

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putri Ekstra Kurikuler SMAN 4 Kerinci

Ogilfia Alifa¹, Roki Putra², Muhammad Hidayat³

^{1,2,3} STKIP Muhammadiyah, Sungai Penuh, Indonesia.

¹alifaogilvia@gmail.com, ²erockyputra151992@gmail.com, ³muhammadhidayat@yahoo.com

ARTICLE INFO

Submit	03-02-2024	Review	05-02-2024
Accepted	08-02-2024	Published	06-05-2024

ABSTRACT

This research aims to understand the physical condition of female volleyball players in the extracurricular club at SMAN 4 Kerinci. The type of research is descriptive quantitative, the population consists of 16 students who participate in the extracurricular club. The sample is determined using total sampling technique, i.e., taking the entire population as a sample. Data is analyzed using descriptive techniques and subsequently presented in the form of tables and diagrams. The results of the research indicate that the level of physical condition of the female volleyball players in SMA Negeri 4 Kerinci can be specifically concluded from several components that most affect the result of the physical condition level itself, namely the push-up strength test very good there is 1 person (6%), good there are 6 people (38%), category sufficient there are 3 people (19%), category less good there are 5 people (31%), and one person belongs to the category very less good (6%). The results of the speed test are very good there are 2 people (13%), good there are 8 people (50%), category sufficient there are 5 people (31%), category less good there is 1 person (6%), and no one belongs to the category very less good (0%) and the results of the Squat Thrus test are very good there are 4 people (25%), good there are 5 people (31%), category sufficient there are 4 people (25%), category less good there are 3 people (19%), and no one belongs to the category very less good (0%). Based on the average value which is 45.4375, which means the level of physical condition of the female volleyball players in SMA Negeri 4 Kerinci is in the good category.

Keyword : The physical condition of volleyball players

1. Pendahuluan

Olahraga sangat bermanfaat bagi setiap manusia. Dengan berolahraga kesehatan seseorang sangat terjaga. Selain untuk menjaga kesehatan, olahraga juga digunakan sebagai ajang untuk meningkatkan potensi dan prestasi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No. 3 Pasal 4 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin memperlakukan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun untuk kesehatan tubuh. Salah satu olahraga yang digemari adalah bola voli, bola voli ini dapat dilakukan oleh semua kalangan baik wanita maupun laki-laki. Manusia dapat

membentuk kondisi sehat jasmani dan rohani serta mempunyai sifat disiplin dan pada akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas melalui olahraga. Olahraga dapat mengajarkan kita untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru.

Indonesia adalah Negara yang sangat luas dan memiliki jumlah penduduk yang banyak serta kekayaan alam yang melimpah, oleh sebab itu sebagai Negara yang sedang berkembang pada saat ini sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di berbagai bidang yang bertujuan untuk mewujudkan cita-cita pergerakan kemerdekaan Indonesia seutuhnya. Salah satu dari cita-cita tersebut adalah mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta sejahtera untuk tercapai cita-cita tersebut harus didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas sebagai penggerak pembangunan.

Salah satu indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi, baik secara fisik maupun psikis (mental). Pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis harus sejalan. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan yang sangat tinggi tidak akan mampu

berbuat banyak apabila tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani nya rendah. Oleh sebab itu untuk mendapatkan tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani salah satu upayanya dengan berolahraga.

Kebutuhan jasmani manusia merupakan olahraga bersama dengan perkembangan zaman, sekarang ini ilmu tentang olahraga bukan saja didapat dari bangku pendidikan tetapi dapat juga diperoleh di lingkungan masyarakat. Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan Atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang di perlombakan.

Mata pelajaran olahraga merupakan pelajaran yang wajib terdapat dalam kurikulum baik dari tingkat SD, SMP dan SMA. Matapelajaran olahraga merupakan media pendorong untuk melatih perkembangan keterampilan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan hidup sehat dan pembentukan karakter. Dalam mata pelajaran olahraga ada banyak sekali cabang olahraga yang dipelajari, seperti mulai dari cabang olahraga bola kecil hingga cabang olahraga bola besar. Cabang olahraga bola kecil seperti, bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan, kasti dan softball. Sedangkan cabang olahraga yang terdapat pada olahraga bola besar adalah sepak bola, bola voli, bola basket, sepak takraw dan lain sebagainya. Dari beberapa cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh siswa/murid adalah bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagainya selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesehatan. Kemudian perkembangan kearah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara. Apabila bermain voli bertujuan untuk memperoleh prestasi maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dilakukan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan.

