

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Ahmad Luthfi Ramadhani¹, Arizky Ramadhan², Iyakrus³
Universitas Sriwijaya^{1,2,3}
arizkyramadhan@fkip.unsri.ac.id²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola voli Universitas Sriwijaya. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrumen yang bersumber dari Kemenpora, meliputi tes kelentukan (*sit and reach*), kekuatan (*push up, sit up, 10 hop kiri kanan*), daya ledak (*vertical jump dan medicine ball throw*), kecepatan (*shuttle run*), kelincihan (lari 20 m), dan daya tahan (*beep test*), dengan sampel sebanyak atlet bola voli putra Universitas Sriwijaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar komponen kondisi fisik atlet masih berada pada kategori kurang hingga cukup, meskipun terdapat beberapa aspek yang sudah berada pada kategori baik. Simpulan, kondisi fisik atlet bola voli Universitas Sriwijaya secara umum masih perlu ditingkatkan, terutama pada aspek kelentukan, daya tahan, dan kecepatan, agar dapat menunjang performa yang lebih optimal.

Kata Kunci: Atlet, Bola Voli, Kondisi Fisik, Mahasiswa

ABSTRAK

The purpose of this study is to determine the physical condition of volleyball athletes at Sriwijaya University. The research method used is descriptive quantitative, employing instruments sourced from the Ministry of Youth and Sports, including flexibility (sit and reach), strength (push up, sit up, 10 hops left and right), power (vertical jump and medicine ball throw), speed (shuttle run), agility (20 m run), and endurance (beep test), with a sample consisting of male volleyball athletes from Sriwijaya University. The results of this study indicate that most components of the athletes' physical condition are still in the poor to moderate categories, although some aspects have reached a good category. In conclusion, the overall physical condition of Sriwijaya University volleyball athletes still needs improvement, particularly in flexibility, endurance, and speed, in order to support more optimal performance.

Keywords: Athletes, Physical Condition, Students, Volleyball.

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini menjadi kegiatan yang populer disetiap kalangan daerah. (Iyakrus et al., 2021) olahraga adalah aktivitas fisik, yang dimulai dari melihat dan melakukan sebuah gerakan, melalui aktivitas fisik secara rutin yang mengadaptasi otot dan fisiologi. Olahraga merupakan kebutuhan yang sangat vital karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melakukan kegiatan sehari hari (Iyakrus, 2023). Olahraga berfungsi sebagai wadah untuk membina perkembangan fisik guna mencapai tujuan pertumbuhan dan perkembangan (Wibowo et al., 2024). Salah satu olahraga yang sering kita jumpai diberbagai

daerah adalah olahraga bola voli. Permainan bola voli merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan oleh dua tim dalam satu lapangan yang terpisahkan oleh sebuah *net* (Iswayudi & Sugeng, 2017).

Olahraga bola voli termasuk salah satu permainan bola besar yang ditemukan oleh William G pada tahun 1895 di Amerika Serikat. Permainan bola voli juga termasuk salah satu cabang olahraga yang memiliki popularitas tinggi di Indonesia, baik di tingkat nasional maupun internasional. Tujuan dari permainan bola voli adalah menyebrangkan bola dari atas *net* supaya dapat jatuh menyentuh bagian lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Jika bola berhasil menyentuh area lawan maka tim akan mendapatkan poin, sebaliknya jika lawan berhasil menjatuhkan bola pada area tim maka poin akan didapatkan oleh lawan.

Setiap Cabang olahraga pasti mempunyai teknik dasar tersendiri untuk memainkannya salah satunya permainan bola voli. Olahraga ini tentu memerlukan kemampuan teknik dasar bola voli yang baik, supaya dapat menopang permainan yang baik dari seorang pemain. Menurut Syamsi dkk dalam (Anam et al., 2024) Secara umum teknik dasar dalam olahraga bola voli dibagi menjadi 4, yaitu *servis*, *passing*, *smash*, dan juga *blocking*.

Teknik dasar harus benar benar dikuasai terlebih dahulu agar pemain bisa mengembangkan prestasi permainan bola voli. Dengan menguasai teknik dasar maka akan didapatkan suatu regu yang baik dalam bertahan maupun menyerang. Tiap tim terdiri dari 6 orang kerja sama membantu satu sama lain memakai teknik yang mereka kuasai, sehingga membuat tim yang utuh. Oleh karena itu, pemahaman teknik dasar bola voli secara perorangan sangat krusial untuk mendukung permainan dalam olahraga tersebut. Penguasaan teknik dasar bola voli menjadi salah satu faktor yang sangat penting untuk menentukan kemenangan atau kalahannya sebuah tim, disamping aspek kondisi fisik dan mental.

