

# Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli SMKN 1 Kota Solok

Alif Ayatul Carles<sup>1\*</sup>, Alnedral<sup>2</sup>, Romi Mardela<sup>3</sup>, Yogi Setiawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [Carlesalif241@gmail.com](mailto:Carlesalif241@gmail.com)

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik dan teknik dasar pemain bola voli SMKN 1 Kota Solok. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik dan teknik dasar bolavoli SMKN 1 Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain bolavoli putra SMKN 1 Kota Solok yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil hanya atlet putra berjumlah 12 orang dengan cara *purposive sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain bolavoli SMKN 1 Kota Solok menunjukkan bahwa: 1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain rata - rata 6,92 m dikategorikan sangat baik. 2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain 88,40 cm dikategorikan kurang sekali. 3) Kelenturan yang dimiliki pemain rata - rata 16,58 cm dikategorikan sangat baik. 4) *Passing* bawah yang dimiliki pemain rata - rata 59,50 dikategorikan baik. 5) *Passing* atas yang dimiliki pemain rata - rata 5 dikategorikan baik. 6) Kemampuan *Smash* yang dimiliki pemain rata - rata 16,08 dikategorikan kurang.

**Kata Kunci** :Kondisi Fisik,Teknik Dasar,BolaVoli,SMKN1Kota Solok

## *Study of Physical Condition and Basic Techniques of Volleyball Athletes of SMKN 1 Kota Solok*

### ABSTRACT

*The problem in this study is the low physical condition and basic techniques of volleyball players at SMKN 1 Kota Solok. Many factors cause it. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the physical condition and basic techniques of volleyball at SMKN 1 Kota Solok. This type of research is descriptive. This study was conducted in May 2025. The population in the study were all male volleyball players at SMKN 1 Kota Solok totaling 15 people. The sample was taken only from 12 male athletes by purposive sampling. The analysis technique used is the frequency distribution technique. The results of the study on the level of physical condition and basic techniques of volleyball players at SMKN 1 Kota Solok show that: 1) The explosive power of the arm muscles of the players is an average of 6.92 m, categorized as very good. 2) The explosive power of the leg muscles of the players is 88.40 cm, categorized as very poor. 3) The flexibility of the players is an average of 16.58 cm, categorized as very good. 4) The lower pass of the players is an average of 59.50, categorized as good. 5) The upper pass of the players is an average of 5, categorized as good. 6) The smash ability of the players is an average of 16.08, categorized as poor.*

**Keywords:** *Physical Condition,Basic Techniques,Volleyball,SMKN 1 Kota Solok*

## PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang mana dapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat. Namun olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa . Oleh karena itu kualitas yang baik dapat terlihat dari keberhasilan para atlet yang memperoleh penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang di gelutinya. Prestasi yang diraih atlet tentu saja tidak terlepas dari pembinaan. Menurut Undang- Undang RI No. 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, tentang olahraga prestasi yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahrgaan”.

Menurut Alnedral (2021: 14) Teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan dan dikembangkan oleh seseorang untuk memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Menurut Alnedral (2022: 51) Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis *explosive* dalam waktu yang cepat. Menurut Mardela, R (2025:598) Sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan maka pengembangan dan pembinaan pada olahraga bola voli ini harus dilaksanakan secara berkesinambungan lewat latihan serta lebih melihat gerak teknik, taktik serta strategi yang benar. Teknik pada permainan bolavoli terdiri dari: *servis, passing, smash* dan *block*. Menurut Setiawan, Y (2024:580) Kepopuleran bola voli di masyarakat dibuktikan dengan seringnya diadakan kejuaraan antar klub di Indonesia.

Menurut Hotchkiss(2011:90) Faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental(psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga. Menurut Norma (2014:225) Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Menurut Biondi (2018:280) Pengaruh

olahraga pada sistem kekebalan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting yang mencakup berbagai macam aktivitas, mulai dari jogging rekreasi hingga penampilan atlet yang menjalankan program pelatihan. Menurut Julien (2017:37) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya". Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisinya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Menurut Yang Cheng (2014:34) kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut Johan (2014:88) Untuk mengetahui atlet mana dari olahraga berbeda yang memiliki karakteristik fisik serupa memberikan program bakat dengan informasi berharga saat mengarahkan anak kecil ke olahraga yang secara optimal sesuai dengan karakteristik individu dan spesifik mereka. Menurut Lee (2020:45) Olahraga kekuatan Didefinisikan di sini sebagai olahraga kompetitif di mana memberikan stimulus beban berlebih utama dan di mana kekuatan maksimal atau keluaran gaya tinggi adalah penentu utama kinerja, dengan beban berlebih yang terbatas atau tidak ada tambahan dari pelatihan ketahanan. Menurut Irene (2017:65) Kemenangan dalam olahraga dapat memberikan kontribusi positif bagi suatu bangsa ' Posisi politik dan ekonomi, status kesehatan dan kesejahteraan sebagai pemain elit yang sukses dapat berfungsi sebagai sebuah bangsa. Menurut Michael (2018:165) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Menurut Jan Haut (2017:84) Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik dan tepat.

