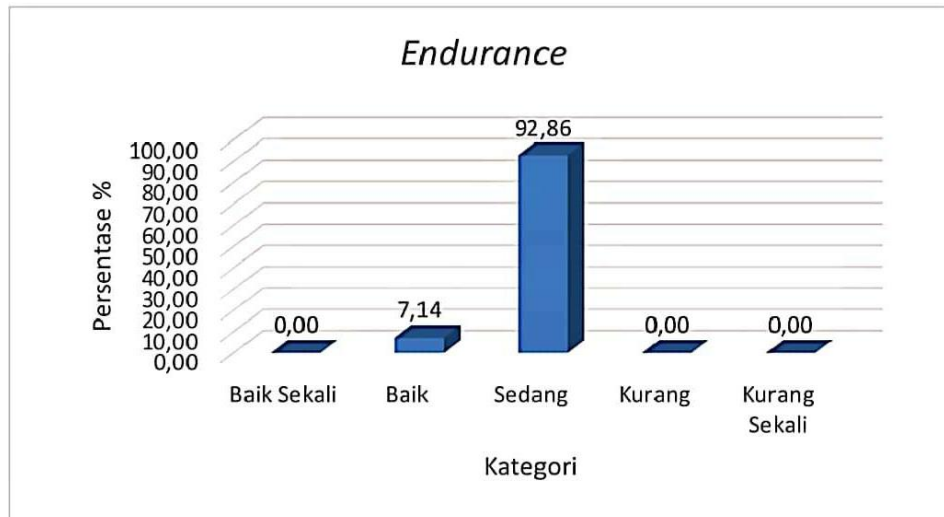
No	Komponen Kondisi Fisik	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	<i>Endurance</i>	Baik Sekali	0	0,00
		Baik	1	7,14
		Sedang	13	92,86
		Kurang	0	0,00
		Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			14	100
2	<i>Strength/Push Up</i>	Baik Sekali	0	0,00
		Baik	0	0,00
		Sedang	2	14,29
		Kurang	12	85,71
		Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			14	100
	<i>Strength/Sit Up</i>	Baik Sekali	0	0,00
		Baik	0	0,00
		Sedang	1	7,14
		Kurang	13	92,86
		Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			14	100
3	<i>Speed</i>	Baik Sekali	0	0,00
		Baik	0	0,00
		Sedang	9	64,29
		Kurang	5	35,71
		Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			14	100
4	<i>Flexibility</i>	Baik Sekali	0	0,00
		Baik	2	14,29
		Sedang	12	85,71
		Kurang	0	0,00
		Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			14	100
5	<i>Agility</i>	Baik Sekali	8	57,14
		Baik	5	35,71
		Sedang	1	7,14
		Kurang	0	0,00
		Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			14	100
6	<i>Power</i>	Baik Sekali	14	100,00
		Baik	0	0,00
		Sedang	0	0,00
		Kurang	0	0,00

	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		14	100

(Sumber : Penelitian Tahun 2023)

Dari hasil tersebut dapat di lihat lebih jelas pada diagram yang merupakan grafik klasifikasi kondisi fisik sebagai berikut.

Diagram 1 Grafik Komponen *Endurance*



(Sumber : Penelitian 2023)

Hasil pada penelitian ini dijelaskan bahwa *endurance* yang dimiliki atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki rata-rata 36,41 ml/kg/min, seorang atlet menonjol dengan meraih tingkatan baik, menyumbang 7,14% dari total, sedangkan 13 atlet lainnya menduduki tingkatan sedang, mencapai dominasi tinggi dengan jumlah presentase 92,86%. Jadi tingkat *endurance* atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki rata-rata kategori sedang yang dapat mempengaruhi performa kurang maksimal pada set/pertandingan berikutnya. Akan lebih baik lagi jika kondisi fisik komponen *endurance* ditingkatkan lagi supaya performa lebih maksimal sampai pertandingan selesai dan dengan tujuan memenangkan setiap pertandingan.