Kondisi fisik juga sangat dibutuhkan oleh semua atlet. Kondisi fisik sendiri secara umum adalah keadaan atau kemampuan fisik untuk menjalankan aktivitas fisik baik keadaan sebelum maupun setelah pertandingan (Efendi et al., 2023). Jika ditafsirkan secara Harfiah kondisi fisik berarti keadaan tubuh. Kondisi fisik menjadi salah satu aspek krusial Sebagai elemen pendukung pencapaian prestasi atlet, kondisi fisik menjadi aspek yang perlu mendapat perhatian dari setiap atlet. Menurut (Iyakrus & Ramadhan, 2021) Apabila dua tim bertanding dengan kemampuan yang relatif setara, maka hasil kemenangan cenderung ditentukan oleh tim yang memiliki kesiapan fisik lebih unggul.

Menurut Ahmadi (2007) dalam (Soler et al., 2001) komponen kondisi fisik yang perlu ditingkatkan oleh para atlet adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, reaksi dan ketepatan. Semua komponen kondisi fisik tersebut diperlukan dalam setiap aktivitas olahraga, namun tentunya ada beberapa komponen yang lebih dominan digunakan dalam salah satu cabang olahraga dan merupakan komponen yang sangat penting untuk lebih dikembangkan. Pada permainan bola voli mengacu pada kemampuan fisik yang mendukung performa optimal seorang atlet dalam bermain bola voli. kondisi fisik sangat penting dalam permainan bola voli karena ciri permainan bola voli menuntut lompatan tinggi, dan gerakan-gerakannya harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar gerakan yang dilakukan maksimal.

Kondisi fisik yang dibutuhkan pada permainan bola voli diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, *fleksibilitas*, dan *power* Albertus & Fenanlampir dalam (Tabi et al., 2021). Seluruh komponen kondisi fisik berperan dalam permainan bola voli, namun terdapat beberapa komponen yang lebih dominan dan memiliki peranan yang sangat vital dalam menunjang penampilan pemain. Semua komponen Kondisi fisik yang ada harus dikembangkan oleh atlet, meskipun dalam penerapannya butuh ada prioritas untuk memilih komponen mana yang perlu mendapatkan bagian latihan lebih besar sesuai dengan Kebutuhan atlet.

Kondisi fisik yang prima memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan eksplosif, mempertahankan performa sepanjang pertandingan, dan mengurangi risiko cedera, karena itu kondisi fisik sangat penting untuk atlet. Menurut Husein & Sabah (2017) dalam (Husein Allsabab, 2020) mengatakan bahwa kondisi fisik ini penting supaya pelatih dapat meninjau kondisi pemain sehingga pelatih dapat mengevaluasi kondisi pemain yang dimilikinya. Oleh karena itu, pemantauan kondisi fisik pada pemain bola voli menjadi aspek krusial dalam program pelatihan terutama dalam mempersiapkan atlet menuju kompetisi olahraga.

Kompetisi olahraga bola voli memiliki beberapa pertandingan dari Nasional maupun Internasional. Kompetisi olahraga atau olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang tujuan utamanya melihat, mencari ataupun mengembangkan potensi seorang atlet untuk mencapai prestasi terbaik mereka. Menurut Rahmat et al, (2024) olahraga prestasi merupakan wadah bagi individu atau tim berusaha meraih pencapaian maksimal dalam pertandingan, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Olahraga prestasi tentunya ada jenjangnya mulai dari Junior, senior hingga Tingkat mahasiswa.