Bola voli yang dinaungi oleh FIVB (Federation Internationale De Volley- Ball) yang berdiri pada tahun 1947 dan pertama kali dipertandingkan di tingkat dunia pada tahun 1949 di Praha, Cekoslovakia. Bola voli adalah salah satu dari empat cabang olahraga yang cukup digemari di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Menurut Mikanda Rahmani (2014: 115) Teknik dasar dengan bola voli meliputi: (1) passing, (2) servis, (3) smash, dan (4) block. Untuk dapat bermain bola voli

dengan baik harus memiliki keterampilan yang baik. Keterampilan dalam bermain bola voli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang. Dapat dikatakan, semakin baik tingkat keterampilan siswa, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi. Sebaliknya jika siswa kurang terampil, maka berprestasi di luar bidang akademik khususnya dalam bidang permainan bola voli akan berkurang.

Keterampilan dasar merupakan salah satu modal utama dalam meningkatkan kemampuan fisik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam bola voli seperti daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, power, dan kelincahan perlu dilatihkan untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Dalam cabang olahraga bola voli keterampilan mengolah bola sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dasar, terutama kemampuan fisik seperti power dan kelenturan, dari dua unsur tersebut berpengaruh pada peningkatan kelincahan.

Apabila tujuan bermain bola voli untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan latihan yang sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan tim yang sesuai dengan fisik, taktik dan strategi yang diterapkan.

Salah satu bentuk kegiatan olahraga yang ada di Pendidikan yang dapat menaungi latihan latihan keterampilan di atas adalah ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan beregu/ tim, yang mampu mengembangkan bentuk latihan fisik, kerja sama, dan komunikasi. Harapan dari kegiatan ekstrakurikuler bola voli selama ini adalah tingkat kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti kegiatan ini bagus. Dengan kemampuan fisik yang bagus maka kemampuan yang lain akan dapat berkembang dengan bagus.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga juga bertujuan untuk memperoleh prestasi tidak hanya sekedar bertujuan supaya mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani saja. Memicu pada defenisinya, aktivitas olahraga merupakan upaya seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan dan prestasi. Namun, tentu saja kesehatan manusia tidak hanya tergantung pada aktivitas olahraga tapi juga pada pola makan dan kebiasaan hidup sehari-hari. (Nuril Ahmadi 2007: 17).

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan bola voli perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu

sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan bolavoli, artinya olahraga permainan bola voli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan boli voli, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan bolavoli yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain bolavoli dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Menurut Ahmadi (2007:65) "Dalam permainan bola voli dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincihan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi". Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti: smash, blocking, passing, defende, servis.

Pemain bola voli membutuhkan kelincihan. Pada cabang olahraga bola voli kelincihan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincihan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau melakukan smash dan mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam mengubah arah.

Pemain bola voli juga membutuhkan koordinasi mata-tangan. Dengan memiliki koordinasi mata-tangan yang baik, akan memudahkan seorang pemain untuk melakukan ketepatan dalam teknik pukulan, seperti pukulan smash, passing dan servis dalam permainan bola voli. Selain itu untuk menyelesaikan pertandingan dalam bola voli seorang atlet harus mampu bermain dalam waktu yang lama.

Adakalanya permanan di seleseikan dalam 5 set, jadi untuk itu seorang atlet bola voli harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik. Daya tahan merupakan kemampuan menghadapi kelelahan yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang relative lama. Daya tahan mempunyai fungsi agar atlet bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu yang lama, kita tahu dalam permainan bolavoli memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan dalam lima set pertandingan

SMA Negeri 4 Kerinci salah satu sekolah yang melakukan pembinaan olahraga bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ini dilakukan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali dalam seminggu. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah

satu program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan sehingga dapat meraih prestasi yang baik.

