

Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN

Indra Priangga Putra¹, Nur Ahmad Muharram^{1*}, M. Akbar Husein Allsabab¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Corresponding Author: nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2024-06-30

Kata Kunci

Kondisi Fisik

Atlet Bolavoli

Ekstrakurikuler

Penelitian ini dilatar belakangi masih belum lengkapnya data mengenai profil kondisi fisik atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom sebagai acuan pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan atlet. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjunganom. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan sampel sejumlah 15 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik total sampling dengan mengambil jenis sampel laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran terhadap 7 item tes kondisi fisik. Data hasil tes kondisi fisik dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori sedang 6 siswa dengan presentasi (40%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori sedang 6 siswa dengan presentasi (40%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 1 atlet dengan persentase yaitu 7%, kategori baik ada 4 atlet yaitu sebesar 27%, kategori kurang ada 3 atlet dengan persentase 20%, serta kategori sangat kurang ada 1 atlet dengan persentase 7%.

1. PENDAHULUAN

Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk mengoptimalkan kondisi fisik mereka. Akibatnya, sangat penting bahwa kondisi fisik mereka ditingkatkan dan dibudidayakan sesuai dengan karakteristik dan persyaratan unik dari setiap disiplin olahraga (Rahim, 2022). Dalam upaya meningkatkan performa atlet, kondisi fisik merupakan kebutuhan mendasar yang tidak dapat ditunda (Bafirman & Wahyuri, 2018). Untuk mencapai kesuksesan, seorang atlet harus menjaga kondisi fisik yang baik atau prima dalam segala aspek (Wiguna, Ida Bagus., 2017). Intinya, hasil optimal dicapai dengan memelihara dan menyeimbangkan semua aspek secara kolektif (Winarno et al., 2017).

Olahraga bolavoli secara signifikan dipengaruhi oleh komponen fisik kekuatan otot perut, daya tahan, ledakan otot kaki, kecepatan, dan kelincahan (Muhaeminullah et al., 2018). Akibatnya, adalah mungkin untuk menegaskan atau menafsirkan bahwa kemampuan kondisi fisik sangat penting dalam olahraga, khususnya bolavoli (Mahmuddin et al., 2024). Keberhasilan bolavoli sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti kondisi fisik, selain penguasaan teknik dasar (Muharram & Kurniawan, 2019a). Pada setiap komponen fisik yang ada dalam setiap olahraga merupakan karakteristik yang di butuhkan dalam menunjang setiap Teknik dasar setiap cabang olahraga (Adhawiyah, 2020a). Fungsi komponen fisik bergantung pada karakteristik unik dari masing-masing teknik (Pardijono., Hidayat, 2011). Kemajuan teknis dan peningkatan taktis keduanya dipengaruhi oleh kondisi fisik (Bachtiar, 2019a).

Teknik, taktik, strategi, dan mental pada atlet akan dikembangkan berdasarkan kondisi fisik (Endrawan & Martinus, 2023). Kondisi ini akan efektif jika pelatihan dimulai pada usia dini, mengikuti program latihan sepanjang tahun, dan didasarkan pada prinsip-prinsip pelatihan yang sesuai (HB & Wahuni, 2019). Performa seorang atlet secara signifikan ditingkatkan oleh kondisi fisiknya, bahkan dapat dianggap sebagai langkah awal menuju kesuksesan. Kondisi fisik adalah awal untuk meraih prestasi, terlepas dari kondisi fisik apakah itu ditingkatkan atau dipertahankan, maka dalam setiap latihan pelatih harus dapat memberikan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan salah satunya

adalah komponen fisik (Satriawan, 2018). Komponen fisik dalam setiap latihan harus diberikan sebagai penunjang agar perkembangan fisik atlet dapat meningkat (Affandi et al., 2020a). Ini berarti bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik, semua komponennya harus dikembangkan (Yoda, I, 2006). Akibatnya, atlet tidak akan dapat sepenuhnya terlibat dalam pelatihan jika mereka tidak memiliki kondisi fisik yang optimal (Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, 2019) pengembangan komprehensif kondisi fisik sangat penting.

