

TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI BINAAN EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 LABUHANHAJI

Devi Sulisna ^{*1}, Zulheri Is², Irwandi ³

^{1,2,3} Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Kondisi fisik atlet sangat penting diperhatikan karena berpengaruh terhadap kegiatan keolahragaan yang dilakukannya, sebagaimana kondisi fisik pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji belum diketahui secara pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif. Data kondisi fisik dikumpulkan melalui tes dan pengukuran melalui komponen kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), dan kelentukan (flexibility). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan persentase dan dideskripsikan dengan kalimat untuk menjelaskan hasil yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji menunjukkan bahwa sebanyak 27,27% pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik sekali, selanjutnya sebanyak 54,55% mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik dan sebanyak 18,18% lainnya mempunyai kondisi fisik dengan kategori sedang. Dengan rincian komponen kekuatan (strength) termasuk kategori baik, komponen daya tahan (endurance) termasuk kategori baik, komponen kecepatan (speed) termasuk kategori baik dan komponen kelentukan (flexibility) termasuk kategori cukup.

Kata kunci: kondisi fisik, pemain bola voli.

Abstract

It is very important to pay attention to the physical condition of athletes because it influences the sports activities they carry out, just as the physical condition of extracurricular volleyball players at SMA Negeri 1 Labuhanhaji is not yet known for certain. This research aims to determine the level of physical condition of extracurricular volleyball players at SMA Negeri 1 Labuhanhaji. This research uses a descriptive qualitative research design. Physical condition data is collected through tests and measurements using the components of strength, endurance, speed and flexibility. The collected data was analyzed using percentages and described using sentences to explain the results obtained. The results of the research showed that the level of physical condition of extracurricular volleyball players at SMA Negeri 1 Labuhanhaji showed that 27.27% of extracurricular volleyball players at SMA Negeri 1 Labuhanhaji had physical conditions in the very good category, then 54.55% had good physical conditions. good category and another 18.18% have a physical condition in the moderate category. With details, the strength component is in the good category, the

*correspondence : devisulisna44@gmail.com

endurance component is in the good category, the speed component is in the good category and the flexibility component is in the fair category.

Keyword: *Physical condition, volleyball player.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Keberadaan olahraga sekarang ini sudah menjadi bagian kegiatan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, dan tidak lagi dipandang sebelah mata. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan digemari masyarakat adalah bola voli.

Olahraga bukan hanya berguna untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran tubuh seseorang, akan tetapi olahraga juga merupakan jalan untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan suatu negara. Olahraga prestasi menurut (UU No 3 Tahun 2005) tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 20 ayat 2 yang berbunyi olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Salah satu olahraga prestasi yang memiliki banyak penggemar merupakan olahraga bolavoli. Permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang di mainkan dengan 2 regu atau tim dalam suatu lapangan, permainan ini dipisahkan oleh sebuah net (Pujianto dkk, 2015:19) permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat. Ada beberapa pendapat yang menjelaskan tentang permainan bola voli, mulai dari jenis dan ukuran lapangan, serta angka berakhirnya permainan. Namun pada dasarnya permainan bola voli bertujuan untuk menyebarluaskan tentang dasar-dasar permainan dan kemampuan keluwesan dalam bermain bola voli. (PP.PBVSI, 2005:1). Terdapat 4 peran penting dalam permainan bola voli, yaitu meliputi Tosser (atau Setter), Spiker (Smash), Libero, dan Defender (pemain bertahan) (Afiffudin, 2016). Dalam setiap posisi ada perbedaan karakteristik dan mempunyai kemampuan berbeda dari setiap posisi.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain bola voli. Teknik tersebut meliputi teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash dan teknik dasar blok. Kesemua teknik dasar tersebut digunakan sesuai fungsinya dalam permainan bola voli. Teknik servis digunakan untuk memulai permainan. Teknik passing digunakan untuk menerima servis dan memberikan

umpan. Teknik dasar smash digunakan sebagai pukulan serangan guna menghasilkan skor, dan teknik blok merupakan teknik yang digunakan untuk membedung serangan atau smash dari lawan.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Adapun unsur-unsur kondisi fisik adalah kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), dan keterampilan/skill (agility). Jadi, dalam meningkatkan prestasi atlet persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi. Maka dari itu penguasaan teknik dan kondisi fisik dalam permainan bolavoli sangat penting dimiliki oleh seorang pemain bola voli.