Pada Kompetisi bola voli tingkat mahasiswa yang pastinya setiap Universitas masing-masing daerah memiliki salah satu tim terbaiknya untuk mengikuti kejuaraan tersebut, ialah salah satunya termasuk Universitas Sriwijaya. Universitas Sriwijaya memiliki klub bola voli baik putra maupun putri, Prestasi bola voli universitas sriwijaya pada 3 tahun terakhir belum bisa tembus diajang nasional maupun internasional, hal ini terbukti, pada gelaran kompetisi daerah yaitu pomda tahun 2022, tim putra Universitas Sriwijaya harus mengakui keunggulan Universitas Bidar dalam pertandingan yang menentukan kemenangan tim untuk lanjut dalam tahapan penyisihan. Terlihat pada saat pertengahan pertandingan set ke 3 sebagian pemain Universitas Sriwijaya mengalami kelelahan atau penurunan performa dan napas yang terengah-engap, yang mengakibatkan serangan tidak maksimal sehingga beberapa *smash* tidak berhasil melampaui *net*, sebanyak 8 kali percobaan *smash* hanya 3 diantaranya yang berhasil melampaui *net*. Kekalahan ini menjadi refleksi bahwa terdapat beberapa aspek yang perlu dievaluasi dan ditingkatkan, baik itu dari aspek psikologis, teknik, serta kondisi fisik.

Menurut (Iyakrus et al., 2023) peran pelatih yaitu menyiapkan atletnya dengan baik dalam menghadapi kompetisi agar bisa bersaing sebaik mungkin. supaya persiapan efektif, pelatih harus menyiapkan pembentukan program latihan untuk memperluas kompetensi atlet baik dalam aspek teknik, keterampilan, taktik, kondisi fisik dan juga aspek psikologisnya.

Menurut Zhannisa & Sugiyanto (2015) dalam (Supriyoko & Mahardika, 2018) kondisi Fisik menjadi dasar utama pencapaian prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental hanya dapat berkembang dengan baik jika memiliki kualitas kondisi fisik yang memadai. Oleh karena itu dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet termasuk atlet bola voli putra universitas sriwijaya, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet. Dengan memahami kondisi fisik atlet, pelatih bisa merancang program latihan sesuai kebutuhan atlet dengan baik juga terukur dan menjadi bahan evaluasi ataupun menseleksi. Tetapi kenyataannya data yang menggambarkan kondisi fisik atlet bola voli putra universitas sriwijaya belum ada sehingga menjadi kendala dalam merancang program latihan yang efektif dan terukur. Maka dari itu, pentingnya dilakukan penelitian yang sistematis mengenai profil kondisi fisik atlet bola voli putra universitas sriwijaya, guna mempersiapkan atlet menuju kompetisi manapun.

Tujuan dari kajian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola voli putra Universitas Sriwijaya secara komprehensif, Hasil penelitian ini harapannya digunakan oleh pelatih dan manajemen tim untuk merancang program latihan yang lebih berfokus dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet, menjadi bahan evaluasi, menyeleksi dan juga untuk rekomendasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi fisik atlet bola voli Universitas Sriwijaya dan membantu dalam upaya peningkatan prestasi mereka di ajang pomda dengan harapan bisa tembus ke pomnas.

Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya karena tidak hanya mendeskripsikan kondisi fisik atlet secara umum, tetapi juga memberikan gambaran profil kondisi fisik secara spesifik pada atlet bola voli putra tingkat universitas yang belum banyak dikaji, khususnya di lingkungan Universitas Sriwijaya. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan hasil pengukuran kondisi fisik sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih terarah dan berbasis kebutuhan individu atlet. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan program latihan olahraga prestasi di tingkat perguruan tinggi.

KAJIAN TEORI

Olahraga dan Pentingnya Aktivitas Fisik

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kesehatan. Aktivitas fisik yang rutin dapat menstimulasi perkembangan otot dan fisiologi tubuh sehingga mendukung kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari (Iyakrus et al., 2021). Menurut Wibowo et al. (2024), olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana pembinaan kemampuan motorik dan perkembangan psikis individu, terutama bagi atlet yang berkompetisi di tingkat nasional maupun internasional.

Bola Voli dan Teknik Dasar

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan menyebrangkan bola melewati net agar jatuh di lapangan lawan. Bola voli membutuhkan penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan blocking, yang menjadi fondasi utama dalam mendukung strategi permainan

dan kerjasama tim (Syamsi et al., 2024). Penguasaan teknik dasar ini menjadi faktor penting yang memengaruhi kinerja tim serta peluang kemenangan dalam kompetisi.

Kondisi Fisik Atlet

Kondisi fisik atlet menjadi aspek krusial dalam menunjang prestasi olahraga. Komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan daya ledak (Husein & Sabah, 2017). Menurut Albertus dan Fenanlampir (2021), kemampuan fisik yang prima memungkinkan atlet melakukan gerakan eksplosif, mempertahankan performa sepanjang pertandingan, dan mengurangi risiko cedera. Dalam konteks bola voli, kondisi fisik yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung lompatan tinggi, kecepatan gerakan, dan akurasi pukulan.

