

Karakteristik dan Performa Atlet Bolavoli Putra

Meli Astuti¹, Hermanzoni² Masrun³ Yogi Setiawan⁴

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail : meliasuti55@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat Karakteristik dan Performa Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat seperti komponen daya tahan anerobik, kelincahan, kelenturan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Instrument dalam penelitian ini terdiri dari *Running-based Anaerobik Sprint Test (RAST)*, *Agility T-Test*, *Bridge Up-Test*, *One Hand Medicine Ball Put* dan *Vertical Jump Test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang, Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*. Hasil penelitian yang diperoleh diantara komponen kondisi fisik tersebut adalah: (1) Daya tahan anerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 8,29, (2) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 13 detik, (3) Kelenturan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 73 cm, (4) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 5,27 meter, (5) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 96 kg-m/second, (6) Tingkat status gizi yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori normal dengan rata-rata 18,7, (7) Tingkat umur yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori 15 -17 tahun dengan rata-rata 16 tahun.

Kata Kunci: Karakteristik dan Performa, Bolavoli

ABSTRACT

The purpose of this study was to look at the characteristics and performance of male volleyball athletes produced by the Ujung Gading Club, West Pasaman Regency, such as the components of anaerobic endurance, agility, flexibility, arm muscle explosive power, leg muscle explosive power. This type of research is quantitative by using descriptive method. Instruments in this study consisted of Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST), Agility T-Test, Bridge Up-Test, One Hand Medicine Ball Put and Vertical Jump Test. The sample in this study amounted to 18 people, the data analysis technique used was percentage. The results obtained between the components of the physical condition are: (1) The current anaerobic endurance is in the medium category with an average of 8.29, (2) the current agility is in the good category with an average of 13 seconds, (3) The flexibility that they have now is in the medium category with an average of 73 cm, (4) The explosive power of the arm muscles that they have now is in the medium category with an average of 5.27 meters, (5) The explosive power of their leg muscles now classified in the medium category with an average of 96 kg-m/second, (6) The current level of nutritional status belongs to the normal category with an average of 18.7, (7) the age level currently belongs to the category 15 - 17 years with an average of 16 years.

Keywords: Characteristics and Performance, Volleyball

PENDAHULUAN

Bolavoli disebut juga sebagai olahraga tim, dimana terjadi konfrontasi langsung antara satu atau lebih pemain. Konfrontasi ini menjadi kunci, untuk strategis taktis dalam permainan bolavoli (João, 2010). Selain itu efisiensi kinerja permainan dan pentingnya elemen dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan dalam sebuah tim (Patsiaouras et al, 2011).

Dalam olahraga bolavoli prestasi yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan 2018:15). Teknik dan kemampuan fisik atlet harus setara agar dapat berhasilnya dalam pelatihan atau dalam suatu kompetisi (Setiawan 2018:402).

Pertandingan bolavoli digambarkan sebagai pertandingan yang berselang-seling dengan menggunakan tingkat kondisi fisik yang baik, mengutip insiden pertarungan lari berintensitas tinggi yang dipisahkan oleh aktivitas intensitas rendah. Selain itu, permainan pertandingan dicirikan oleh interaksi fisik yang kompleks (berpindah dengan cepat) (Coutts et al., 2015).

Berdasarkan observasi kelapangan yang menyebabkan rendahnya prestasi atau kegagalan-kegagalan dalam pertandingan yang di peroleh atlet putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat. Hal ini dikarenakan tim bolavoli putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat tidak mempunyai kekuatan lompatan, kekuatan pukulan, dan mengalami kelelahan yang pada saat bertanding sehingga mempengaruhi teknik, taktik, mental (psikis) pemain bolavoli putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat.

Permainan bolavoli menggunakan waktu yang cukup lama, pemain harus berusaha mencegah kemasukan bola dari lawan. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu permainan atau pertandingan. Dalam waktu pertandingan, akan banyak menggunakan pergerakan yang membutuhkan daya ledak otot lengan yang digunakan saat melakukan smash dan servis, daya ledak otot tungkai yang digunakan untuk melakukan block atau smash, kelincahan dan kecepatan yang digunakan untuk perpindahan posisi yang sangat cepat, dan daya tahan aerobik agar pemain tidak cepat mengalami kelelahan yang berarti, karena permainan bolavoli ini memakan waktu yang cukup lama.