Perbaikan taktik tidak akan berhasil kecuali seseorang memiliki pemahaman mendalam tentang teknik dan berada dalam kondisi fisik yang sangat baik (Muharram & Pratama, 2023). Faktor-faktor yang dipengaruhi kondisi fisik sebagai penunjang prestasi diantaranya adalah mental, Teknik, taktik (Purwanto, 2013a). Sebaliknya, kondisi mental seorang pemain akan mempengaruhi kondisi fisiknya, serta teknik dan taktiknya dalam olahraga prestasi (Subroto, T., & Yudiana, Y., 2010). Dengan demikian, kondisi mental seorang pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisiknya. Teknik, taktik, kondisi mental, dan kondisi fisik adalah komponen yang tidak dapat diabaikan dalam permainan yang efektif (Pardijono, 2011). Oleh karena itu, jelas bahwa atlet harus menjaga tingkat kebugaran fisik yang baik, karena hal ini dapat berpengaruh secara substansial pada peningkatan kondisi mental, teknik, dan taktik para atlet (Sasmarianto & Kamarudin, 2023). Atlet harus melatih komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, ledakan otot kaki, kecepatan, dan kelincahan untuk meningkatkan kondisi fisik mereka (Bachtiar, 2019b).

Dalam bolavoli, seorang atlet harus memiliki komponen fisik seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan, daya ledak, ketahanan, dan kekuatan (Destriani et al., 2019). Semua komponen ini penting untuk permainan bolavoli, termasuk aktivitas permainan seperti melompat, memblok, dan memukul. Setiap pemain bolavoli harus memiliki kemampuan melompat secara vertikal dengan efektif, karena tinggi lompatan vertikal yang optimal sangat penting untuk pelaksanaan smash dan blok yang tepat. Kondisi fisik pada bolavoli menurut hasil penelitian (Silpina et al., 2020) menjelaskan komponen kondisi fisik dominan diantaranya adalah ketahanan, kekuatan, daya, fleksibilitas, dan kecepatan. komponen kondisi fisik bagi atlet voli, menurut (Muhajir, 2007), terdiri dari ketahanan, kekuatan, daya, fleksibilitas, dan kecepatan. Stabilitas keterampilan bolavoli dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik. (Purwanto, 2013b) menyatakan bahwa atlet bolavoli harus memiliki kualitas berikut: kekuatan, kelincahan, ketahanan, daya ledak, kecepatan, fleksibilitas, dan reaksi Untuk mencapai performa optimal dalam bolavoli, komponen ini harus memiliki karakteristik umum dan khusus.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, bahwa tim bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk mengalami penurunan prestasi yang cukup signifikan. Penyebab menurunnya prestasi tersebut adalah masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet, terutama daya tahan aerobik, kelentukan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan. Pada saat bertanding banyak atlet pada saat melakukan permainan beberapa teknik yang dilakukan atlet masih lemah, kurang cepat dan tidak tepat sasaran sehingga mudah di blok oleh lawan, dan menyebabkan tidak mendapatkan poin. Di samping itu dalam pertandingan daya tahan yang dimiliki atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk tidak optimal ini terlihat atlet mulai kelelahan selama pertandingan. Dari hasil penelitian ini nanti dapat dimanfaatkan pihak bolavoli lain di Tingkat nasional atau provinsi sebagai pentingnya kondisi evaluasi fisik sebagai suatu bentuk pengukuran kondisi bagi pemain bolavoli.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang berkaitan dengan fenomena tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom yang berjumlah 15 atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi di jadikan sampel semua (Sugiyono, 2022). yang melibatkan pemilihan seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel

(Sugiyono, 2012). Sampel yang diambil pada penelitian adalah berjenis kelamin laki-laki, dan sudah melakukan aktivitas ekstrakurikuler selama 1 tahun di SMAN 1 Tanjunganom. Maka Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet pria. Pada penelitian ini desain penelitian menggunakan penelitian survei, metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara factual (Sugiyono, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom, dengan tes dan pengukuran digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data Pendekatan pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Tes Daya tahan diukur menggunakan tes multistage fitness test, 2) Tes kekuatan otot perut maka menggunakan Sit Up Test, 3) Tes kecepatan lari dalam penelitian ini menggunakan tes lari 30 meter, 4) Tes fleksibilitas otot perut dengan menggunakan sit and reach, 5) Tes kelincahan dengan menggunakan shuttle-run test, 6) Tes Power otot tungkai menggunakan tes vertical jump, dan 7) Tes Daya Tahan VO2Maks menggunakan Bleep Test. Selanjutnya, T-Skor dihitung, norma ditetapkan, dan data dikategorikan ke dalam lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Selanjutnya, T-Skor dihitung, norma ditetapkan, dan data dikategorikan ke dalam lima kategori.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