Berdasarkan observasi dengan pelatih ekstrakurikuler bola voli yaitu bapak Depi Pilsa Putra,S.Pd selaku pelatih tim putri SMA Negeri 4 Kerinci, SMA Negeri 4 memiliki banyak kendala yaitu diantaranya Belum diketahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Diketahuinya tingkat kondisi fisik ini akan dapat mempermudah pelatih dalam merancang sebuah program latihan fisik untuk kedepannya, masih kurangnya sarana dan prasarana latihan yang dimiliki, hal ini dapat mengakibatkan potensi latihan kurang baik. Belum diketahuinya tingkat psikologi peserta ekstrakurikuler boli voli di SMA Negeri 4 Kerinci. Dengan diketahui tingkat psikologi masing masing atlet, maka pelatih dapat menerapkan pendekatan kepada masing-masing sifat yang di miliki oleh peserta ekstrakurikuler bola voli., jadwal latihan bersamaan dengan klub bola voli laki laki, hal ini juga dapat mengakibatkan kerjasama tim bola voli SMA Negeri 4 Kerinci kurang bagus.. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas peneliti ingin meneliti seberapa baik tingkat kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Kerinci.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA Negeri 4 Kerinci Penelitian ini akan mengungkapkan seberapa baiknya tingkat kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci.

Menurut Soemowardojo dalam (Ismaryati, 2008) kondisi fisik lebih di titik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Menurut (Syafuruddin, 2013) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Hampir seluruh olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik, hal ini juga mengacu pada kata dasarnya yaitu olahraga atau olah fisik.

Selanjutnya (Maliki et al, 2017) menerangkan bahwa kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam menunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar ini memiliki kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat di tarik kesimpulan bahwa komponen-komponen tersebut mempunyai karakter umum dan khusus untuk

memperoleh prestasi puncak dalam olahrag, maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen di atas, dan setelah itu baru di lakukan tes kondisi fisik khusus yang bertujuan untuk membuat prestasi semakin meningkat.

Permainan bola voli diciptakan oleh william G. Morgan pada tahun 1985, di kota Holyok, Massaachusetts, Amerika Serikat. Dia adalah seorang guru Pendidikan Jasmani pada *Young Man Chistian Association* (YMCA). Nama permainan ini semula “*mignonette*”, dimana permainannya hampir serupa dengan badminton. Kemudian nama permainan itu dirubah oleh Dr.Halstead menjadi “*Volley-bal*” yang artinya kurang lebih memvoli (melambung bola melintas net) berganti-ganti. Menurut pendapat Nuril Ahmadi (2007:19) mengemukakan bahwa “permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dimainkan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat melakukan semua gerakan yang ada di permainan bola voli”.

Menurut pendapat Jon Heri, Eka Supriatna, Edi Purnomo (2011:1) mengemukakan bahwa “permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan dengan cara mem *volley* bola di udara hilir mudik di atas jarring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan bola voli”.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa pemain bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapat angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan diatas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran lebar 9 m x panjang 18 m, dibatasi oleh garis-garis selebar 5cm, dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan lebarnya 900cm.

2. Research Methods

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak bermaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variable, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kerinci yang ber alamat di Desa Tutung bungkok, Siulak. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan 27-29 juli 2023. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 4 Kerinci berjumlah 16 siswi yang mengikuti Ekstrakurukuler Bola Voli.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Kerinci. teknik pengambilan sampel di sebut dengan

Sampling sedangkan dalam Penelitian ini menggunakan Teknik *Total Sampling*, teknik pengambilan sampel dari anggota populasi tanpa memperhatikan staras (tingkatan) yang ada, adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 siswi.