Kemudian dari pengamatan peneliti saat melakukan observasi ada beberapa faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan rendahnya prestasi tim bolavoli Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, diantaranya: tingkat teknik yang masih kurang dipelajari oleh pemain bolavoli Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, tingkat mental yang kurang, tingkat kondisi fisik yang masih rendah, program latihan yang kurang efisien, sarana dan prasarana, status gizi, dan postur tubuh pemain.

Data ini menunjukkan bahwa periode intens pertandingan memiliki durasi waktu tercepat dan terlama dari tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Johnston et al., 2015), dan oleh karena itu, Intensitas pertandingan dapat menyebabkan pemain kurang siap untuk bermain dibawah tekanan. Oleh sebab itu perlunya kondisi fisik secara umum dalam bermain bolavoli seperti daya tahan aerobik, kecepatan dan kelenturan tubuh.

METODOLOGI

Penelitian ini bersifat kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik atlet bolavoli Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat. Populasi penelitian sebanyak 18 orang. Teknik analisis data menggunakan *persentase*.

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

Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
 F = Frekuensi (jumlah pilihan tes)
 N = Jumlah sampel atau responden

HASIL PENELITIAN

1. Daya Tahan Anerobik

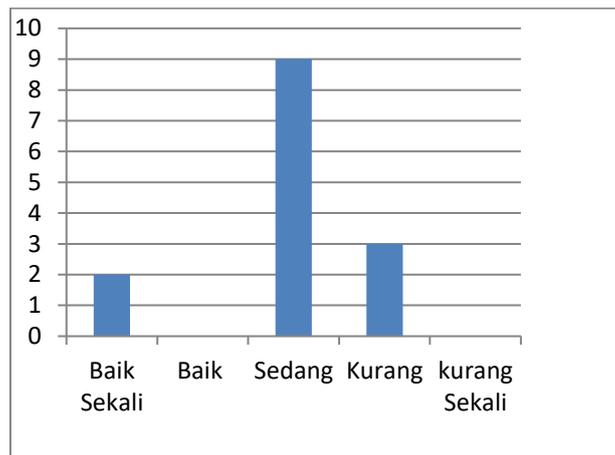
Daya tahan anerobik diukur dengan menggunakan *Running-based Anaerobik Sprint Test (RAST)*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh daya tahan anerobik terendah 7,30 dan tertinggi adalah 10,66 dengan rata-rata 8,29 dan standar deviasi 0,98. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 1 distribusi frekwensi berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Anerobik atlet Bolavoli Putra

No	Kelas Interval	Prekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	> 9,73	2	14%	Baik Sekali
2	8,77 - 9,73	0	00%	Baik
3	7,81 - 8,77	9	64%	Sedang
4	6,84 - 7,81	3	21%	Kurang
5	< 6,84	0	00%	Kurang Sekali
	Jumlah	14	100%	

Berdasarkan Tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, tidak ada yang memiliki

daya tahan anerobik berada pada klasifikasi kurang sekali, 3 orang yang memiliki daya tahan anerobik berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (21%), 9 orang yang memiliki daya tahan anerobik berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (64%), 2 orang yang memiliki daya tahan anerobik berada pada klasifikasi baik atau sekitar (14%) serta tidak ada orang yang memiliki daya tahan anerobik berada pada klasifikasi baik sekali. Untuk lebih jelasnya data daya tahan anerobik dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



Gambar 6. Histogram Daya Tahan Anerobik

2. Kelincahan

Kelincahan diukur dengan menggunakan *Agility T-Test*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kelincahan terendah 11,29 detik dan tertinggi adalah 14,63 detik dengan rata-rata 13 detik dan standar deviasi 0,83. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 2 distribusi frekwensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Kelincahan Atlet Bolavoli Putra