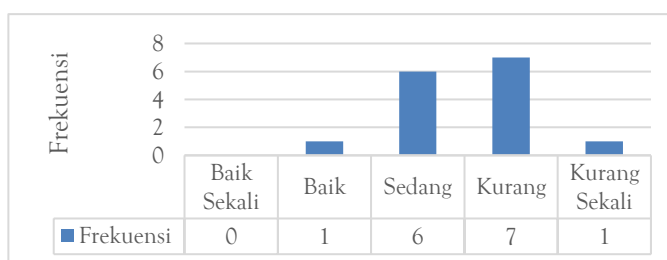
Kekuatan Otot Tangan

Tes kekuatan otot tangan pada atlet ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom dilakukan dengan menggunakan tes *push-up* selama 30 detik. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>38	0	0%
Baik	29 - 37	1	7%
Sedang	20 - 28	6	40%
Kurang	12 - 19	7	47%
Kurang Sekali	4 - 11	1	7%
		15	100%

Tabel 1 mengungkapkan bahwa hasil tes kekuatan otot tangan atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori kurang 7 siswa dengan presentasi (47%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 0 atlet dengan persentase yaitu 0%, kategori baik ada 1 atlet yaitu sebesar 7%, kategori ada 6 atlet dengan persentase 40%, serta kategori kurang sekali ada 1 atlet dengan persentase 7%. Hasil penelitian kelincahan/*shuttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Tangan

Dari gambar 1 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes kekuatan otot tangan atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori kurang 7 siswa dengan presentasi

(47%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 0 atlet dengan persentase yaitu 0%, kategori baik ada 1 atlet yaitu sebesar 7%, kategori ada 6 atlet dengan persentase 40%, serta kategori kurang sekali ada 1 atlet dengan persentase 7%.

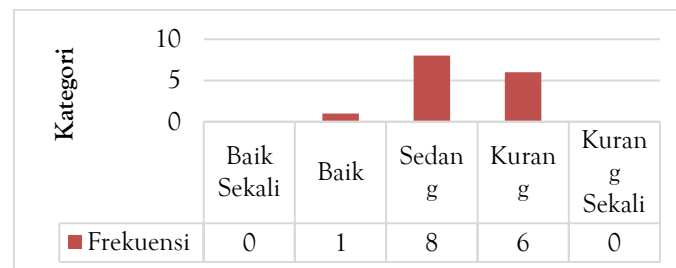
Kekuatan Otot Perut

Tes kekuatan otot perut pada atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom dilakukan dengan menggunakan tes *sit-up* selama 30 detik. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Perut

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	<90	0	0%
Baik	70 - 89	1	7%
Sedang	50 - 69	8	53%
Kurang	30 - 49	6	40%
Kurang Sekali	10 - 29	0	0%
		15	100%

Tabel 2 mengungkapkan bahwa hasil tes kekuatan otot perut atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori sedang 8 siswa dengan presentasi (53%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 0 atlet dengan persentase yaitu 0%, kategori baik ada 1 atlet yaitu sebesar 7%, kategori kurang ada 6 atlet dengan persentase 40%, serta kategori kurang sekali 0 atlet dengan persentase 0%. Hasil Penelitian Kelincahan/*suttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot perut

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes kekuatan otot perut atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori sedang 8 siswa dengan presentasi (53%).