SMA Negeri 1 Labuhanhaji merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebagai salah satu wadah untuk menyalurkan minat dan menambah keterampilan yang mereka miliki pada permainan bola voli sebagaimana pendapat Munasifah (2014:63), bahwa program ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/ bakat dan kesenangannya.

Dalam observasi awal pada tanggal 9-12 Oktober 2023 didapatkan hasil pengamatan kondisi fisik sementara dengan mewawancarai pelatih dan pengamatan saat latihan berlangsung ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Labuhanhaji didapatkan bahwa kondisi fisik pada klub ekstrakurikuler bola voli secara rata-rata belum begitu baik dengan intensitas latihan yang dirasa masih kurang maksimal.

Pada saat latihan lompatan yang dilakukan saat smash kurang tinggi, sehingga bola menyangkut di net. Pada saat melakukan block, raihan tangan lebih rendah sehingga bola dengan leluasa melewati block. Pukulan smash juga dirasa masih lemah pada beberapa pemain. Ketika menerima pukulan smash yang kuat, terkadang bola tidak memantul sempurna karena kurang terlatihnya kekuatan otot lengan pemain. Ketika melakukan latihan fisik, banyak pemain yang cepat kelelahan karena kurangnya daya

tahan tubuh pemain. Belum diketahui secara pasti tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler. Diketuinya tingkat kondisi fisik ini akan dapat mempermudah pelatih dalam merancang sebuah program latihan fisik untuk kedepannya.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas peneliti ingin meneliti seberapa baik tingkat kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Labuhanhaji dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Binaan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif, Sukmadinata (2014:99) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2014:3), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Menurut Sugiyono (2016:92) penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Deskriptif kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesa.

Penelitian ini dilakukan pada atlet binaan ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Labuhanhaji Kabupaten Aceh Selatan yang beralamat jalan Pasar Pendidikan Labuhanhaji, Gampong Apha, Kecamatan Labuhanhaji, Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. Waktu pelaksanaan kegiatan penelitian ini dilakukan pada bulan September 2023.

Pemilihan atlet binaan ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Labuhanhaji sebagai subjek penelitian karena belum diketahuinya kondisi fisik para atlet bola voli sehingga menyulitkan pelatih dalam memberikan program latihan. Adapun subjek penelitian ini adalah atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhanhaji sebanyak 11 orang.

Data penelitian adalah semua keterangan seseorang yang dijadikan responden maupun yang berasal dari dokumen-dokumen, baik dalam bentuk statistik atau dalam bentuk lainnya guna keperluan penelitian. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dan kuantitatif berupa data mentah tentang hasil tes

kondisi fisik atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhanhaji yang diberi skor berdasarkan norma tes yang digunakan.

Sumber data adalah suatu subyek dari mana data diperoleh. Sumber data diperlukan untuk menunjang terlaksananya penelitian dan sekaligus untuk menjamin keberhasilan. Dalam hal ini data yang dibutuhkan dalam penelitian diperoleh dari dua sumber, yaitu:

1. Sumber data primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dengan teknik wawancara informan atau sumber langsung. Sumber primer adalah sumber data yang secara langsung memberikan data kepada peneliti sebagai pengumpul data. Data primer dalam penelitian ini bersumber dari hasil tes kondisi fisik atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhanhaji.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sekunder. Sumber data sekunder tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data, misalnya melalui dokumen atau melalui orang lain. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah berupa buku-buku pustaka, skripsi, jurnal, dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian yang menunjang proses penelitian mengenai Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Binaan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian (Sugiyono, 2016: 308). Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrument penelitian yang valid dan reliabel, karena instrument penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel.

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga walaupun tes tersebut belum menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan fisik dan ketrampilan teknik dasar seorang pemain. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik Menurut Harsono (2015: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agilitas*), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan menurut Suharto dalam Fenandlampir (2015, komponen

kondisi fisik terdiri dari kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), kelincahan, keseimbangan, dan power.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dalam penelitian tes kondisi fisik atlet bola voli yang diteliti yaitu:

1. Kekuatan (*strength*),
2. Daya tahan (*endurance*),
3. Kecepatan (*speed*),
4. Kelentukan (*flexibility*).

1. Tes kekuatan (*strength*)

- a. Nama tes: *Sit Up*
- b. Perlengkapan : Lantai / lapangan yang rata dan bersih, *stopwatch*, alat tulis dan formulir tes.
- c. Pelaksanaan:
 - Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
 - Peserta lain menekan/ memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.
- d. Penilaian: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