No	Kelas Interval	Prekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	< 11,2	0	00%	Baik Sekali
2	11,2 - 13,3	10	71%	Baik
3	13,4 - 15,5	4	29%	Sedang
4	15,6 - 17,8	0	00%	Kurang
5	>17,9	0	00%	Kurang Sekali
	Jumlah	14	100%	

Berdasarkan Tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, tidak ada yang memiliki Kemampuan Kelincahan berada pada klasifikasi kurang sekali, tidak ada yang memiliki Kemampuan Kelincahan berada pada klasifikasi kurang, 4 orang memiliki Kemampuan Kelincian

berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (29%), 10 orang yang memiliki Kemampuan Kelincahan berada pada klasifikasi baik atau sekitar (64%), serta tidak ada orang yang memiliki Kemampuan Kelincahan berada pada klasifikasi baik sekali. Untuk lebih jelasnya data Kemampuan Kelincahan dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2. Histogram Kemampuan Kelincahan Atlet Bolavoli Putra

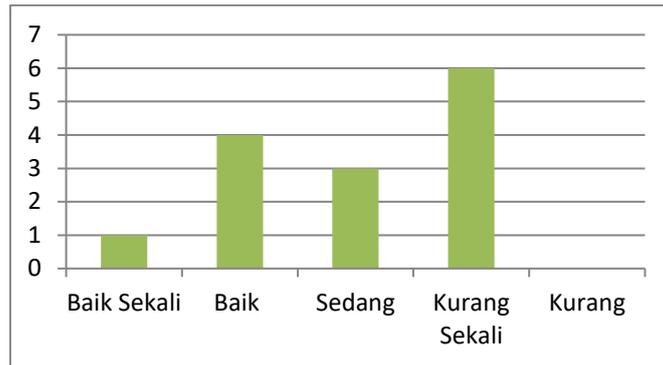
3. Kelentukan

Kelentukan diukur dengan menggunakan *Bridge Up Tes*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kelentukan terendah 64 cm dan tertinggi adalah 83 cm dengan rata-rata 73 cm dan standar deviasi 5,57. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 3 distribusi frekwensi berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekwensi Kelentukan Atlet Bolavoli Putra

No	Kelas Interval	Prekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	> 81	1	7%	Baik Sekali
2	75 – 81	4	29%	Baik
3	70 – 75	3	21%	Sedang
4	64 – 70	6	43%	Kurang
5	< 64	0	00%	Kurang Sekali
	Jumlah	14	100%	

Berdasarkan Tabel 3 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, tidak ada orang yang memiliki Kemampuan Kelentukan berada pada klasifikasi kurang sekali, 6 orang yang memiliki Kemampuan Kelentukan berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (43%), 3 orang yang memiliki Kemampuan Kelentukan berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (21%), 4 orang yang memiliki Kemampuan Kelentukan berada pada klasifikasi baik atau sekitar (29%), 1 orang yang memiliki Kemampuan Kelentukan berada pada klasifikasi baik sekali atau sekitar (7%). Untuk lebih jelasnya data Kemampuan Kelentukan dapat dilihat pada gambar 3 berikut:



Gambar 3. Histogram Kemampuan Kelentukan Atlet Bolavoli Putra

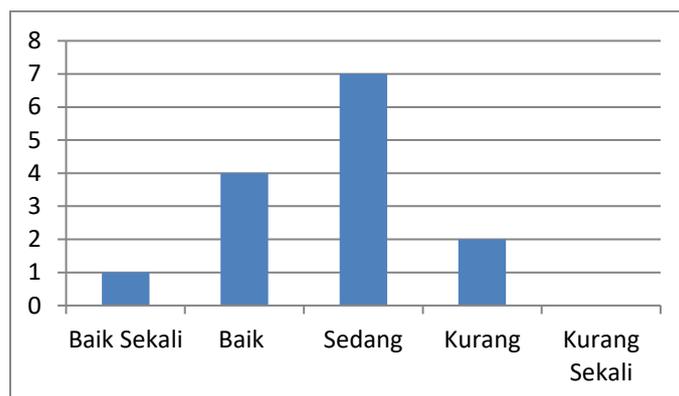
4. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak otot lengan diukur dengan menggunakan *medicane ball* Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh daya ledak otot lengan terendah 4,13 m dan tertinggi adalah 6,50 m dengan rata-rata 5,24 m dan standar deviasi 0,66. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 4 distribusi frekwensi berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putra