Diagram 2 Grafik Komponen *Strength Push Up*



(Sumber : Penelitian 2023)

Diagram 3 Grafik Komponen *Strength Sit Up*



(Sumber : Penelitian 2023)

Strength yang dimiliki oleh atlet bola voli Club Waru Rembang pada tes *push up* memiliki nilai rata-rata 33,21 kali dari 2 atlet yang memperoleh golongan sedang dengan persentase 14,29% serta 12 atlet yang memperoleh golongan kurang mencapai persentase 85,71%. Pada tes *sit up* memiliki nilai rata-rata 31,79 kali dari 1 atlet yang memperoleh kategori sedang mendapat persentase 7,14% dan 13 atlet yang memperoleh kategori kurang mencapai persentase 92,86%. Jadi tingkat *strength* atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki rata-rata kategori kurang yang dapat mempengaruhi performa kurang maksimal pada set/pertandingan berikutnya.

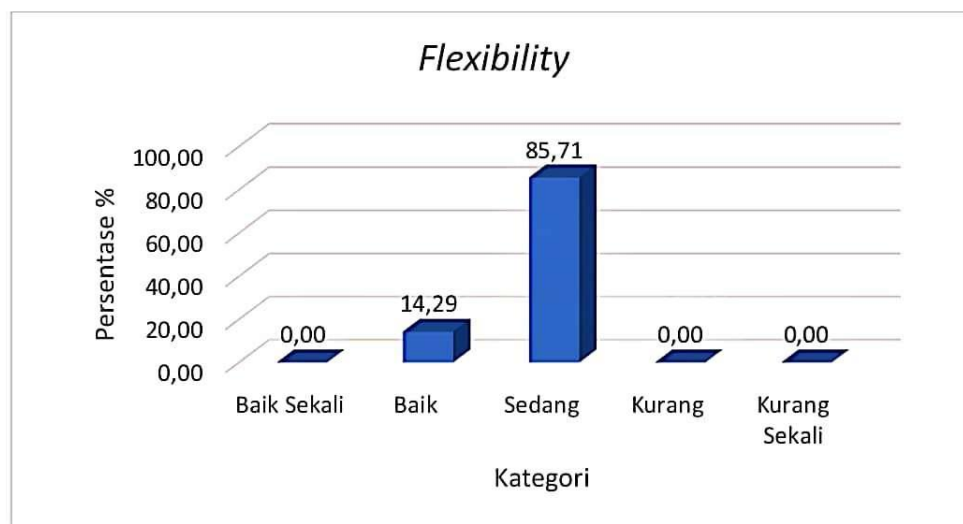
Diagram 4 Grafik Komponen *Speed*



(Sumber : Penelitian 2023)

Hasil dari penelitian ini dijelaskan bahwa *speed* yang dimiliki oleh atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki nilai rata-rata 4,71 s dari 9 atlet yang memperoleh kategori sedang sejumlah 64,29% lalu 5 pemain yang memperoleh kategori kurang pada 35,71%. Jadi tingkat *speed* atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki rata-rata kategori sedang yang dapat mempengaruhi performa kurang maksimal pada set/pertandingan berikutnya.