Instrument

Berikut merupakan tes yang digunakan dalam penelitian ini. Tes kondisi fisik terdiri dari 4 item berdasarkan buku (Albertus Fenanlampir, 2014) tes yaitu Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan dan *Power*. Test yang dilakukan adalah: 1) Tes daya tahan otot yaitu: *Push Up*, dan *modified push up* (khusus untuk perempuan) 2) Tes Kecepatan (lari 30 Meter), 3) Tes Kelincahan (*Squat Thrust*)

Norma untuk masing-masing tes di jabarkan lebih lanjut pada tabel berikut:

Table 1. Norma Tes *Push Up*

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	70-keatas
2	Baik	54 – 69
3	Sedang	35 – 53
4	Kurang	22 – 34
5	Kurang Sekali	21 – ke bawah

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014:63)

Table 2. Norma Kecepatan Lari 30 Meter

No	Norma	Prestasi
1	Baik sekali	4.06 – 4.50
2	Baik	4.51 – 4.96
3	Sedang	4.97 – 5.40
4	Kurang	5.41 – 5.86
5	Kurang sekali	5.86 – 6.30

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014:131)

Table 3. Norma *Squat Thrust*

No	Norma	Prestasi
1	Baik sekali	4.06 – 4.50
2	Baik	4.51 – 4.96
3	Sedang	4.97 – 5.40
4	Kurang	5.41 – 5.86
5	Kurang sekali	5.86 – 6.30

Sumber: Dr. Oce Wiriawan (2017:65)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan tes yang berupa tes fisik. Proses pengambilan data dalam penelitian ini peneliti memberikan serangkaian tes fisik yang harus dijalani responden yang akan diteliti. Adapun tata cara pengumpulan data sebagai berikut; Peneliti mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian Peneliti datang di SMA Negeri 4 Kerinci untuk melakukan pengumpulan dengan membawa peralatan yang sudah disiapkan. Peneliti melaksanakan

serangkaian tes fisik kepada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Kerinci. Setelah peneliti memperoleh data, peneliti melakukan pengentrian data. Peneliti mengolah data penelitian yang sudah dilakukan.

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic deskriptif. Pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori. Pada table 1.5 sebagai berikut

Table 4. Norma *Squat Thrust*

No	Interval Skor	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Baik

Sumber: Anas Sudjono (2006: 175)

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subjek keseluruhan/responden

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 kerinci dan waktu pengambilan data penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 juli 2023. Subjek dalam penelitian dalam ini adalah siswa putri ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 kerinci. Karena penelitian ini mengerah kepada tingkat kondisi fisik, maka sampel sumber data adalah atlet yang aktif dalam melakukan kegiatan olahraga bola voli berjumlah 16 peserta. Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan mengunakn teknik survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini adalah hasil analisis Tingkat Kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 kerinci

3.1 Hasil

Push Up

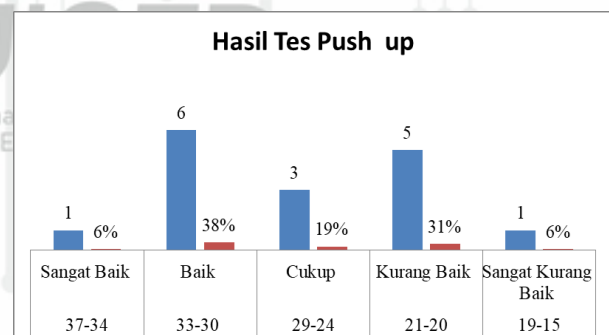
Tes daya tahan otot diukur menggunakan tes push up dengan 1 hitungan. Daya tahan otot pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMAN 4 Kerinci, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kecepatan pemain bola voli putri SMAN 4 Kerinci sebagai berikut:

Table 5. Hasil Tes *Push Up*

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
70-keatas	Baik Sekali	1	6%
54-69	Baik	6	38%
35-53	Sedang	3	19%
22-34	Kurang	5	31%
21 kebawah	Kurang sekali	1	6%

Berdasarkan tabel 4.1.2, hasil tes push up Kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 kerinci dapat dijelaskan dari 16 responden putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 1 orang (6%) , baik ada 6 orang (38%), kategori cukup ada 3 orang (19%), kategori kurang baik ada 5 orang (31%), dan 1 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6%). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 38 tingakat kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 kerinci dalam kategori baik

Latihan *push up* bermanfaat dalam melatih otot-otot yang terletak pada tubuh bagian atas, seperti otot lengan bawah, lengan atas, bahu dan otot dada. Dengan *push up*, tubuh bagian atas akan terbentuk. Latihan push up ini akan bermanfaat untuk melatih otot *triceps* dan *biceps* dan jjiari jari tangan, sehingga pada saat melakukan pukulan smash dan melakukan passing atas dapat menghasilkan hasil yang bagus. Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1 Diagram Batang, hasil tes push up kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler sma negeri 4 kerinci.