No	Kelas Interval	Prekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	> 6,23	1	7%	Baik Sekali
2	5,38-6,22	4	29%	Baik
3	4,53-5,37	7	50%	Sedang
4	3,68-4,52	2	14%	Kurang
5	2,63-3,67	0	00%	Kurang Sekali
	Jumlah	14	100%	

Berdasarkan Tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, tidak ada yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi kurang sekali, 2 yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (14%), 7 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (50%), 4 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi baik atau sekitar (29%), 1 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi baik sekali atau sekitar (7%). Untuk lebih jelasnya data Daya Ledak Otot Lengan dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Putra

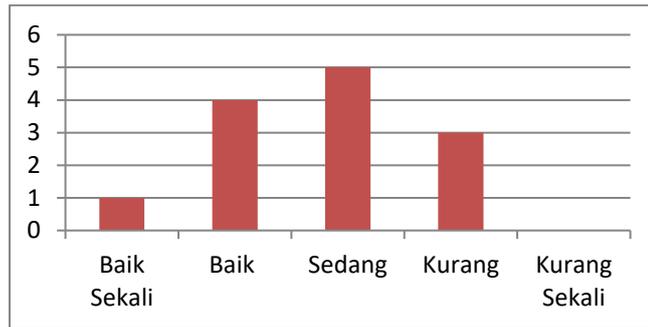
5. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan *vertical jump* Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh daya ledak otot tungkai terendah 74,13 dan tertinggi adalah 119,66 dengan rata-rata 97 dan standar deviasi 12,41. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 5 distribusi frekwensi berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putra

No	Kelas Interval	Prekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	> 116	1	7%	Baik Sekali
2	104 – 116	4	29%	Baik
3	91 – 104	5	36%	Sedang
4	79 – 91	3	21%	Kurang
5	< 79	1	7%	Kurang Sekali
	Jumlah	14	100%	

Berdasarkan Tabel 5 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, 1 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi kurang sekali atau sekitar (7%), 4 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (29%), 5 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (36%), 3 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi baik atau sekitar (21%), serta 1 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi baik sekali atau sekitar (7%). Untuk lebih jelasnya data Daya Ledak Otot Tungkai dapat dilihat pada gambar 5 berikut:



Gambar 5. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putra

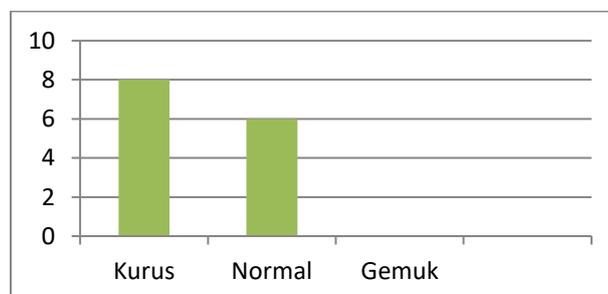
6. Status Gizi

Tingkat status gizi diukur dengan menggunakan tim bangan badan dan meteran. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh status gizi terendah 16,1 dan tertinggi adalah 22,9 dengan rata-rata 18,6 dan standar deviasi 1,7. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 6 distribusi frekwensi berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekwensi Tingkat Status gizi Atlet Bolavoli Putra

No	IMT	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	< 17,0	8	57,14%	Kurus
2	17,0 -18,5	6	42,86%	Normal
3	18,5 - 25,0	0	0%	Gemuk
4	25,0 - 27,0	0	0%	Gemuk
5	> 27,0	0	0%	Gemuk
	Jumlah	14	100%	