Pentingnya Profil Kondisi Fisik untuk Perencanaan Latihan

Penyusunan program latihan yang efektif memerlukan pemahaman terhadap kondisi fisik setiap atlet. Data kondisi fisik yang lengkap dapat membantu pelatih merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet, melakukan evaluasi, serta menyeleksi kemampuan atlet secara objektif. Hal ini relevan terutama bagi tim bola voli universitas yang ingin meningkatkan prestasi di kompetisi regional maupun nasional (Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang menggunakan data yakni angka-angka yang ditambahkan penekanan terhadap pengukuran hasil yang objektif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bola Voli Universitas Sriwijaya. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bola voli Putra Universitas Sriwijaya yang termasuk dalam daftar pemain pom 2025 berjumlah 12 orang. Pada penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu dengan memilih berdasarkan tujuan atau karakteristik yang dianggap paling relevan dengan penelitian.

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah Kondisi fisik atlet bola voli Universitas Sriwijaya. Komponen kondisi fisik dalam permainan bola voli terdiri dari kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan kecepatan. Penelitian ini menerapkan instrumen berupa tes dan pengukuran.

Adapun instrumen yang diterapkan dalam mengukur kondisi fisik atlet bola voli yang bersumber dari kemenpora yaitu sebagai berikut:

1. Tes *Sit dan Reach*, untuk mengukur kelentukan atlet.
2. Tes *Vertical jump*, untuk menguji daya ledak otot tungkai atlet.
3. Tes *Push up* 1 menit, untuk mengukur kekuatan otot lengan atlet.
4. Tes *Sit up* 2 menit, untuk menguji kekuatan otot perut atlet
5. Tes *Medicine Ball Throw*, untuk menguji daya ledak lengan atlet.
6. Tes *Shuttle Run*, untuk menguji kelincahan atlet.
7. Tes Lari 20 Meter, untuk mengukur kecepatan atlet.
8. Tes *Beep tes*, untuk mengukur daya tahan atlet.
9. Tes 10 *Hop* kanan dan 10 *Hop* kiri, untuk mengukur kekuatan otot tungkai.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pengukuran bentuk tes, yaitu tes kondisi fisik. Tes ini dilakukan terhadap atlet bola voli Universitas Sriwijaya yang dijadikan sampel dalam

penelitian ini yaitu tes untuk mengukur kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, sehingga teknik analisis data yang digunakan bertujuan untuk menggambarkan atau memprofilkan kondisi fisik atlet berdasarkan hasil tes dan pengukuran dari beberapa komponen fisik secara aktual dan akurat sesuai fakta-fakta. yaitu analisis data yang digunakan ialah persentase, Untuk menentukan rumus persentase menurut Arikunto, 2021 dalam (Azahrah et al., 2021).

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

f : Jumlah (frekuensi) dari subjek penelitian

n : Jumlah subjek penelitian

HASIL PENELITIAN

Kelentukan

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes *Sit And Reach* untuk mengukur kelentukan atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1.
Klasifikasi Kelentukan

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	>62,5	Baik Sekali	0	0
2.	51,5 - 62	Baik	0	0
3.	46 – 52	Cukup	0	0
4.	40,5 – 45,5	Kurang	4	33 %
5.	<40	Sangat Kurang	8	67 %
Jumlah			12	100%

Daya Ledak

a. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes *Vertical jump* untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2.
Klasifikasi Kondisi Fisik Vertical Jump

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	>84,5	Baik Sekali	0	0
2.	76,5 – 84	Baik	2	17 %
3.	72,5 – 76	Cukup	4	33 %
4.	68 – 72	Kurang	3	25 %
5.	<67,5	Sangat Kurang	3	25 %
Jumlah			12	100 %

b. Daya ledak otot lengan

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes *Medicine Ball Throw* untuk mengukur daya ledak lengan atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3
Klasifikasi Kondisi Fisik Medicine Ball Throw

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	>4,8	Baik Sekali	0	0
2.	3,9 – 4,7	Baik	0	0
3.	3,4 – 3,8	Cukup	5	42 %
4.	3,0 – 3,3	Kurang	3	25 %
5.	<2,9	Sangat Kurang	4	33 %
Jumlah			12	100

Kekuatan

a. Kekuatan otot lengan

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan tes *push up* yang digunakan untuk menilai tingkat kekuatan otot lengan atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4
Klasifikasi Kondisi Fisik Push Up