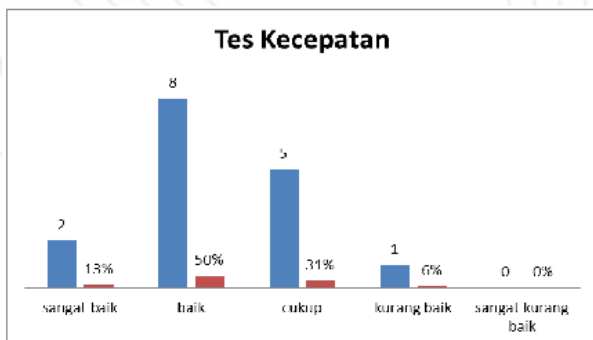
Lari 30 Meter

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 30 meter dengan satuan detik. Kecepatan pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMAN 4 Kerinci, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kecepatan pemain bola voli putri SMAN 4 Kerinci sebagai berikut:

Table 6. Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
4.06 – 4.50	Baik Sekali	2	13%
4.51 – 4.96	Baik	8	50%
4.97 – 5.40	Sedang	5	31%
5.41 – 5.86	Kurang	1	6%
5.86 – 6.30	Kurang sekali	0	0%

Hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Kerinci dapat dijelaskan dari responden putri yang 16 orang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 2 orang (13%), baik ada 8 orang (50%), kategori cukup ada 5 orang (31%), kategori kurang baik ada 1 orang (6%), dan 0 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (0%). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam olahraga bola voli akan lebih mengarah kepada kecepatan otot tungkai dalam bekerja pada saat akan mengejar bola. Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram Batang, hasil tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Kerinci

Squat Thrus

Kelincahan di ukur dengan menggunakan tes Squat Thrus. Kelincahan pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMAN 4 Kerinci, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Data hasil kecepatan pemain bola voli putri SMAN 4 Kerinci sebagai berikut:

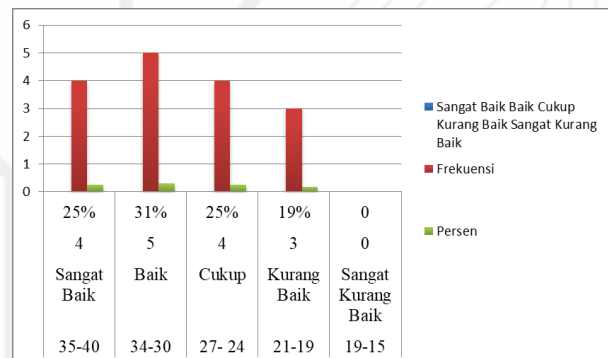
Table 7. Hasil Tes Kecepatan *Squat Thrus*.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
>35	Baik sekali	4	25%
26-34	Baik	5	31%
17-25	Sedang	4	25%
8-16	Kurang	3	19%
00-07	Kurang sekali	0	0

Berdasarkan tabel 4.1.4 hasil tes Kelincahan dapat dijelaskan dari 31 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 4 orang (25%), baik ada 5 orang (31%), kategori cukup ada 4 orang (25%), kategori kurang baik ada 3 orang (19%), dan 0 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (0%).

Tenaga ledak otot ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Atlet yang terlatih kekuatan otot dan kecepatannya akan menimbulkan daya ledak yang sangat bagus. Daya ledak di dalam bola voli biasanya terjadi pada saat akan melakukan tumpuan akan lompatan gerakan *smash*. Berdasarkan data tersebut

dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3 diagram batang Hasil Tes Kelincahan/Squat Thrus. Pemain Bola Voli Putri Ekstrakurikuler Sma Negeri 4 Kerinci.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa Tingkat Kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci 16 orang. Kondisi fisik ini dapat menggambarkan kondisi fisik sesungguhnya pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci. Hasil tersebut terkabarkan beberapa komponen yang dapat mempengaruhinya, antara lain, daya tahan otot (*push-up*), kecepatan (lari 30 meter) dan kelincahan (*squat thrush*).