Berdasarkan Tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, 8 orang yang memiliki tingkat status gizi berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (57,14%), 6 orang yang memiliki tingkat status gizi berada pada klasifikasi baik atau sekitar (42,86%), tidak ada orang yang memiliki tingkat status gizi berada pada klasifikasi gemuk. Untuk lebih jelasnya data tingkat status gizi dapat dilihat pada gambar 6 berikut



Gambar 6. Histrogram Tingkat Status gizi Atlet Bolavoli Putra

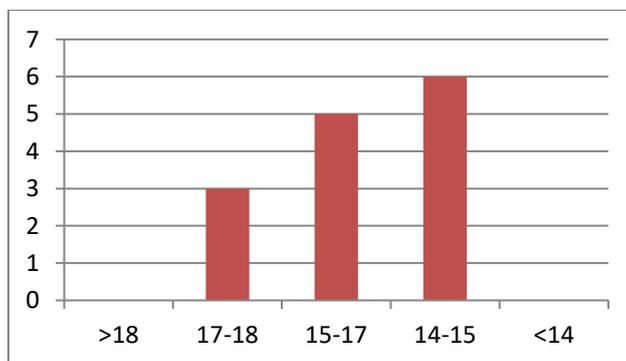
7. Tingkat Umur

Tingkat umur, berdasarkan data diperoleh daya tingkat umur terendah 14 tahun dan tertinggi adalah 18 tahun dengan rata-rata 16 tahun dan standar deviasi 1,35. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 12 distribusi frekwensi berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekwensi Tingkat Umur Atlet Bolavoli Putra

No	Kelas Interval	Prekuensi	Persentase
1	> 18	0	-
2	17 -18	3	21
3	15 – 17	5	36
4	14 – 15	6	43
5	< 14	0	-
	Jumlah	14	100%

Berdasarkan Tabel 7 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, tidak ada orang yang memiliki tingkat umur berada pada kelas interval 14 tahun, 6 orang yang memiliki tingkat umur berada pada klasifikasi 14 – 15 tahun, 5 orang yang memiliki tingkat umur berada pada klasifikasi 15 - 17, 3 orang yang memiliki tingkat umur berada pada klasifikasi 17 -18 tahun, serta tidak ada orang yang memiliki tingkat umur berada pada klasifikasi > 18 tahun. Untuk lebih jelasnya data tingkat umur dapat dilihat pada gambar 7 berikut:



Gambar 7. Histrogram Tingkat Umur Atlet Bolavoli Putra

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Anaerobik Atlet bolavoli Putra

Rata-rata tinjauan daya tahan anerobik yang dimiliki Atlet Bolavoli adalah 8,29 dikategorikan sedang. Artinya atlet bolavoli belum memiliki daya tahan anerobik yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya tahan anerobik yang dimiliki alet sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

Setelah ditelaah item tes yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik daya tahan anerobik yang dimiliki Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori kurang. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet bolavoli menambah latihan daya tahan anerobik, karena masih tergolong sedang. Apabila daya tahan anerobik tinggi, maka atlet akan dapat bermain lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan daya tahan anerobik tinggi, maka atlet akan kuat atau tahan lama dalam berlari (Greenham, G., Hewitt, A., & Norton, K. 2017).

Hendri, (2014:55) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki daya tahan, kalau ia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang relative lama: contoh seorang atlet pemain bolavoli yang dianggap memiliki sebuah daya tahan, kalau masih sanggup berlari kesana kemari mengintari lapangan, walupun nafasnya memburu sampai pertandingan berakhir maka dapat dikatakan daya tahannya baik. Dengan demikian dapat dikatakan daya tahan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet bolavoli (Al Ayubi, B. 2017).

Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Atlet melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti, melompat, berlari menyelamatkan bola, berpindah posisi dengan cepat, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Daya tahan anerobik yang baik dapat meningkatkan kondisi fisik Atlet Bolavoli sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet itu sendiri. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan anerobik yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat itu sendiri. Apabila daya tahan anerobik yang dimiliki atlet bolavoli kurang berarti dalam hal ini kondisi fisik atlet bolavoli menurun sehingga atlet tidak dapat berprestasi secara maksimal (Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. 2017).