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	>38	Baik Sekali	6	50 %
2.	32 – 37	Baik	4	33 %
3.	29 – 31	Cukup	2	17 %
4.	26 – 28	Kurang	0	0
5.	<25	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			12	100 %

b. Kekuatan otot perut

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes *Sit up* untuk mengetahui kekuatan otot Perut atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5
Klasifikasi Kondisi Fisik Sit Up

No	Interval	Kategori	putra	
			F	P
1.	>70	Baik Sekali	0	0
2.	65 – 69	Baik	2	17 %
3.	61 – 64	Cukup	1	8 %
4.	59 – 60	Kurang	4	33 %
5.	<58	Sangat kurang	5	42 %
Jumlah			12	100 %

c. Kekuatan otot tungkai

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes 10 *Hop* Kiri dan Kanan untuk mengukur kekuatan otot tungkai atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 6 dibawah ini.

Tabel 6
Klasifikasi Kondisi Fisik 10 Hop Kanan

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	>26,15	Baik Sekali	0	0
2.	24,60 – 25,90	Baik	4	33 %
3.	23,90 – 24,50	Cukup	2	17 %
4.	23,10 – 23,80	Kurang	3	25 %
5.	>23,00	Sangat Kurang	3	25 %
Jumlah			12	100 %

Klasifikasi Kondisi Fisik 10 Hop Kiri dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7
Klasifikasi Kondisi Fisik 10 Hop Kiri

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	>26,15	Baik Sekali	1	8 %
2.	24,65 – 26,06	Baik	0	0
3.	23,91 -24,55	Cukup	0	0
4.	23,17 – 23,80	Kurang	4	33 %
5.	>23,00	Sangat Kurang	7	58 %
Jumlah			12	100

Kelincahan

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes *Shuttle Run* untuk mengukur Kelincahan atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 8 dibawah ini.

Tabel 8.
Klasifikasi Kondisi Fisik Shuttle Run

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	<13,32	Baik Sekali	0	0
2.	13,33 – 16,28	Baik	0	0
3.	16,29 – 17,76	Cukup	5	42 %
4.	17,77 – 19,24	Kurang	3	25 %
5.	>19,25	Sangat Kurang	4	33 %
Jumlah			12	100

Kecepatan

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes Lari 20 Meter untuk mengukur Kecepatan atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 10 dibawah ini.

Tabel 9
Klasifikasi Kondisi Fisik Lari 20 Meter

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	<3,01	Baik Sekali	3	25%
2.	3,02 – 3,15	Baik	0	0
3.	3,16 – 3,21	Cukup	0	0
4.	3,22 – 3,28	Kurang	0	0
5.	>3,29	Sangat Kurang	9	75 %
Jumlah			12	100

Daya Tahan

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan *Beep tes* untuk mengukur daya tahan atlet voli universitas sriwijaya bisa dilihat pada Tabel 10 dibawah ini.

Tabel 10
Klasifikasi Kondisi Fisik Beep Tes

No	Interval	Kategori	Putra	
			F	P
1.	>61	Baik Sekali	0	0
2.	55.1 – 60.9	Baik	0	0
3.	49.2 – 55	Cukup	1	8 %
4.	43.3 – 49.1	Kurang	5	42 %
5.	<43.2	Sangat Kurang	6	50 %
Jumlah			12	100 %

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat variasi kemampuan antar atlet, di mana beberapa komponen berada pada kategori “baik” dan “cukup”, sementara sebagian besar komponen lainnya masih berada dalam kategori “kurang” hingga “sangat kurang”. Secara terperinci hasilnya sebagai berikut.

Kelentukan (*Flexibility*)a

Berdasarkan hasil tes *Sit And Reach*, diketahui bahwa rata-rata 36,63 dengan persentase 67% atlet termasuk dalam kategori “sangat kurang”, dan 33% dalam kategori “kurang”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kelentukan yang rendah. Kurangnya *fleksibilitas* dapat berdampak pada keterbatasan gerak dalam melakukan *smash*, *servis atas*, maupun *blocking*. Menurut (Qudsi et al., 2021), *fleksibilitas* yang baik membantu atlet melakukan gerakan eksplosif dengan lebih efisien serta menurunkan risiko cedera. Kondisi ini menegaskan perlunya pelatih menambahkan latihan peregangan dinamis dan statis secara rutin.