Tabel 1. Norma *Sit Up* (Baring Duduk) Usia 16 – 19 Tahun

No	Skor	Nilai	Kategori
1	≥41	5	Baik sekali
2	30 – 40	4	Baik
3	21 – 29	3	Cukup
4	10 – 20	2	Kurang
5	0 – 9	1	Kurang sekali

Sumber: Johansyah Lubis (2016:190)

2. Tes daya tahan (*endurance*)

- a. Nama tes: Lari 15 menit (tes Balke)
- b. Alat/Fasilitas: Lintasan lari, *stopwacth*, asisten pencatat jarak dan peluit.
- c. Pelaksanaan:

- Peserta tes berdiri digaris Start dan bersiap untuk berlari secepat-cepatnya selama 15 menit.
- Bersamaan dengan aba-aba “YA” Peserta tes mulai berlari dengan pencatat waktu mulai men-onkan stopwatch.
- Selama waktu 15 menit, pengetes member aba-aba berhenti, dimana bersamaan dengan itu stopwatch dimatikan dan peserta menancapkan bendera yang telah disiapkan sebagai penanda jarak yang telah ditempuhnya.
- Pengetes mengukur jarak yang ditempuh peserta tes yang telah ditempuh selama 15 menit, dengan meteran.

d. Rumus:

$$Vo2 \text{ Max} = 0,172 \left(\frac{\text{Jarak Lari}}{15} - 133 \right) + 33,3$$

Tabel 2. Norma Tes Lari 15 Menit (Tes Balke)

No	Skor	Nilai	Kategori
1	61.00 Keatas	5	Baik sekali
2	60.90 - 55.10	4	Baik
3	55.00 - 49.20	3	Cukup
4	49.10 - 43.30	2	Kurang
5	43.20 Kebawah	1	Kurang sekali

Sumber: Fenandlampir (2015)

3. Kecapatan (*speed*)

- a. Nama tes: Lari 50 meter
- b. Alat/Fasilitas: *stop watc*, meteran, lintasan 50 meter, pluit, bendera start.
- c. Pelaksanaan:
 - Testi berdiri dibelakang garis start, dengan sikap start melayang.
 - Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai finish.
 - Tiap testi diberikan kesempatan dua kali percobaan.
- d. Skor: Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan Waktu terbaik dari 2 kali pelaksanaan test.

Tabel 3. Norma *Sprint* 50 Meter

No	Skor	Nilai	Kategori
1	< 4.6	5	Baik sekali
2	5.7 - 4.7	4	Baik
3	6.8 - 5.6	3	Cukup
4	7.9 - 6.9	2	Kurang
5	9 - 8	1	Kurang sekali

Sumber: Fenandlampir (2015)

4. Tes Kelentukan (*flexibility*)

- a. Nama tes: *Flexometer*

b. Alat dan fasilitas: pita ukuran, matras, alat pengukur

c. Pelaksanaan :

Testi duduk dilantai dengan kaki diluruskan, kemudian teste perlahan-lahan menjulurkan tangannya seraya membungkukkan badannya, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh. Nilai yang diambil adalah jangkauan terjauh yang diperoleh dengan dua kali percobaan.

d. Skor:

Jarak jangkauan terjauh yang dapat dicapai seseorang dari 2 kali percobaan dan diukur dalam satuan cm.

Tabel 4. Norma *Flexometer*

No	Skor	Nilai	Kategori
1	>24	5	Baik sekali
2	18 – 23	4	Baik
3	12 – 17	3	Cukup
4	6 – 11	2	Kurang
5	1 – 5	1	Kurang sekali

Sumber: Fenandlampir (2015)

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sugiyono (2016:38), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu statistik dan non statistik. Untuk menentukan rumus persentase rumus sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2016:213) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

n : Nilai tes Kesegaran jasmani yang meliputi kategori: Kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali

f : Jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik, hal ini juga mengacu pada kata dasarnya yaitu olahraga atau olah fisik. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan

dampak yang positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dalam peraturan olahraga prestasi Indonesia adalah bolavoli. Atlet binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji adalah salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh, yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli. SMA Negeri 1 Labuhanhaji Kabupaten Aceh Selatan membina sebanyak 11 orang atlet putra agar menjadi pemain bolavoli yang berkualitas dan mewakili SMA Negeri 1 Labuhanhaji pada berbagai kompetisi baik ditingkat sekolah maupun ditingkat daerah.