Kekurangan daya tahan anerobik yang dimiliki maka dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan, seperti pada saat bermain dengan cepat, sering terjadinya kelelahan pada saat mengendalikan bola. Hal ini dapat menurunkan kualitas penampilan atlet bolavoli pada saat bermain. Selanjutnya gerakan menjadi lambat. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prestasi optimal sukar untuk diraih. Oleh sebab itu daya tahan anerobik harus perlu ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik (Donie, D. & Aziz, I., 2017).

2. Kelincahan Atlet bolavoli Putra

Rata-rata tinjauan kelincahan yang dimiliki Atlet Bolavoli adalah 13 detik dikategorikan baik. Apabila kelincahan baik, maka atlet akan dapat bergerak lebih lincah. Dengan kelincahan

yang baik maka penguasaan bola dapat dikontrol. Artinya bola tidak mudah mati didaerah pertahanan.

Jadi dapat artikan bahwa kelincahan sangat dibutuhkan dalam bermain bolavoli, karena pada saat menerima bola dari lawan arah bola bersifat relatif, artinya berubah tidak sesuai dengan yang diharapkan. Oleh sebab itu pemain harus memiliki kelincahan untuk menguasai bola dengan cepat yang datang dari lawan ataupun teman. Untuk kelincahan yang dimiliki sekarang memang sudah berada pada kategori baik tetapi hanya beberapa orang diharapkan semua atlet memiliki kelincahan baik sekali sehingga alet dapat menguasai bola yang datang dari lawan. Jadi diharapkan pelatih lebih memprogram lagi bentuk latihan kelincahan yang dibuat seperti dalam bentuk latihan melangkah kecil cepat-cepat, mengangkat lutut lebih tinggi, menggabungkan beberapa gerakan kaki, dan kadangkala digabungkan dengan lari cepat (Alnedral, Syahrial Bakhtiar, & Umar, 2018)

3. Kelentukan Atlet Bolavoli Putra

Rata-rata tinjauan kelentukan yang dimiliki Atlet Bolavoli adalah 73 cm dikategorikan sedang. Artinya Atlet Bolavoli belum memiliki kelentukan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kelentukan yang dimiliki atlet sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

Setelah ditelaah item tes yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik kelentukan yang dimiliki Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, berda pada kategori sedang. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya Atlet Bolavoli menambah latihan kelentukan, karena masih tergolong sedang. Apabila kelentukan baik, maka atlet akan dapat bergerak lebih luas tanpa mengalami hambatan dalam bergerak. Dengan kelentukan yang baik, maka Atlet akan dapat menjaga keseimbangannya baik dalam keadaan berlari maupun mengiring bola.

Kelenturan yaitu efektivitas Atlet dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *flexibilitas* persendian pada seluruh tubuh. Fleksibilitas mengandung pengertian luas gerak satu persendian atau beberapa persendian (Wahyu, 2013). Jadi dapat diartikan bahwa, kelentukan pingang sangat dibutuhkan pada saat melakukan *smash* atau pada saat melakukan *servis* bola. Untuk itu, perlu diberikan bentuk latihan kelentukan yang mengarak pada kondisi dalam bermain bolavoli.

4. Daya Ledak Otot Lengan Atlet bolavoli putra

Komponen kondisi fisik daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak, terutama sekali

daya ledak otot lengan dan otot tungkai termasuk otot-otot jari tangan dalam melakukan teknik-teknik dalam bolavoli tersebut (Ridwan,M 2020). Di samping itu daya ledak otot lengan diperlukan untuk melakukan *smash*. Karena di dalam melakukan *smash* sangat dibutuhkan daya ledak otot lengan dan otot jari-jari tangan agar mampu memukul bola (Padli, P 2020).

Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang dikarnakan bentuk latihan khusus yang disusun oleh pelatih yang berkaitan dengan daya ledak otot lengan. Didalam bolavoli daya ledak otot lengan sangat diperlukan untuk melakukan *smash*. Kekuatan *smash* akan mempengaruhi kecepatan gerak bola, dengan demikian pelatih dapat memberikan sebuah program berkaitan dengan daya ledak otot lengan seperti latihan yang melibatkan otot lengan baik beban dari luar maupun dari dalam. Beban dari luar dapat dilakukan bentuk menggunakan *barbell*, dan beban dari dalam bisa berupa *pus up*, *pul up* dll (Hollowel R, 2010).