Daya ledak

a. Daya ledak otot tungkai

Tes *Vertical jump* menunjukkan hasil bahwa rata-rata 70,58 dengan persentase 25% “kurang”, kemudian 25% “sangat kurang” 33% “cukup” dan 17% atlet berada dalam kategori “baik”,. Hasil ini menggambarkan bahwa daya ledak tungkai atlet masih belum merata dan belum mencapai level optimal. Dalam permainan bola voli, kemampuan melompat sangat vital untuk melakukan *smash* dan *blocking*. Menurut (Wibowo & Hari Setijono, 2019), daya ledak yang baik memungkinkan atlet menghasilkan pukulan dengan kekuatan dan sudut serangan

yang lebih efektif. Kurangnya kekuatan otot tungkai ini dapat disebabkan oleh minimnya latihan eksplosif seperti *plyometric training*, *squat jump*, dan *box jump* yang menjadi dasar peningkatan *Leg Power*.

b. Daya ledak otot lengan

Tes *Medicine Ball Throw* menandakan bahwa rata-rata 3,11 sebagian besar atlet masih berada dalam kategori “cukup” 42% artinya belum menyentuh setengah tim dalam kategori cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekuatan eksplosif otot lengan dalam menghasilkan pukulan belum maksimal. Menurut (Palevi, 2019), daya ledak otot lengan sangat berpengaruh terhadap kualitas *servis*, *smash*, dan *blocking*. Oleh karena itu, latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan seperti *Medicine Ball Throw*, *power clean*, dan latihan *resistance band* sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan ini.

Kekuatan

a. Kekuatan otot lengan

Tes *Push up* memperlihatkan hasil yang relatif baik, dengan sebagian besar atlet berada pada kategori “baik” 33% hingga “baik sekali” yaitu 50% dengan rata-rata 38,75. Temuan ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan komponen yang cukup terlatih. Kekuatan otot lengan yang baik mendukung efektivitas pukulan *smash* dan kemampuan mempertahankan bola melalui *blocking*. Menurut (Ertanto et al., 2021), kekuatan otot lengan berperan penting dalam menghasilkan kekuatan eksplosif saat kontak bola, sehingga hasil ini menjadi keunggulan yang dapat dipertahankan oleh tim.

b. Kekuatan otot perut

Berdasarkan tes *Sit up*, sebagian besar atlet berada dalam kategori “kurang” 33% hingga “sangat kurang” 42% dengan rata-rata 58,17. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekuatan otot inti (*core strength*) atlet belum optimal. Padahal, otot perut berfungsi menjaga stabilitas tubuh, terutama ketika melakukan lompatan dan pendaratan. Menurut (Harianti et al., 2021) lemahnya kekuatan otot perut dapat menurunkan efisiensi gerakan dan meningkatkan risiko cedera punggung. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan latihan *core* seperti *plank*, *russian twist*, dan *leg raise*.

c. Kekuatan otot tungkai

Tes *10 Hop kanan dan kiri* menunjukkan ketidak seimbangan kekuatan otot antar sisi tubuh, di mana tungkai kanan rata-rata 25,3 lebih baik dari pada kiri. Kaki kanan termasuk kategori “cukup” 33% sedangkan kaki kiri dengan rata-rata 21,68 “sangat kurang” 58%. Ketidak seimbangan ini dapat menimbulkan risiko cedera dan menurunkan stabilitas gerak saat mendarat atau melompat. Menurut Ronni Yenes dalam (Maizan & Umar, 2019), keseimbangan kekuatan antara kedua tungkai penting agar lompatan dan pendaratan tetap stabil serta mengurangi beban otot unilateral. Oleh karena itu, latihan *single-leg squat* dan *alternate bounding* disarankan untuk mengatasi ketimpangan ini.

Kelincahan

Berdasarkan tes *Shuttle Run*, diperoleh hasil bahwa rata-rata 18,03 dengan persentase 42% atlet berada pada kategori “cukup”, 25% “kurang”, dan 33% “sangat kurang”. Hasil ini menggambarkan bahwa kelincahan para atlet masih belum ideal. Dalam bola voli, kelincahan sangat penting untuk berpindah posisi dengan cepat dalam merespons arah bola. Moeslim dalam (Irawan & Fitrianto, 2020) menegaskan bahwa kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan,

keseimbangan, dan koordinasi yang dapat menentukan keberhasilan dalam bertahan dan menyerang. Kurangnya hasil ini menunjukkan perlunya latihan *agility ladder*, *cone drill*, serta *zig-zag run* untuk meningkatkan kemampuan perubahan arah dengan cepat.