Kekuatan Otot Punggung

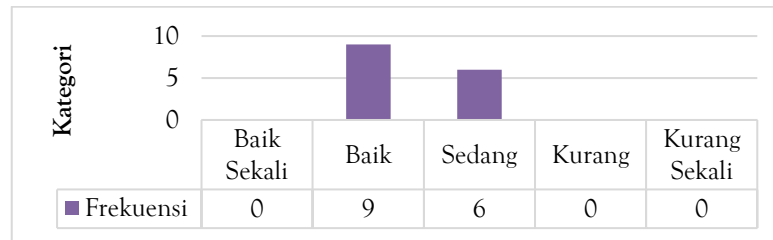
Tes kekuatan otot punggung pada atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom dilakukan dengan menggunakan tes *back-up* selama 60 detik. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	40 Keatas	0	0%
Baik	30-40	9	60%
Sedang	21-29	6	40%
Kurang	10-20	0	0%
Kurang Sekali	0-9	0	0%
		15	100%

Tabel 3 mengungkapkan bahwa hasil tes kekuatan otot punggung atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori baik 9 siswa dengan presentasi (60%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali 0 atlet dengan persentase yaitu 0%, kategori sedang ada

6 atlet yaitu sebesar 40%, kategori kurang 0 atlet dengan persentase 0%, serta kategori kurang sekali ada 0 atlet dengan persentase 0%. Hasil Penelitian Kelincahan/*suttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Punggung

Dari Tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes kekuatan otot punggung atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori baik 9 siswa dengan presentasi (60%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali 0 atlet dengan persentase yaitu 0%, kategori sedang ada 6 atlet yaitu sebesar 40%, kategori kurang 0 atlet dengan persentase 0%, serta kategori kurang sekali ada 0 atlet dengan persentase 0%.

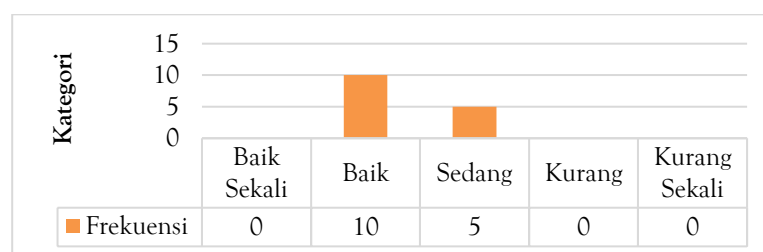
Power Otot Tungkai

Tes *power* otot tungkai pada atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom dilakukan dengan menggunakan tes *vertical jump*. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif *Power* Otot Tungkai

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>70	0	0%
Baik	62 - 69	10	67%
Sedang	53 - 61	5	33%
Kurang	46 - 52	0	0%
Kurang Sekali	38 - 45	0	0%
		15	100%

Tabel 4 mengungkapkan bahwa hasil tes *power* otot tungkai atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom yang diukur dengan tes *vertical jump* didominasi pada kategori baik 10 siswa dengan persentase (67%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali 0 atlet dengan persentase yaitu 0%, kategori sedang ada 5 atlet yaitu sebesar 33%, kategori kurang 0 atlet dengan persentase 0%, serta kategori kurang sekali 0 atlet dengan persentase 0%. Hasil penelitian kelincahan/*suttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Hasil Analisis Deskriptif *Power* Otot Tungkai

Dari Tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom yang diukur dengan tes *vertical jump* didominasi pada kategori baik 10 siswa dengan presentasi (67%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali 0 atlet dengan persentase yaitu 0%, kategori sedang ada 5 atlet yaitu sebesar 33%, kategori kurang 0 atlet dengan persentase 0%, serta kategori kurang sekali 0 atlet dengan persentase 0%.

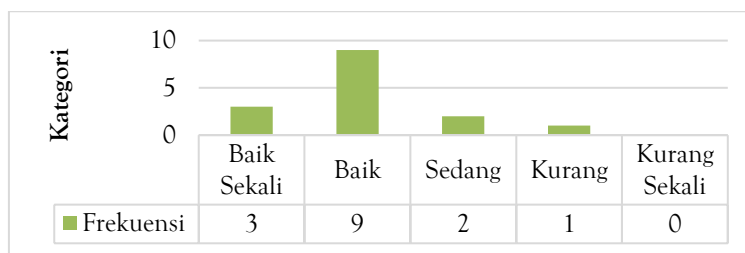
Kecepatan

Tes kecepatan pada atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom dilakukan dengan menggunakan tes lari 30 meter. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan 30 meter

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3,58- 3,91"	3	20%
Baik	3,92" - 4,34"	9	60%
Sedang	4,35" - 4,72"	2	13%
Kurang	4,73" - 5,11"	1	7%
Kurang Sekali	5,12" - 5,50"	0	0%
		15	100%