5. Daya Ledak Otot Tungki Atlet bolavoli Putra

Komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet bolavoli menambah latihan daya ledak otot tungkai, karena masih tergolong sedang. Apabila daya ledak otot tungkai baik sekali, maka atlet akan dapat melompat setinggi mungkin, hal ini berguna untuk memperoleh ketajaman *smash* yang dilakukan. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, maka setiap lompatan yang dilakukan akan memperoleh kecepatan dari gerakan bola.

Sedangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat dikarnakan kurangnya bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang dilakukan, dengan demikian diharapkan pelatih dapat memberikan program latihan khusus yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai seperti latihan *plyometric*. Karena latihan *plyometrik* merupakan bentuk latihan yang berbentuk mengerakan kemampuan otot tungkai dalam bentuk kontraksi maksimal cepat dan kuat sehingga latihan ini dapat membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet yang dimiliki sekarang (Sullivan, C., et al, 2014).

6. Tingkat Status gizi Atlet Bolavoli Putra

Tingkat status gizi yang dimiliki atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, berada pada kategori sedang dengan rata-rata 18,6. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet bolavoli menurunkan status gizinya kearah yang lebih ideal (normal) berdasarkan tinggi badan dan tingkat umum yang dimiliki. Apabila tingkat status gizi ideal, maka atlet akan dapat melompat setinggi mungkin dan bergerak dengan lincah, Hal ini, berguna untuk memperoleh kemampuan dalam melakukan setiap teknik yang dilakuan. Dengan status gizi yang ideal atau tergolong baik, maka setiap lompatan dan kelincahan bergerak akan

dilakukan dengan mudah. Sehingga penguasaan situasi pertandingan akan lebih mudah dikontrol.

Komposisi antropometri yang ideal dan didukung dengan teknik yang baik akan menghasilkan performa prima seorang atlet bolavoli dalam pertandingan. Karakteristik antropometrik, komposisi dan massa tubuh berkontribusi terhadap kinerja latihan dan pertandingan (Akpınar et al., 2012). Antropometri pada cabang olahraga bolavoli terkait erat dengan, tingkat Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dimiliki oleh atlet karena IMT ideal akan berpengaruh terhadap antropometri ideal.

Indeks Massa Tubuh merupakan hasil perhitungan dari status gizi (kg) di bagi dengan tinggi badan (m) yang dikuadratkan (Arjuna, 2020). Lebih lanjut, (Budi et al 2020) menjelaskan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk mengukur komposisi tubuh dan kategorisasi status gizi atlet pada level kurus, normal atau overweight. Indeks Massa Tubuh ideal merupakan modal penting dalam menunjang keterampilan teknik serta kemampuan fisik seorang atlet bolavoli.

7. Tingkat Umur Atlet Bolavoli Putra

Tingkat umur yang dimiliki atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat, berada pada kategori 15 – 17 tahun, dengan rata-rata 16 tahun. Menjadi seorang atlet bolavoli tidaklah mudah. Diperlukan sebuah proses latihan dan usaha yang keras. Pembinaan atlet yang diatur sejak dini kini dapat menjadi awal dari pembentukan atlet berprestasi. Sebuah prestasi dalam bolavoli mutlak harus dimulai sejak muda.