Untuk itu, perlu dilakukan kajian tentang kondisi fisik pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji, adapun komponen fisik yang diuji yaitu: kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility).

1. Kekuatan (strenght)

Kekuatan (strenght) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Tes kekuatan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan tes Sit up (baring duduk). Sit up adalah teknik latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot abdomen. Selain itu, sit up juga dapat membantu metabolisme lemak pada bagian perut sehingga lingkaran perut bisa menjadi lebih kecil.

Hasil tes komponen kekuatan (strenght) yang diukur melalui sit up diketahui bahwa sebanyak 27,27% pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji kondisi fisik pada komponen kekuatan (strength) termasuk kategori baik sekali. Selanjutnya sebanyak 45,46% termasuk kategori baik dan 27,27% lainnya termasuk pada kategori cukup. Secara keseluruhan rata-rata hasil tes kekuatan (strength) pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji termasuk kategori baik.

2. Daya tahan (endurance)

Daya tahan (endurance), kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan (endurance) dalam penelitian ini dites menggunakan lari 15 menit (Tes Balke).

Dalam tes lari 15 menit (Tes Balke) bertujuan untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernapasan atau dapat pula untuk mengukur VO₂Max. Tes jalan lari adalah salah satu tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atau juga VO₂Max seseorang. Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana.

Hasil tes komponen daya tahan (endurance) yang diukur melalui kegiatan lari 15 menit menunjukkan bahwa sebanyak 36,36% pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji kondisi fisik pada komponen daya tahan (endurance) termasuk kategori baik sekali. Selanjutnya sebanyak 45,46% termasuk kategori baik dan 18,18% lainnya termasuk pada kategori cukup. Secara keseluruhan rata-rata hasil tes daya tahan (endurance) pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji termasuk kategori baik.

3. Kecepatan (speed)

Kecepatan (speed) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan gerkana dalam satu satuan waktu tertentu ang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. Kecepatan yaitu kemampuan untuk menggerakkan badan dari suatu daerah ke daerah lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya.

Tes kecepatan dalam penelitian ini dilakukan melalui lari 50 meter (sprint). Lari cepat (sprint) adalah cara lari dalam menempuh jarak tertentu yang relatif pendek, dalam waktu singkat, dan dengan kecepatan yang maksimal, dari garis start sampai ke finish. Umumnya lari cepat ini dilaksanakan dalam olahraga, baik untuk mengejar target waktu maupun mengejar kawan dan lawan dalam bertanding.

Hasil tes komponen kecepatan (speed) yang diukur melalui lari 50 meter (sprint) diketahui bahwa sebanyak 36,36% pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji kondisi fisik pada komponen kecepatan (speed) termasuk kategori baik sekali. Selanjutnya sebanyak 54,55% termasuk kategori baik dan 9,09% lainnya termasuk pada kategori cukup. Secara keseluruhan rata-rata hasil tes kecepatan (speed) pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji termasuk kategori baik.

4. Kelentukan (flexibility)

Kelentukan (flexibelly) merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan ampiltudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Kelenturan (flexibility) dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan flexometer yaitu tes duduk dan raih yang telah dimodifikasi. Tujuannya untuk mengukur pengembangan dari pinggul dan kembali berbelok seperti juga perluasan otot-otot urat lutut pada kaki. Obyeknya adalah untuk melihat seberapa jauh anda dapat meluaskan ujungjari-ujungjari mu di luar garis kaki mu dengan kaki-kaki yang lurus.

Hasil tes komponen kelenturan (flexibility) melalui flexometer yaitu tes duduk dan raih yang telah dimodifikasi menunjukkan bahwa sebanyak 27,27% pemain bola binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik sekali, selanjutnya sebanyak 54,55% mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik dan sebanyak 18,18% lainnya mempunyai kondisi fisik dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik masing-masing komponen di atas, maka dapat dirangkum kondisi fisik pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji dapat diketahui bahwa sebanyak 27,27% pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik sekali, selanjutnya sebanyak 54,55% mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik dan sebanyak 18,18% lainnya mempunyai kondisi fisik dengan kategori sedang.

Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan membina dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik terealisasi dengan baik.