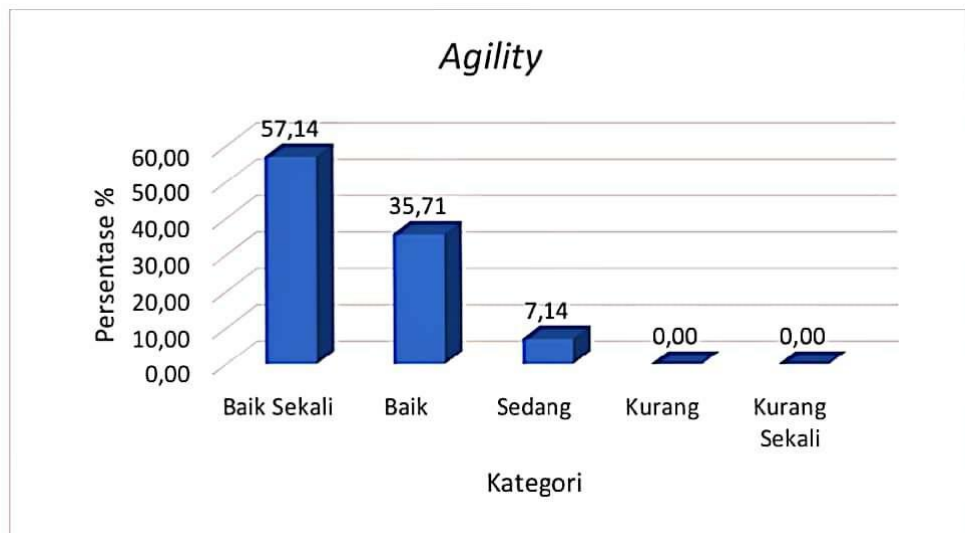
Diagram 5 Grafik Komponen *Flexibility*



(Sumber : Penelitian 2023)

Flexibility yang dimiliki oleh atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki nilai rata-rata 16,28 cm dari 2 atlet yang memperoleh klasifikasi baik pada 14,29% dan 12 atlet yang memperoleh klasifikasi sedang sejumlah 85,71%. Jadi tingkat *flexibility* atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki rata-rata kategori sedang yang dapat mempengaruhi performa kurang maksimal pada set/pertandingan berikutnya.

Diagram 6 Grafik Komponen *Agility*



(Sumber : Peneltian 2023)

Hasil dari penelitian ini dijelaskan bahwa *agility* yang dimiliki oleh atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki nilai rata-rata 14,92 s dari 8 atlet yang memperoleh jenis baik sekali dengan jumlah 57,14%, 5 pemain yang memperoleh klasifikasi baik pada 35,71% dan 1 atlet yang memperoleh jenis sedang pada 7,14%. Jadi tingkat *Agility* atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki rata-rata kategori baik sekali yang dapat mempengaruhi performa maksimal pada set/pertandingan berikutnya.

Diagram 7 Grafik Komponen *Power*



(Sumber : Peneltian 2023)

Hasil dari penelitian ini dijelaskan bahwa *power* yang dimiliki oleh atlet bola voli Club Waru Rembang memperoleh kategori baik sekali dengan nilai rata-rata 100,00 Jadi tingkat *power* atlet bola voli Club Waru Rembang memiliki rata-rata kategori baik yang dapat mempengaruhi

performa maksimal pada set/pertandingan berikutnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari penjelasan sebelumnya dapat disarikan bahwa terkait kondisi fisik atlet bola voli Club Waru Rembang yang berjumlah 14 orang dengan rata-rata IMT ideal menghasilkan nilai rata-rata pada komponen *endurance* dengan kategori sedang, komponen *strength* dengan rata-rata kategori kurang, komponen *speed* dengan rata-rata kategori sedang, komponen *flexibility* dengan rata-rata kategori sedang, komponen *agility* dengan rata-rata kategori baik sekali, dan komponen *power* dengan rata-rata golongan istimewa. Pentingnya keadaan fisik yang baik pada bidang olahraga bola voli akan berpengaruh terhadap prestasi dalam pertandingan dengan memaksimalkan taktik dan strategi. Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meningkatkan teknik, taktik maupun strategi. Dengan demikian, saran terkait kondisi fisik komponen pada setiap komponen diharapkan untuk lebih ditingkatkan lagi dengan tujuan agar performa lebih maksimal sampai pertandingan selesai serta dapat memenangkan setiap pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Priswadiyanto, M. F., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 155–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39570>
- Riyadi, Slamet. (2012). Pengaruh Perbedaan Latihan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Sport Science*, Vol. 01 No. 01. Hal. 31-38.
- Rohmah, N. M., & Hamdani. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Menggunakan Tingkat Vo2Max pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Kediri Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 239–245. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Sajoto, M, (1998) Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Semarang: Dahara Prize.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta. Surya, Bayu, 2010.