Untuk menjadi seorang pemain atlet profesional harus dimulai dari anak-anak (umur 9-13 tahun) yang mempunyai potensi tinggi. Prestasi seorang atlet yang gemilang tentu tidak terjadi begitu saja, diyakini selain karena faktor keberuntungan, seleksi atlet yang ketat, strategi pembinaan yang benar, tetapi juga kehebatan pelatih dalam menyusun program latihan, dengan memanfaatkan sarana dan prasaran yang relatif minim. Seorang atlet bolavoli yang handal, apa lagi mampu menjadi juara dalam setiap pertandingan diyakini memiliki kemampuan kondisi fisik yang tinggi. Kondisi fisik yang tinggi ini merupakan penunjang penguasaan teknik dasar permainan bolavoli serta dasar dan landasan untuk melangkah ke latihan teknik. Kondisi fisik dalam bolavoli meliputi komponen biomotor dan antropometri (Aziz, M. A. 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra Porduser Klub Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat yang telah diuraikan pada bagian terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

1. Daya tahan anerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 8,29.
2. Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 13 deik.
3. Kelenturan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 73 cm.
4. Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 5,27 meter.
5. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 97 kg-m/second.
6. Tingkat status gizi yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori normal dengan rata-rata 18,6.
7. Tingkat umur yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori 15 -17 tahun dengan rata-rata 16 tahun.

DAFTAR RUJUKAN

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39.
- Akpinar, S., Zileli, R., Senyuzlu, E., & Tunca, S. (2012). Predictors Affecting the Ranking in Women Armwrestling Competition. *J. Sports Sci. Med*, 1(1), 11-14
- Al Ayubi, B. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(7). 2
- Alnedral, Syahrial Bakhtiar, & Umar, (2018). Strategies To Improve Intelligent Characters And Fighting Ability of Self-Defense Athletes of Tarung Derajat. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET) Volume 9, Issue pp. 1003-1013.*
- Arjuna, F. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri. *MEDIKORA*, 19(1), 8–16. <https://doi.org/10.21831/MEDIKORA.V19I1.30975>.
- Aziz, M. A. (2019). Tingkat Biomotor Dan Antropometri Atlet Bolavoli Putra Indomaret. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Masa Tubuh (IMT): Kajian Analisis pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46–53. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24452>
- Coutts, A. J., Kempton, T., Sullivan, C., Bilsborough, J., Cordy, J., & Rampinini, E. (2015). Metabolic power and energetic costs of professional Australian Football match-play. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(2), 219–224. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.003>

- Donie, D.& Aziz, I., (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142.
- Greenham, G.,Hewitt,A.,&Norton,K.(2017). A pilot study to measure gamestyle within Australian football.*International Journal of Performance Analysis in Sport*,17(4), 576–585.<https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1372163> 6
- Hendri Irawadi. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Hollowell, R. P., Willis, L. H., Slentz, C. A., Topping, J. D.,Bhakpar, M., & Kraus, W. E. (2010). Effects of exercisettraining amount on physical activity energy expenditure.*Medicine & Science in Sports Exercise*,41(8), 1640-1644. 7
- João, P., Leite, N., Mesquita, I. and Sampaio, J. (2010), Sex difference in discriminative power of volleyball game-related statistics, *Perceptual and Motor Skills*, 11(3), 893-900doi: 10.2466/05.11.25.PMS.111.6.893-900.
- Johnston, R. J., Watsford, M. L., Austin, D., Pine, M. J., & Spurrs, R. W. (2015).Player acceleration and deceleration profiles in professional Australianfootball.*The Journal of Sports medicine and Physical Fitness*,55(9),931–939. <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physi-cal-fitness/article.php?cod=R40Y2015N09A0931>
- Padli, P (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159-170.
- Patsiaouras, A., Moustakidis, A., Charitonidis, K., and Kokaridas, D. (2011), Technical Skills Leading in Winning or Losing Volleyball Matches During Beijing Olympic Games,*Journal of Physical Education & Sport/Citius Altius Fortius*,11(2), 149-152.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa*, 5(1), 92-100. 13
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu.*Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15.<https://doi.org/10.24036/jpo39019>
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. (2018).Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Beladiri Taekwondo Di Dojang Unp. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414. <https://doi.org/10.24036/jst.v1i1.118>
- Sullivan, C., Bilsborough, J. C., Cianciosi, M., Hocking, J., Cordy, J., & Coutts, A. J. (2014). Match score affects activity profile and skill performance in professional Australian Football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(3), 326-331 10
- Wahyu Lestari, (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain, Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta, *Skripsi : Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Hl. 13,12