Menurut Baidawi (2019:152) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Menurut Oktayona (2019:218) kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan. Menurut Eriyaldi (2019:72) . Jika

atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. Menurut Ningsih (2020:554) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga. Menurut Ambia (2019:85) menyadari potensi dirinya disuatu bidang maka ia akan terus menerus berusaha untuk mengembangkannya menjadi kemampuan utama.

Menurut Guscahayati (2019:90) Meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar masyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Menurut Mulya (2019:60) olahraga menuntut menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Menurut Wati (2019:87) Latihan adalah jumlah semua ransangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dan latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau penyesuaian fungsional dan morfologis organisme. Menurut Aulia (2018:65) Perkembangan olahraga mudah dipahami dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan. Menurut Hermanzoni (2017:123) kesiapan mental akan mendorong prestasi olahraga yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat.

Kemudian berdasarkan pengamatan peneliti saat pemain melakukan latihan yang mana latihan diadakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, masih banyak pemain bola voli putra saat melakukan smash kurang tinggi loncatannya, sehingga bola lebih sering tidak melewati net bahkan ada beberapa yang melakukan smash tanpa lompatan. Dan pada saat melakukan servis atas masih banyak servis pemain yang tidak melewati net lawan, dan lebih dominan menggunakan servis bawah. Selain itu, data kemampuan kondisi fisik pemain dapat dijadikan pertimbangan yang mendasar bagi seorang pelatih. Oleh karena itu, data kondisi fisik sebaiknya ada pada seorang pelatih/*coach* sebagai acuan untuk menetapkan metode apa yang sebaiknya diberikan berdasarkan kebutuhan latihan dan kemampuan atlet. Namun setelah peneliti wawancara dengan pelatih, tim bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok belum ada bukti tertulis/real tentang Kondisi fisik atlet. Didasari pernyataan tersebut, agar memperoleh data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah tentang Kondisi Fisik pemain bola voli putra SMK Negeri 1 Kota

Solok Pada untuk itu peneliti tertarik melakukan kegiatan penelitian tentang “Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli SMK Negeri Kota Solok”.

## METODE

Adapun jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Kota Solok dan Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra SMKN 1 Kota Sok. Populasi yang pada di SMKN 1 Kota Solok sebanyak 15 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Porposive sampling*. Pada pengambilan data ini di lakukan penelitian ini adalah pemain bolavoli putra berjumlah 12 orang. Sesuai dengan tujuan dari peneliti hendak dicapai melalui jenis data dalam penelitian ini terdiri dari dua primer dan skunder, data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sampel melalui tes. Sedangkan data skunder adalah data yang diperoleh dari biodata atlet bolavoli putra SMKN 1 Kota Solok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan data melalui tes kondisi fisik dan teknik dasar bolavoli. Tes kondisi fisik dan teknik dasar bolavoli yang mengungkap hasil Kondisi Atlet Bolavoli putra SMKN 1 Kota Solok. Data yang diukur adalah cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Lengan

Daya Ledak Otot Lengan menggunakan *One Hand Medicane Ball*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh daya ledak otot lengan terendah 4,35 dan tertinggi adalah 8,35 dengan rata- rata 6,92 dan standar deviasi 1,32. Untuk lebih jelasnya data hasil ini, dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaVoli SMKN 1 Kota Solok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>6,23	Sangat Baik	7	58.33
5,83-6,22	Baik	3	25.00
4,53-5,37	Sedang	2	16,67
3,68-4,52	Kurang	0	0
2,63-3,67	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang Atlet Bolavoli SMKN 1 Kota Solok, tidak ada yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi kurang sekali, tidak ada yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi kurang, 2 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (16,67 %), 3 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi baik atau sekitar (25,00%), 7 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi sangat baik atau sekitar (58,33%)..