Tabel 5 mengungkapkan bahwa hasil tes kecepatan atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom yang diukur dengan tes lari 30 meter kepada 15 atlet, didominasi pada kategori baik 9 siswa dengan presentasi (60%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 3 atlet dengan persentase yaitu 20%, kategori sedang ada 2 atlet yaitu sebesar 13%, kategori kurang ada 1 atlet dengan persentase 7%, serta kategori sangat kurang 0 atlet dengan persentase 0%. Hasil Penelitian Kelincahan/*suttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan

Dari tabel 6 di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom yang diukur dengan tes lari 30 meter kepada 15 atlet, didominasi pada kategori baik 9 siswa dengan presentasi (60%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 3 atlet dengan persentase yaitu 20%, kategori sedang ada 2 atlet yaitu sebesar 13%, kategori kurang ada 1 atlet dengan persentase 7%, serta kategori sangat kurang 0 atlet dengan persentase 0%.

Kelincahan (*Agility*)

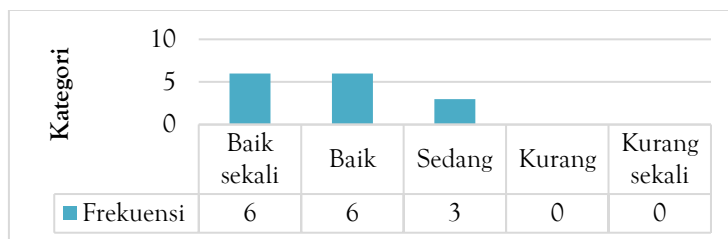
Tes kelincahan pada atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom dilakukan dengan menggunakan tes *shuttle-run*. Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Kelincahan

Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase
Baik sekali	<12.10	6	40%
Baik	12.11 - 13.52	6	40%
Sedang	13.53 - 14.96	3	20%
Kurang	14.97 - 16.39	0	0%
Kurang sekali	>16.40	0	0%
		15	100%

Tabel 6 mengungkapkan bahwa hasil kelincahan atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom diukur dengan *shuttle-run Test* kepada 15 atlet, didominasi pada kategori baik sekali dan baik sebanyak 6 siswa dengan presentasi (40%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori sedang ada 3 atlet dengan persentase yaitu 20%, kategori kurang 0 atlet yaitu sebesar 0%, serta kategori

kurang sekali 0 atlet dengan persentase 0%. Hasil Penelitian Kelincahan/*suttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 6. Hasil Analisis Deskriptif Kelincahan

Dari Tabel 6 di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom diukur dengan *shuttle-run Test* kepada 15 atlet, didominasi pada kategori baik sekali dan baik sebanyak 6 siswa dengan presentasi (40%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori sedang ada 3 atlet dengan persentase yaitu 20%, kategori kurang 0 atlet yaitu sebesar 0%, serta kategori kurang sekali 0 atlet dengan persentase 0%.

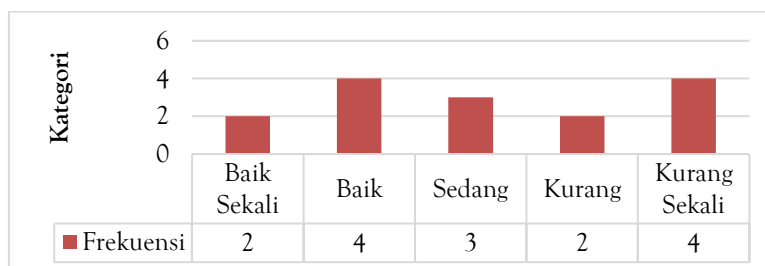
Kapasitas aerobik (Vo2max)

Tes kapasitas aerobik pada atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom dilakukan dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif Kapasitas Aerobik

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	51 - 55	2	13%
Baik	45 - 50	4	27%
Sedang	38 - 44	3	20%
Kurang	35 - 37	2	13%
Kurang Sekali	<35	4	27%
		15	100%

Tabel 7 mengungkapkan bahwa kapasitas aerobik atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom yang diukur dengan *Multistage Fitness Test* kepada 15 atlet, didominasi pada kategori baik 4 siswa dengan presentasi (27%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 2 atlet dengan persentase yaitu 13%, kategori sedang ada 3 atlet yaitu sebesar 20%, kategori kurang ada 2 atlet dengan persentase 13%, serta kategori kurang sekali ada 4 atlet dengan persentase 27%.