Menurut Soemowardojo dalam (Ismaryati, 2016:51) 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.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seseorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seseorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Kondisi fisik dalam permainan bolavoli merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya). Kondisi fisik antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), dan kelentukan (*flexibility*). Komponen kondisi fisik tersebut merupakan faktor utama dalam menunjang teknik dan taktik permainan. Komponen kekuatan menjadi dasar dari komponen-komponen yang lain. Komponen kondisi fisik ini menunjang teknik dasar seorang atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Binaan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji menunjukkan bahwa sebanyak 27,27% pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik sekali, selanjutnya sebanyak 54,55% mempunyai kondisi fisik dengan kategori baik dan sebanyak 18,18% lainnya mempunyai kondisi fisik dengan kategori sedang. Dengan rincian komponen kekuatan (*strength*) termasuk kategori baik, komponen daya tahan (*endurance*) termasuk kategori baik, komponen kecepatan (*speed*) termasuk kategori baik dan komponen kelentukan (*flexibility*) termasuk kategori cukup.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Disarankan kepada pemain bola voli binaan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bolavoli.
2. Disarankan kepada pelatih ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji agar memberhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat terutama tingkat daya tahan tubuh yang kondisinya masih kurang memuaskan.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik dalam bolavoli karena masih jarang nya penelitian yang mengangkat tentang kondisi fisik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffudin, A. C. 2016. Kemampuan VO 2 Max Atlet Bolavoli Putra Siswa Madrasah Aliyah Negeri Rengel Tuban. *Jurnal Kesehatan*. Vol 06, No 2. 2016.
- Agung, Iskandar. 2015. Strategi Penerapan Pendidikan Pembangunan Berkelanjutan (ESD) di Sekolah, Cet. III. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dany Rizky S. 2022. Survei Faktor Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra MAN I Kediri 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Dedy W dan Sunardi. 2015. Bola Voli. UNS Press.
- Fenandlampir, A. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi.
- Ginanjjar, A. 2021. Mengetahui, Mengenal, Mempretikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli. Sleman: Deepublish Publisher.
- Harsono. 2015. Kepelatihan olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irfan Zinat A, dkk. 2020. Pembelajaran Dasar Permainan Bola Voli. Purwodadi: Sarnu Untung.
- Ismaryati. 2016. Tes dan Pengukuran Olahraga, Edisi Terbaru. Semarang: UNS Press.
- Isnanto, A. H. 2019. Bola Voli. Gamping Slemanh: Sentra Edukasi Media.
- Kusbani, dkk. 2022. Teori dan Pratek. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. 2017. Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, Vol. 2, No 2. 2017.
- Maliki, O., dkk. 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, Vol 2, No 2, 2017.
- Moleong, Lexy J. 2014. Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja. Rosdakarya.
- Mulyono, B. A. 2015. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Semarang: UNS Press.
- Munasifah. 2014. Bermain Bola Voli. Semarang: Aneka Ilmu.
- Muslimim, D. 2021. Model Latihan Keterampilan Bola Voli. Palembang: Bening.
- Pardiman. 2021. Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.
- PBVSI. 2016. Peraturan Permainan Bola Voli. Jakarta: PBVSI.
- Penggalih, M. dkk. 2019. Pola Konsumsi Atlet Sepakbola Remaja di. Indonesia, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol 15, No 3, 2019.
- Pujianto dkk. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, Vol. 2, No 2. 2015.
- Purwanto, D. 2013. Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. Semarang: UNS Press.
- Rahmat, Zikrul dkk. 2020. Evaluasi Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Futsal STKIP BBG Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 1, Nomor 1, September 2022*.
- Rahmat, Zikrur dkk. 2022. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Rugby Aceh dalam Menhgadapi PON Aceh-Sumut. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 3, Nomor 2, September 2022*.
- Rohmat, Mulyana. 2014. Mengartikulasi Pendidikan Nilai. Bandung: Alfabeta.
- Sidik, D. Z. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Remaja Rosda Karya.
- Soetjipto dan Rafliis Kosasi, 2015. Profesi Keguruan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryosubroto, 2015. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*, Bandung: Rieke Cipta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- Tawakal, Iqbal. 2020. *Buku Jago Bola voli*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Usman, Moh. Uzer dan Lilis Setyowati, 2017. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Widiyanto, M. 2015. Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 11, No 2, 2015.
- Yuwanto, L., & Sutanto, N. 2012. Deskripsi Psikologis Atlet Remaja. Berdasarkan Analisis Struktur EPPS. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND. SET*, Vol 3, No 02, 2012.
- Zainal Aqib & Sujak, 2015. *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*, (Bandung: Yrama Widya.