## 2. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya Ledak Otot Tungkai diukur dengan menggunakan *Vertical Jump*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh daya ledak otot tungkai terendah 63,78 dan tertinggi adalah 101,83 dengan rata-rata 88,40 dan standar deviasi 11,10. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain BolaVoli SMKN 1 Kota Solok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
225	Baik Sekali	0	0
188-224	Baik	0	0
150-187	Sedang	0	0
114-149	Kurang	1	8,33
113	Kurang Sekali	11	91,67
	Jumlah	12	100

Berdasarkan Tabel 2, maka dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang Atlet Bolavoli SMKN 1 Kota Solok, 11 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi kurang sekali atau sekitar (91,67), 1 orang yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (8,33), tidak ada yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi sedang, tidak ada yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi baik, tidak ada yang memiliki Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi sangat baik.

## 3. Kelenturan

Kelenturan diukur dengan menggunakan *Sit and Reach Test*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kelenturan terendah 10 cm dan tertinggi adalah 22 cm dengan

rata-rata 16,58 cm dan standar deviasi 3,73. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3. Kelenturan Pemain BolaVoli SMKN 1 Kota Solok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
+27cm	Super	0	0
+17 ke + 27	Sangat Baik	6	50
+6 ke + 16	Baik	6	50
0 ke +5	Cukup	0	0
-8ke- 1	Sedang	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan Tabel 3, maka dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang Atlet Bolavoli SMKN 1 Kota Solok, tidak ada yang memiliki Kelenturan berada pada klasifikasi sedang, tidak ada yang memiliki Kelenturan berada pada klasifikasi cukup, 6 orang yang memiliki Kelenturan berada pada klasifikasi baik atau sekitar (50,00), 6 orang yang memiliki Kelenturan berada pada klasifikasi sangat baik atau sekitar (50,00), tidak ada yang memiliki Kelenturan berada pada klasifikasi super.

#### 4. *Passing* bawah

*Passing* bawah diukur dengan menggunakan tes *passing* bawah. Berdasarkan hasil tes diperoleh terendah 37 dan tertinggi adalah 77 dengan rata-rata 59,50 dan standar deviasi 15,04. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. *Passing* Bawah Pemain BolaVoli SMKN 1 Kota Solok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>81	Baik Sekali	0	0,00
61-80	Baik	5	41,67
41-60	Cukup	4	33,33
21-40	Kurang	3	25,00
<20	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		12	100

Berdasarkan Tabel 4, maka dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang Atlet Bolavoli SMK N 1 Kota Solok, tidak ada yang memiliki *Passing* bawah berada pada klasifikasi kurang sekali , 3 oang yang memiliki *Passing* bawah berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (25,00), 4 orang yang memiliki *Passing* bawah pada klasifikasi cukup atau sekitar (33,33), 5 orang yang memiliki *Passing* bawah berada pada klasifikasi baik atau sekitar (41,67), tidak ada yang memiliki *Passing* bawah berada pada klasifikasi baik sekali.

#### 5. *Passing* atas

*Passing* Atas diukur dengan menggunakan tes *passing* atas. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kordinasi mata tangan terendah 3 dan tertinggi adalah 6 dengan rata-rata 5,00 dan standar deviasi 1,04. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. *Passing* Atas Pemain Bola Voli SMKN 1 Kota Solok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>6,6	Sangat Baik	0	0,00
5,5-6,5	Baik	5	41,65
4,5-5,4	Sedang	3	24,99
3,4-4,4	Kurang	3	24,99
<3,4	Sangat Kurang	1	8,33
	Jumlah	12	100,0

Berdasarkan Tabel 5, maka dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang Atlet Bolavoli SMK N 1 Kota Solok, 1 orang memiliki *passing* atas berada pada klasifikasi sangat kurang atau sekitar (8,33) , 3 orang yang memiliki *passing* atas berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (24,99), 3 orang yang memiliki *passing* atas pada klasifikasi sedang atau sekitar (24,99), 5 orang yang memiliki *passing* atas berada pada klasifikasi baik atau sekitar (41,65), tidak ada yang memiliki *passing* atas berada pada klasifikasi sangat baik.

#### 6. Kemampuan *Smash*

Kemampuan *Smash* diukur dengan menggunakan tes *smash*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kemampuan *smash* terendah 9 dan tertinggi adalah 23 dengan rata-rata 16,08 dan standar deviasi 4,21. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMKN 1 Kota Solok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
21-25	Sangat Baik	3	24,99
16-20	Baik	2	16,66
11.,15	Kurang	6	49,98
5.,10	Sangat Kurang	1	8,33
	Jumlah	12	100,0

