**KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI
MTs ATTAUBAH*****PHYSICAL CONDITIONS OF VOLLEY BALL IN EXTRACURRICULAR
ACTIVITIES AT MTs ATTAUBAH*****IDRIS SUPRIADI**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Syekh Manshur
Jalan Raya Labuan km.5 Kadulisung Pandeglang
Ponsel: 0813 9889 6130
Surel: idrissupriadi91@gmail.com

Abstrak

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian kualitatif. Populasi dari penelitian adalah seluruh pemain bola voli di MTs Attaubah sebanyak 17 orang. Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah dibakukan dari beberapa sumber (buku) olahraga yang terkait dengan sub fokus yang diteliti. Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh saat penelitian peneliti mendapatkan hasil penelitian sebagai berikut : Daya tahan pemain berada dalam kategori sangat kurang dengan rata-rata capaian sebesar = 30,2 dengan persentase capaian 82,35 %. Daya ledak pemain berada pada kategori kurang sekali dengan kemampuan rata-rata 97,5 dengan persentase capaian 82,35%. Kelincahan pemain berada pada kategori kurang dengan kemampuan rata-rata 20,58 dengan persentase capaian 64,71%. Sedangkan untuk keseimbangan pemain berada pada kategori kurang dengan kemampuan rata-rata 21,72 dengan persentase capaian 70,59%. Secara keseluruhan berdasarkan penelitian tingkat kondisi fisik pemain bola voli MTs At-taubah berada dalam kategori kurang sekali dan kurang, hal ini meandakan bahwasanya pemain bola voli Mts At-taubah secara umum berada di bawah rata-rata. Hal ini bisa saja terjadi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor baik eksternal dan internal. Oleh karena itu peningkatan seluruh aspek kondisi fisik harus ditingkatkan secara terstruktur dan sistematis.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

Abstract

The method used in this research is qualitative research method. The population of the study was all 17 volleyball players in MTs Attaubah. The instrument applied in this study was an instrument that had been standardized from several sports sources (books) related to the sub focus that was studied. Based on the results of data processing obtained during the research the researchers got the results of the study as follows: Endurance players are in the category of very less with an average achievement of = 30.2 with a percentage of performance 82.35%. The explosive power of players is in the category of very poor with an average ability of 97.5 with a percentage of achievements 82.35%. Player agility is in the category of lacking with an average ability of 20.58 with a percentage of 64.71% achievement. As for the balance of players in the category of lacking with an average ability of 21.72 with a percentage of achievements of 70.59%. Overall, based on the research, the level of

physical condition of MTs At-taubah volleyball players is in the category of very poor and poor, this indicates that the volleyball player Mts At-taubah is generally below the average. This can happen that is influenced by factors both external and internal. Therefore improvement of all aspects of physical condition must be improved in a structured and systematic manner.

Keywords: *Physical Condition, Volleyball*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana yang diberikan sepenuhnya kepada peserta didik untuk meningkatkan bakat dan kemampuan sesuai dengan keinginannya masing-masing untuk meraih prestasi paling tinggi dalam lingkungan sekolah, baik itu dalam ranah seni, musik, sains dan olahraga. Diperlukan pembelajaran dan pelatihan yang sistematis dan terstruktur dalam untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Olahraga prestasi dalam ranah sekolah menitik beratkan kepada prestasi maksimal yang bisa dicapai oleh atlet secara individu atau tim. Untuk mendapatkan prestasi maksimal diperlukan latihan yang terstruktur, sistematis dan terprogram hal ini bertujuan untuk mengukur dan meningkatkan kemampuan baik dari segi kondisi fisik, teknik serta taktik dalam permainan secara teratur.

Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai

teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Menurut Syafruddin (2005: 20) "kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga. Tanpa adanya kondisi fisik, seorang atlet tidak bisa mencapai prestasi yang maksimal". Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Baik atau tidaknya kondisi fisik seorang atlet mempunyai pengaruh besar untuk menguasai berbagai teknik dasar. Sesulit apapun teknik dalam permainan, bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, maka teknik itu bisa dikuasai. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, atlet harus latihan intensif dan tepat sesuai dengan cabang olahraga, umur, dan jenis kelamin, yang dipandu oleh pelatih yang berkompeten. Penguasaan Teknik yang baik sangat bergantung pada tingkatan kondisi fisik, semakin bagus kondisi fisik seseorang atlet maka semakin mudah bagi atlet tersebut

meningkatkan teknik dalam permainan.