Gambar 7. Hasil Analisis Deskriptif Kapasitas Aerobik

Dari tabel 7 di atas dapat disimpulkan bahwa kapasitas aerobik atlet Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom yang diukur dengan *Multistage Fitness Test* kepada 15 atlet, didominasi pada kategori baik 4 siswa dengan presentasi (27%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 2 atlet dengan persentase yaitu 13%, kategori sedang ada 3 atlet yaitu sebesar 20%, kategori kurang ada 2 atlet dengan persentase 13%, serta kategori kurang sekali ada 4 atlet dengan persentase 27%.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi fisik Profil Kondisi Fisik atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk yang terdiri dari Kekuatan, fleksibilitas, ledakan, koordinasi, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung dan paru. Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom didominasi pada kategori sedang 6 siswa dengan presentasi (50%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 1 atlet dengan persentase yaitu 8%, kategori baik ada 4 atlet yaitu sebesar 33%, kategori kurang ada 1 atlet dengan persentase 8%, serta kategori sangat kurang ada 0 atlet dengan persentase 0%. Tingkat kondisi fisik atlet bolavoli merupakan salah satu komponen yang dapat menunjang seluruh kegiatan aktifitas latihan ataupun kegiatan sehari-hari yang dilakukan tanpa merasakan kelelahan (Affandi et al., 2020b). Komponen kondisi fisik penunjang yang memegang peranan penting dalam bolavoli yaitu : kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelenturan dan kelincahan (Adhawiyah, 2020b). Ketika kondisi fisik sedang kurang stabil atau baik maka akan mempengaruhi terhadap kestabilan keterampilan pola permainan bolavoli. Menurut (Dede Sumarna & Muhamad Al Imron, 2020) keterampilan dalam bolavoli dalam pertandingan meliputi service, block, smash, dan passing, dan untuk mencapai penguasaan taktik yang baik sangat diperlukan penguasaan teknik terlebih dahulu.

Dari hasil temuan ini diharapkan dapat meningkatkan program Latihan agar atlet dapat meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki/ Program Latihan yang sesuai dengan kebutuhan yang dimiliki para atlet (Pratama et al., 2020). Faktor latihan adalah salah satu yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam hal kondisi fisiknya (Daryanto & Effendi, 2023). Jumlah beban pelatihan harus meningkat setiap hari, dan pelatihan merupakan proses sistematis yang dilakukan berulang kali. Kapasitas seseorang untuk melakukan segala aktivitas sering memerlukan proses latihan yang ketat. Dalam pelatihan, kualitas atau kuantitas latihan bukanlah satu-satunya faktor yang diprioritaskan, baik pelatih maupun pemain harus mempertimbangkan kualitas dari pelatihan (Susanto et al., 2023). Proses kualitas latihan yang terstruktur dan dilakukan secara teratur dan progresif dapat diterapkan untuk meningkatkan kondisi fisik dan memastikan bahwa setiap komponen saling melengkapi (Husein, M, Akbar, 2020). Kondisi fisik yang diharapkan tidak akan tercapai jika latihan tidak sesuai dengan kebutuhan para pemain. Pelatihan yang berkelanjutan diperlukan untuk mencapai kondisi fisik yang diharapkan (Satriawan, 2019). Aspek-aspek dari latihan olahraga tidak hanya ditentukan oleh kualitas dan kelanjutannya suatu latihan, Kualitas mengacu pada efektivitas latihan, sedangkan kelanjutan mengacu pada keseriusan dan kemampuan untuk mempertahankan kebugaran fisik (Muharram & Kurniawan, 2019b). Untuk meningkatkan kualitas atlet, perlu dipertimbangkan frekuensi latihan selain melalui peningkatan beban latihan agar atlet tidak mengalami kelelahan kronis, disarankan agar mereka berlatih tiga kali seminggu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjunganom, kabupaten Nganjuk didominasi pada kategori sedang 6 siswa dengan presentasi (50%). Rincian hasil semua kategori yang termasuk pada kategori baik sekali ada 1 atlet dengan persentase yaitu 8%, kategori baik ada 4 atlet yaitu sebesar 33%, kategori kurang ada 1 atlet dengan persentase 8%, serta kategori sangat kurang ada 0 atlet dengan persentase 0%. Dari hasil temuan tersebut terdapat beberapa keterbatasan yang mempengaruhi hasil temuan diantaranya jumlah subyek penelitian yang terlibat relative kecil, skala karakteristik sampel yang kurang, pembagian waktu pengetesan yang sangat kurang, dan persiapan yang kurang. Sesuai dengan hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pengembangan program latihan secara lebih baik, serta atlet juga harus pandai mengatur jadwal latihan sendiri jika sedang tidak ada jadwal latihan bersama, sehingga kondisi fisik para atlet terus terjaga.