Berdasarkan Tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang Atlet Bolavoli SMKN 1 Kota Solok, 1 orang memiliki Kemampuan *smash* berada pada klasifikasi sangat kurang atau sekitar (8,33) , 6 orang memiliki Kemampuan *smash* berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (49,98), 2 orang yang memiliki Kemampuan *Smash* pada klasifikasi baik atau sekitar (16,66), 3 orang yang memiliki Kemampuan *Smash* berada pada klasifikasi sangat baik atau sekitar (24,99).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Studi Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bola Voli SMKN 1 Kota Solok”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik dan teknik dasar atlet bola voli SMKN 1 Kota Solok yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, *passing* bawah, *passing* atas dan kemampuan *smash* . Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

### 1. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Voli SMKN 1 Kota Solok

Komponen kondisi fisik daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli SMKN 1 Kota Solok berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata 6,92 meter atau sekitar 58,33%. Olahraga Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot, terutama sekali daya ledak otot lengan termasuk otot-otot jari tangan dalam melakukan teknik-teknik dalam bolavoli tersebut. Di samping itu daya ledak otot lengan diperlukan untuk melakukan *smass*. Karena di dalam melakukan *smas* sangat dibutuhkan daya ledak otot lengan dan otot jari-jari tangan.

Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang dikarenakan 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*. Daya ledak otot lengan yang baik 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 *push up*, *pul up* dll.

## 2. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli SMKN 1 Kota Solok

Daya ledak Otot tungkai di perlukan dalam permainan bolavoli agar dapat melakukan lompatan yang lebih tinggi dan gerakan yang sangat cepat. Disamping itu dalam permainan bolavoli daya ledak otot tungkai sangat penting karena hampir disemua teknik bermain bolavoli selalu mengandalkan kerja otot tungkai. Dengan kondisi kerja yang cukup tinggi daya ledak otot tungkai yang kurang juga akan meningkatkan resiko terjadinya cedera. Oleh karena itu di dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai terutama pada waktu bertanding. Rata rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli putra SMK Negeri 1 Kota Solok yaitu (88,40) di kategorikan kurang sekali. Untuk itu daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan yang sudah terencana dan seistematis agar lebih baik.

## 3. Kelenturan Atlet BolaVoli SMKN 1 Kota Solok

Dalam permainan bolavoli memiliki fleksibilitas yang baik akan mendukung teknik gerakan yang lebih maksimal. Kondisi fisik fleksibilitas/ kelenturan pemain bolavoli berada pada kategori sangat baik, sehingga lebih baik hasilnya dari beberapa komponen kondisi fisik lainnya, hal tersebut mungkin karena saat awal dan selesai latihan biasanya pemain bolavoli sudah sadar melakukan peregangan yang pastinya akan meningkatkan *fleksibilitas*. Namun kelenturan para pemain perlu ditingkatkan lagi karena kelenturan sangat dibutuhkan dalam melakukan serangan pada saat *smash*.

## 4. *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMKN 1 Kota Solok

Permainan bola voli membutuhkan kemampuan *passing* bawah yang baik karena teknik ini sangat berperan penting dalam menjaga kelangsungan permainan yang berlangsung cukup panjang. Ketika pertandingan berjalan lebih dari tiga set, kualitas *passing* bawah yang konsisten akan sangat membantu pemain dalam

mengontrol bola dan membangun serangan tanpa kesalahan yang berarti. Namun, dalam kondisi nyata di lapangan, latihan teknik *passing* bawah sering kali diabaikan bahkan jarang dilakukan secara spesifik, sehingga kemampuan *passing* bawah siswa masih berada pada kategori cukup dan belum optimal. Padahal, teknik ini sangat krusial untuk menjaga stabilitas permainan dalam situasi yang menuntut fokus dan ketahanan teknik sepanjang pertandingan.

5. *Passing* Atas Atlet Bolavoli SMKN 1 Kota Solok

Permainan bola voli membutuhkan kemampuan *passing* atas yang baik karena teknik ini sangat berperan penting dalam menjaga kelangsungan permainan yang berlangsung cukup panjang. Ketika pertandingan berjalan lebih dari tiga set, kualitas *passing* atas yang konsisten akan sangat membantu pemain dalam mengontrol bola dan membangun serangan tanpa kesalahan yang berarti. Namun, dalam kondisi nyata di lapangan, latihan teknik *passing* atas sering kali diabaikan bahkan jarang dilakukan secara spesifik, sehingga kemampuan *passing* atas siswa masih berada pada kategori cukup dan belum optimal. Padahal, teknik ini sangat krusial untuk menjaga stabilitas permainan dalam situasi yang menuntut fokus dan ketahanan teknik sepanjang pertandingan.

6. Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli SMKN 1 Kota Solok

Permainan bola voli membutuhkan kemampuan *smash* yang baik karena teknik ini sangat berperan penting dalam mencetak poin dan menyelesaikan serangan secara efektif selama permainan yang berlangsung cukup panjang. Ketika pertandingan berjalan lebih dari tiga set, kualitas *smash* yang konsisten dan akurat akan sangat membantu tim dalam menekan lawan dan mempertahankan keunggulan tanpa banyak melakukan kesalahan. Namun, dalam kondisi nyata di lapangan, latihan teknik *smash* sering kali diabaikan atau tidak dilakukan secara spesifik dan terstruktur, sehingga kemampuan *smash* siswa masih berada pada kategori kurang dan belum menunjukkan performa optimal. Padahal, teknik ini sangat krusial untuk menyelesaikan serangan dan menjaga dominasi permainan dalam situasi yang menuntut fokus, kekuatan, dan ketahanan teknik sepanjang pertandingan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi kondisi fisik dan teknik dasar atlet bolavoli SMKN 1 Kota Solok memiliki tingkat kondisi fisik dan teknik dasar rata-rata pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. S. Hotchkiss (2011) Volley Ball Coaching, *American Physical Education Review*, 32:10, 755-761 <http://dx.doi.org/10.1080/23267224.2011.10651915>
- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.154>
- Aulia, R. T., & Ihsan, N. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau. *Jurnal JPDO*, 2(2), 30-34.
- Baidawi, T., & -, M. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1300-1306. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.420>
- Barlian, E. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Padang : Sukabina Press.
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolocci, N., ... Capodicasa, E. (2018). *Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort. Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3), 385–396. doi:10.1081/iph-120024506
- Budi, T., Hermanzoni, H., Alnedral, A., & Setiawan, Y. (2021). Pengaruh Metode Latihan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli. *Jurnal Gladiator*, 1(1), 12-20. <https://doi.org/10.24036/gldor56011>
- Eriyaldi, E., & -, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1160-1168. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.375>
- guscahayati, itit, & -, T. H. S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1226-1238. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.407>
- Hermanzoni, Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). PENGARUH BENTUK BENTUK LATIHAN SMASH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BOLAVOLI M3C PESISIR SELATAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139. <https://doi.org/10.24036/jpo45019>

- Irawan, R., yudi, alex, yenes, ronni, & setiawan, yogi. (2024). Pengaruh Bentuk Latihan Passing Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 579-589. <https://doi.org/10.24036/gldor1049011>
- Irene R. Faber, Johan Pion, Goran Munivrana, Niels R. Faber & Maria W.G. Nijhuis-Van der Sanden (2017): Does a perceptuomotor skills assessment have added value to detect talent for table tennis in primary school children?, *Journal of Sports Sciences*, DOI:10.1080/02640414.2017.1316865
- Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger mass participation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2017.1361895
- Johan Pion, Veerle Segers, Job Fransen, Gijs Debuyck, Dieter Deprez, Leen Haerens, Roel Vaeyens, Renaat Philippaerts & Matthieu Lenoir (2014): Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2014.944875
- Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, *Paedagogica Historica*, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745
- Lee Bell , Alan Ruddock , Thomas Maden-Wilkinson & David. Rogerson (2020): Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2020.1763077
- Michael Fuchs, Ruizhi Liu, Ivan Malagoli Lanzoni, Goran Munivrana, Gunter Straub, Sho Tamaki, Kazuto Yoshida, Hui Zhang & Martin Lames (2018): Table tennis match analysis: a review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2018.1450073
- Mulya, U., & -, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola voli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
- Ningsih, T., Witarsyah, W., Sin, T., & Setiawan, Y. (2020). MANFAAT LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.692>

- Norma M. Leavitt (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19:1, 25-70  
<http://dx.doi.org/10.1080/23267240.2014.10624428>
- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.418>
- Rahmadiani, T., Mardela, R., hermanzoni, H., & Putra, Y. (2025). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli RTBK. *Jurnal Gladiator*, 5(5), 597-606. <https://doi.org/10.24036/gldor1852011>
- Rahmat, R., S, A., Alnedral, A., & Edmizal, E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Klub BolaVoli Rimba Dewa Pada Pandemi Covid-19. *Jurnal Gladiator*, 2(1), 50-57. <https://doi.org/10.24036/gldor43011>
- Wati, Widya, & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114-1123.
- Yangfan Cheng , Honghao Ma , Rong Liu & Zhaowu Shen (2014) Explosion Power and Pressure Desensitization Resisting Property of Emulsion Explosives Sensitized by MgH<sub>2</sub> , *Journal of Energetic Materials*, 32:3, 207-218, DOI: 10.1080/07370652.2013.818078