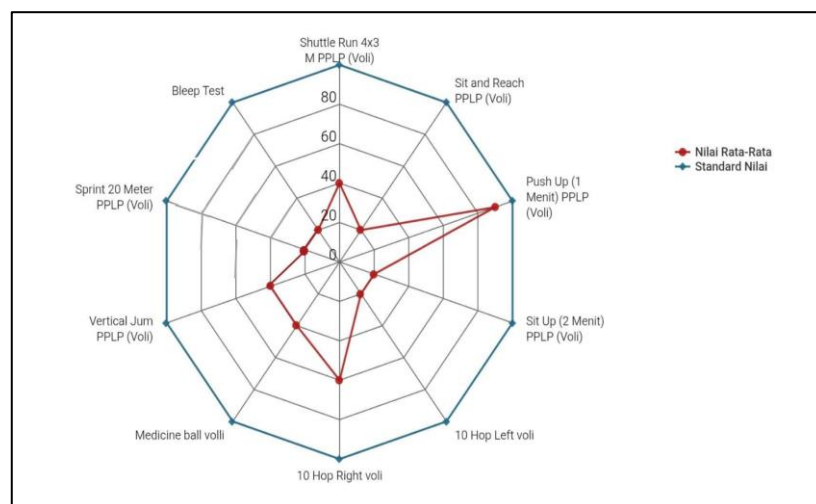
Kecepatan

Tes Lari 20 meter menunjukkan bahwa rata-rata 3,38 sebagian besar atlet berada pada kategori “sangat kurang” mencapai 75% (9 orang). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan reaksi cepat dan percepatan awal atlet belum memadai. Padahal, kecepatan dibutuhkan saat melakukan *cover defense* maupun serangan cepat. Menurut (Aryadi, 2022), kecepatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menanggapi rangsangan dan mengejar bola yang sulit dijangkau. Oleh sebab itu, pelatih disarankan untuk menambah porsi latihan sprint interval pendek dengan variasi jarak dan intensitas yang meningkat.

Daya tahan

Hasil *Beep test* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori “kurang” 42% sebanyak (5 orang) dan “sangat kurang” 50% sebanyak (6 orang) dengan rata-rata 49.94 Artinya, kapasitas aerobik para atlet belum mendukung kebutuhan permainan yang berlangsung lama dan intensitas tinggi. Dalam konteks permainan bola voli yang menggunakan sistem *three winning set*, daya tahan sangat berpengaruh terhadap kestabilan performa. Menurut (Fitria et al., 2015), daya tahan yang baik memungkinkan atlet tetap fokus dan efisien dalam permainan panjang. Oleh karena itu, pelatih perlu menambahkan latihan aerobik seperti *interval running*, *circuit training*, dan *fartlek* untuk meningkatkan kapasitas VO_2 max para atlet.

Kondisi fisik yang telah di paparkan diatas dapat digambarkan dalam bentuk grafik, dan berikut merupakan hasil dari keseluruhan komponen kondisi fisik atlet bola voli putra universitas sriwijaya yang telah diolah dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Keseluruhan Komponen Tes

Gambar 1 menunjukkan perbandingan antara nilai rata-rata kondisi fisik atlet dengan standar nilai pada setiap komponen tes. Secara umum, terlihat bahwa hampir seluruh komponen kondisi fisik atlet berada di bawah standar yang ditetapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet bola voli putra Universitas Sriwijaya secara umum masih tergolong sangat kurang dan memerlukan peningkatan yang signifikan. Kelentukan atlet berada pada kategori sangat kurang. Pada aspek daya ledak, baik otot tungkai maupun otot lengan masih berada dalam kategori kurang.

Selanjutnya, pada aspek kekuatan, kekuatan otot lengan tergolong sangat baik, namun kekuatan otot perut masih sangat kurang, serta kekuatan otot tungkai menunjukkan perbedaan antara sisi kanan yang berada pada kategori sedang dan sisi kiri yang masih sangat kurang. Pada aspek kelincahan, atlet berada dalam kategori kurang, sedangkan kecepatan dan daya tahan secara umum masih tergolong sangat kurang.