Daftar Pustaka

- Adhawiyah, S. 2020. (2020a). Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 33-37.
- Adhawiyah, S. 2020. (2020b). Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 33-37.
- Affandi, T. H., Bekti, R. A., & Allsabab, M. A. H. (2020a). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 22-28.
- Affandi, T. H., Bekti, R. A., & Allsabab, M. A. H. (2020b). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 22-28.
- Bachtiar, Y. (2019a). Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1 Pundong. In *Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bachtiar, Y. (2019b). Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1 Pundong. In *Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. In *PT. RajaGrafindo Persada*.
- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1-5.
- Dede Sumarna, & Muhamad Al Imron. (2020). Penggunaan Metode Push Up Dalam Peningkatan Kekuatan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(1). <https://doi.org/10.54438/sportif.v5i1.57>
- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). The development of volleyball games learning for students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 16. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12605
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12-16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- HB, B., & Wahuni, A. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Pt Rajagrafindo Persada* (Vol. 13, Issue 1).
- Husein, M, Akbar, Allsabab. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1).
- Mahmuddin, M., D. Sihombing, R. S., Yunis Bangun, S., & Josua Hamonangan, D. (2024). The effect of exercise variation methods on leg muscle strength and its contribution to improving volleyball smash results. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 126-138. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.22242
- Muhaeminullah, M., Primayanti, I., Musrifin, A. Y., & Lubis, M. R. (2018). Analisis Komponen Dominan Kondisi Fisik Pada UKM Bola Voli IKIP Mataram Tahun Pelajaran 2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v2i1.602>
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.
- Muharram, N. A., & Kurniawan, W. P. (2019a). Pengembangan Model Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli (Studi. *Jurnal Koulutus*, 2(5), 108-123.
- Muharram, N. A., & Kurniawan, W. P. (2019b). Pengembangan Model Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli (Studi. *Jurnal Koulutus*, 2(5), 108-123.

- Muharram, N. A., & Pratama, B. A. (2023). Indonesia Vs Vietnam: Sebuah Analisis Komprehensif Tentang Keterampilan Bermain Tim Bolavoli Putri di Final AVC Challenge Cup 2023. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(April), 8–13. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1.26818>
- Pardijono. (2011). *Olahraga Bola Voli*. UNESA University Press.
- Pardijono., Hidayat, Taufiq. (2011). *Bolavoli*. UNESA University Press.
- Pratama, B. A., Junaidi, S., Allsabab, A. H., & Firdaus, M. (2020). Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 483–498.
- Purwanto. (2013a). Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara TAHUN 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.15294/active.v2i4.1171>
- Purwanto. (2013b). Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.15294/active.v2i4.1171>
- Rahim, A. M. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Ampek Nagari*. UNIVERSITAS NEGERI PADANG.
- Sasmarianto, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11.
- Satriawan, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 40–43.
- Satriawan, R. (2019). The Effect of Physical Fitness on The Grade Point Average of Students of Physical Education at STKIP Taman Siswa Bima. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 8(2), 131–137.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Silpina, P., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12523>
- Subroto, T., & Yudiana, Y. (2010). *Permainan Bola Voli*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta, 2022.
- Susanto, E., Bayok, M., Satriawan, R., Festiawan, R., Kurniawan, D. D., & Putra, F. (2023). Talent identification predicting in athletics: A case study in Indonesia. *Annals of Applied Sport Science*, 11(1), 0.
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan kondisi fisik*. PT Raja Grafindo Persada.
- Winarno, M. E., Tomi Agus, Imam Sugiono, & Shandy Dona. (2017). Teknik Dasar Bermain Bolavoli. In *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*.
- Yoda, I, K. (2006). *Buku Ajar Peningkatan Kondisi Fisik*. Fakuultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.