Teknik dalam permainan bola voli secara keseluruhan sangat bergantung kepada aspek-aspek kondisi fisik seperti para pemain harus memiliki daya tahan yang bagus agar bisa bertahan selama minimal 2 set dan maksimal 5 set dalam satu pertandingan, spiker dan bloker harus memiliki daya ledak, kecepatan, koordinasi, kelincahan dan kelincahan yang mumpuni untuk mendapatkan point secara maksimal dengan cara menjatuhkan bola dilapangan lawan bail itu dengan melakukan serangan (spike) atau membendung serangan dari lawan (block), semakin tepat dan kuat pukulan dari spiker maka blocker lawan akan semakin sulit untuk mengantisipasi serangan, hal tersebut juga berlaku untuk kebalikannya dima semakin cepat dan bagus blocking maka akan semakin mudah untuk mengantisipasi berbagai serangan dari lawan. Cepat dapat diartikan pada saat satu tim menyerang pada saat yang bersamaan tim lain untuk bertahan sekaligus mendapatkan poin, Suardi (2019 : 95)

Kecepatan, koordinasi, daya ledak dan keseimbangan sangat diperlukan oleh seorang tosser/setter dalam merancang skema serangan

yang akan dilakukan. Seluruh pola serangan yang bertujuan besar untuk mendulang poin demi poin dalam pertandingan tertumpu pada tosser/setter, tidak hanya itu jika berada di barisan depan maka setter juga bertanggung jawab untuk blocking terhadap serangan dari lawan. Untuk itu seorang setter harus memiliki seluruh aspek kondidi fisik diatas rata-rata karena pergerakan setter dalam permainan bisa mencapai dua kali lipat atau lebih dari pemain lainnya di dalam lapangan.

Menyusun pola serangan dalam permainan merupakan hal yang sangat krusial dalam permainan. Namun jika para pemain yang berada dibarisan belakan tidak mampu memngembalikan bola dengan baik kepada seter baik itu dari servis ataupun spike dari pemain lawan maka seluruh pola serangan akan terputus dan kemungkinan mendapatkan poin akan semakin kecil. Banyak orang yang beranggapan bahwa permainan bola voli hanya berfokus terhadap serangan. Namun kenyataan nya pengembalian bola pada awal terhadap servis dan spike merupakan kunci utama dalam penyusunan berbagai pola serangan yang akan dilakukan. Karena dalam permainan

bola voli memiliki peraturan dimana seluruh pemain harus melakukan rotasi maka setiap pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus dengan didasari aspek-aspek kondisi fisik diatas rata-rata.

KAJIAN TEORETIK

Kondisi fisik atlet memegang peran paling penting dalam menjalankan program latihannya agar bisa mencapai puncak dari prestasi masing-masing.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Suardi (2017:204) Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga. kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya

bahwa komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas.

Dalam teori latihan, disebutkan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan kondisi siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting. Oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Seorang pemain bola voly memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa pemain tersebut mempunyai kesanggupan untuk bermain bola voly dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah selesai bermain. Pemain bola voly yang baik perlukan dukungan kondisi fisik yang baik. Kualitas kondisi fisik yang kurang baik tidak bisa mendukung pelaksanaan gerak yang sesuai dengan tuntutan permainan bola voly yang membutuhkan tenaga yang besar. Pemain bola voly yang tidak memiliki kondisi fisik yang besar akan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang paling dasar untuk dilatih dan ditingkatkan, untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan persiapan latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik, daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan menjadi stamina dalam upaya mencapai prestasi yang optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena didasari pada pengamatan terhadap kemampuan kondisi fisik pemain bola voli di MTs Attaubah tanpa ada campur tangan dari peneliti atau peneliti tidak memberikan treatment atau perlakuan terhadap peserta atau objek penelitian. Metode ini lebih peka dan dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap nilai-nilai yang dihadapi Moloeng (2007 : 10).

Penelitian ini merujuk kepada tingkatan kondisi fisik pemain bola voli yang terdiri dari 18 orang. Penelitian kualitatif peneliti melakukan penelitian dengan skala yang lebih kecil, terhadap kelompok yang memiliki kekhususan tersendiri. Menurut

Sukmadinata (2009 : 99) "Kelompok yang diteliti bersifat alamiah dan saling keterkaitan secara individual ataupun kelompok".

Sebelum pelaksanaan tes, tester harus memberikan penjelasan secara rinci tentang bentuk tes yang akan dilaksanakan agar tidak terjadi kekacauan atau kekeliruan pada saat melakukan tes yang sesuai dengan kriteria penilaian yaitu tes kondisi fisik. Tata cara pengambilan data dan penilaian terhadap kemampuan kondisi peserta dilakukan sesuai dengan penilaian menurut instrument masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes dan pengukuran terhadap kemampuan kondisi fisik pemain bola voli MTs Attaubah yang terdiri dari daya tahan dengan menggunakan *bleep test*, daya ledak dengan menggunakan *vertical Jump*, kelincahan dengan *Illinois agility run* dan keseimbangan *dynamic balance test* akan disajikan secara tersusun berurutan sebagai berikut:

Daya Tahan

Bleep Test yang dilaksanakan untuk memperoleh data VO2Max atau kapasitas penyerapan oksigen maksimal dalam penelitian diperoleh

data sebagai berikut : skor maksimal = 39,9 skor minimum = 23,3 standar deviasi sebesar 4,65 dan varians 21,6 dan median =29,5. Data berdistribusi normal, karena selisih antara nilai mean (rata-rata) dengan nilai median tidak lebih dari satu standar deviasi. Dan dalam penelitian ini memperoleh rata-rata dari keseluruhan pemain berkisar pada angka 30,2 yang bisa masukan kedalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya dilanjutkan dengan distribusi frekuensi data yang disesuaikan dengan norma atau ketetapan untuk pengukuran bleep test untuk lebih jelasnya akan disajikan table sebagai berikut :

Table 1. Frekuensi Kemampuan VO2Max

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	<35	14	82,35
Kurang	35 - 37	1	5,88
Cukup	38 - 44	2	11,76
Baik	45-50	0	0
baik sekali	51 - 55	0	0
Superior	> 55	0	0
Jumlah			100

Merujuk pada table frekuensi VO2MAX yang telah disajikan bisa juga digunakan dalam bentuk diagram

batang yang bisa mempermudah untuk memahami data yang diperoleh sebagai berikut:

Gambar 1. Hasil Bleep Test

Sesuai dengan hasil tersebut bisa disimpulkan pemain mayoritas memiliki daya tahan aerobik pada kategori kurang sekali. Pelatih harus meningkatkan daya tahan secara keseluruhan, daya tahan merupakan aspek utama dalam permainan terutama bola voli yang umumnya menuntut pemain untuk bergerak dengan bola atau tanpa bola dan bergerak secepat mungkin.

Dalam pertandingan dengan durasi waktu yang tidak bisa dipastikan daya tahan merupakan aspek terpenting agar pemain bisa bermain dengan baik dalam beberapa set untuk memenangkan pertandingan.

Dengan daya tahan yang bagus pemain bisa bertahan dari kelelahan dalam pertandingan. Kelelahan akan memberikan efek yang serius bagi

seorang pemain seperti cedera, kurang konsentrasi, emosional dan human error.

Seseorang yang memiliki daya tahan yang bagus akan bisa dengan mudah untuk menaikkan kompone kondisi fisik lainnya dan bias dengan mudah meningkatkan keterampilan individu dan kelompok yang sangat mendukung untuk menciptakan permainan yang bagus, namun peatihan yang diberikan oleh pelatih juga harus sesuai dengan kriteria umur. Hal ini bertujuan untuk latihan yang diberikan tidak akan mempengaruhi tumbuh kembang anak dan cedera yang akan diterima jika memberikan beban latihan yang terlalu berat (Overload Training).

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilaksanakan di MTs Attaubah dapat ditarik kesimpulannya daya tahan pemain bola voli MTs Attaubah berada dalam kategori kurang sekali, hal ini sangat memperhatikan, karena daya tahan merupakan pondasi utama untuk meningkatkan komponen kondisi fisik lainnya dan meningkatkan teknik dasar. Dengan kondisi fisik yang bagus maka pemain akan bisa melakukan dan meningkatkan

keterampilan dan komponen kondisi fisik secara khusus, hal ini akan mengoptimalisasi peningkatan peforma secara berkala dan berkelanjutan, tentunya dengan adanya latihan yang terprogram dan berjalan secara teratur dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo : Era Pustaka Umum, 2007
- Arikunto, Suharsimi. Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi. Jakrta : Rineka Cipta, 1996
- Arsil, Pembinaan Kondisi Fisik. SUKABINA Copy Center, 2009.
- Dinata, Marta. Rahasia sang Juara Menuju Prestasi Dunia. Jakarta : Cerdas Jaya, 2005.
- Irawadi, Hendri. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang. UNP, 2013
- Ma'mun, Amung dan Subroto. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli. Direktorat Jendral Olahraga, 2001
- Muhajir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung, Erlangga 2004

- Munasifah, Bermain Bola Voli.
Semarang-Demak : CV. Aneka
Ilmu, 2009
- Moleong, Lexy. J. Metodologi
Penelitian Kualitatif. Bandung :
Remaja Rosdakarya. 2007
- Suardi, Devaron. Analisis Kebutuhan
Keterampilan Bertahan dalam
Permainan Bolavoli.
Cakrawala Pedagogik,
Staisman Press. Vol 3 (2)
2019.
- Suardi, Devaron. Tinjauan Kondisi
Fisik Atlet Bolabasket Putra
Sman 1 Koto XI Tarusan.
Cakrawala Pedagogik,
Staisman Press. Vol 1 (2)
2017
- Sudjana, N. Dasar-Dasar Belajar
Mengajar. Bandung
:Sinarbaru, 1989
- Suharno,HP. Ilmu Kepelatihan Dasar.
Surakarta : Universitas
Sebelas Maret Press, 1993
- Syafruddin. Ilmu Kepelatihan
Olahraga. Padang: Fakultas
Ilmu Keolahragaan UNP,
2011.
- Widiastuti. Tes dan Pengukuran
Olahraga. Jakarta, PT Raja
Grafindo Persada, 2015
- Yunus, M. Olahraga Pilihan Bola Voli.
Jakarta : Depdikbud Dikjen
Dikti. 1992