Sebagian besar komponen kondisi fisik atlet masih berada pada kategori rendah, sehingga diperlukan program latihan yang lebih terarah dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, C., Purwoto, S. P., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2024). Profil kondisi fisik klub VOLKAS Academy Lamongan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 526–538.
- Albertus, A., & Fenanlampir, R. (2021). *Komponen kondisi fisik dan pengaruhnya terhadap performa atlet bola voli*. Penerbit Sport Science.
- Aryadi, D. (2022). Kondisi fisik atlet bola voli putra Dishub senior Kota Pekanbaru, 9, 356–363.
- Azahrah, F. R., Afrinaldi, R., & Fahrudin. (2021). Keterlaksanaan pembelajaran bola voli secara daring pada SMA kelas X se-Kecamatan Majalaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 531–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5209565>
- Efendi, Z. A., Bakti, A. P., Sulistyarto, S., & Nugraha, T. A. (2023). Analisis kondisi fisik atlet bolavoli di club Sidoarjo Jaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 151–164. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.2806>
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis bawah bola voli siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2850>
- Fitria, Jafar, M., & Karimuddin. (2015). Purposive sampling. *The SAGE Dictionary of Social Research Methods*, 1, 209–218. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>
- Harianti, T., Sukardi, S., & Imansyah, F. (2021). Profil kondisi fisik atlet bola voli remaja wanita. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.91>
- Husein, A., & Sabah, H. (2017). *Evaluasi kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Universitas Pendidikan Indonesia Press.

- Husein Allsabab, M. A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri. 4(1), 23–35. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Irawan, & Fitrianto. (2020). Profil kondisi fisik tim futsal liga mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching dan Kesehatan*, 4(2), 72–82.
- Iswayudi, N., & Sugeng, I. (2017). Pembelajaran permainan bolavoli dengan pendekatan modifikasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 41(2), 84–93. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/download/33742/17966>
- Iyakrus, A., Ramadhan, F., & Putra, T. (2021). *Peran olahraga dalam pengembangan fisik dan mental atlet*. UNSRI Press.
- Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2021). Analisis kebugaran fisik atlet sepak takraw Sumatera Selatan. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI*, 349–356.
- Iyakrus, I., Ramadhan, A., Bayu, W. I., & Sari, N. M. (2023). Efektivitas penggunaan pitcher machine dalam meningkatkan keterampilan smash bulu tangkis. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.17759>
- Iyakrus, Syamsuramel, Aryanti, S., & Ramadhan, A. (2021). The fitness level of physical education student. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 513, 463–466. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.148>
- Maizan, I., & Umar. (2019). Profil kondisi fisik atlet bola voli Padang Adios Club. *Sustainability*, 11(1), 1–14.
- Palevi, M. S. (2019). Analisis kondisi fisik pada atlet bolavoli putri club Jelita Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 245–252.
- Qudsi, D. H., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap ketepatan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 3, 48–62. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Rahmat, B., Michael, T., Siagian, A., & Waruwu, P. (2024). Strategi dan dedikasi dalam olahraga prestasi. 1(2), 301–306.
- Soler, M., Carranza, J., Rivera, A. C., Moreno, J., Senar, J. C., & Soler, J. J. (2001). Kondisi fisik pemain bola voli putra klub Aremba di Kecamatan Bayung Lencir Bima. 9(1), 43–46.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi fisik atlet anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Syamsi, B., Anam, R., & Wibowo, P. (2024). *Teknik dasar bola voli dan pengaruhnya terhadap performa tim*. Pustaka Olahraga.
- Tabi, I., Nusantara, U., Kediri, P., & Penelitian, A. (2021). Profil kondisi fisik pada atlet putri klub bola voli Mars 76 Kota Kediri, 374–379.
- Wibowo, D. S., & Setijono, H. (2019). Profil kondisi fisik dan program latihan bolavoli pantai putra SMANOR Sidoarjo. *Sustainability*, 11(1), 1–14.

- Wibowo, Iyakrus, Hartati, Usra, Yusfi, & Ramadhan. (2024). Pengembangan hasil tes kebugaran jasmani cabang olahraga tonnis berbasis aplikasi. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1373–1388. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28526>
- Wibowo, P., Iyakrus, A., & Sari, N. (2024). *Manfaat olahraga untuk perkembangan fisik dan psikis atlet*. Penerbit Sport Science.
- Zhannisa, R., & Sugiyanto, D. (2015). *Kondisi fisik sebagai dasar pencapaian prestasi olahraga*. Universitas Negeri Malang Press.