Hasil tes daya tahan otot(*push-up*), menunjukan hasil yang bagus karena dominasi dengan hasil dalam kategori baik. Hal ini dapat disebabkan oleh latihan ini sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh atlet. Ini sangat penting untuk keduanya, semakin baik daya tahan yang dimiliki maka kualitas atlet akan semakin bagus. Ada beberapa atlet yang memiliki tingkat daya tahan kardiovaskular baik dan sangat 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 kardiovaskuler atlet bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci.

Hasil tes kekuatan *push up* yang telah dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Kerinci tergolong baik, hal ini ditunjukkan hampir 50% yang melakukan tes ini memiliki nilai cukup, baik dan sangat baik. Kekuatan tangan sangat perlu di dalam bola voli, kekuatan tangan ini memiliki pengaruh besar terhadap *smash*, *service*, dan *passing* atas. Hasil tes kecepatan yang telah dilakukan menunjukan hasil tergolong sangat baik, latihan kecepatan ini sangat sering dilakukan atlet pada saat pemanasan yaitu melakukan *sprint* pendek. Beberapa komponen yang mempengaruhi kecepatan ini adalah kekuatan otot dalam melakukan kontraksi. Terakhir adalah kecepatan, kecepatan ini menunjukan hasil yang baik untuk siswa putri karena nilai putri cenderung *relative* baik. Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet akan menunjang prestasi olahraga bola voli. Kondisi fisik seorang atlet dapat menunjukan prestasi yang akan diraihinya. 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.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci Secara rinci dapat disimpulkan dari beberapa komponen yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik tersebut yaitu tes daya tahan/ *Push Up* sangat baik ada 1 orang (6%) , baik ada 6 orang (38%), kategori cukup ada 3 orang (19%), kategori kurang baik ada 5 orang (31%), dan 1 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (6%). Hasil tes kecepatan sangat baik ada 2 orang (13%) , baik ada 8 orang (50%), kategori cukup ada 5 orang (31%), kategori kurang baik ada 1 orang (6%), dan 0 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (0%) dan Hasil Tes Squat *Thrus* sangat baik ada 4 orang (25%) , baik ada 5 orang (31%), kategori cukup ada 4 orang (25%), kategori kurang baik ada 3 orang (19%), dan 0 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (0%). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 45.4375 yaitu Tingkat Kondisi fisik pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kerinci berada kategori baik

Acknowledgment

Ucapan terimakasih yang kepada Roki Putra, dan Muhammad Hidayat yang telah berperan aktif dalam penyusunan artikel ini baik dalam pengumpulan data dan menganalisa data, sehingga artikel ini dapat di selesaikan dengan baik.

Reference

- Abdullah, Mikrajuddin. (2006). *IPA Fisika 3*. Erlangga: Jakarta
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukurandalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Arikunto, S. 2013.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi.Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP

- Bahrudin, M. 2013. *Pendidikan dan psikologi perkembangan*. Jakarta : Ar-ruzz media.
- Chomaria, N. (2008). *Aku Sudah Gede (Ngobrolin Pubertas Buat Remaja Islam)*.(A. Najmuddin, Ed.) Solo: Samudera
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga BagiPelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta
- Dieter Beuthelstahl. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Ermawan Susanto. (2006). *Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. UNY
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016*. Jendela Olahraga, 2(2), 1–8.
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfabedia. Yogyakarta.
- Putra, R. (2019). Kontribusi daya ledak Otot Lengan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis PB.Bintama Kerinci. *Ensiklopedia of journal*, 1(3).
- Rahmani, Sajoto, Mochamad. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sajoto, Mochmad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: DEPDIBUD
- Sugiyono,(2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (M.Dr.Ir.Sutopo,S.Pd(ed);ke2ed)
- Suharno, H.P. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*.Yogyakarta: FPOKIKIP Yogyakarta.
- Sujarwo, Suhadi. (2009). *Volley Ball For All (Bola Voli Untuk Semua)*. Yogyakarta: Univrsitas Negri Yogyakarta