

KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI KLUB DI KOTA LUBUKLINGGAU

Ever Sovensi¹, Muhammad Supriyadi², Muhammad Suhdy³
STKIP-PGRI Lubuklinggau^{1,2,3}
Ever_sovens@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli Club Caroline dan Club JVC kota Lubuklinggau tahun 2018. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah pemain bolavoli putra Club Caroline dan Club JVC kota Lubuklinggau yang seluruh pemainnya 45 orang, yang terdiri dari 25 pemain Club Caroline dan 20 pemain Club JVC. Sampel pada penelitian ini berjumlah 45 pemain, yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa, daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli klub Caroline rata-rata 108,23 dikategorikan Cukup, sedangkan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC adalah 115,18 dikategorikan Baik. Selanjutnya, Hasil tes daya tahan yang dimiliki pemain bolavoli klub Caroline rata-rata 32,6 dikategorikan cukup, sedangkan rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli Klub Caroline adalah 37,7 dikategorikan sedang. Simpulan, daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub Caroline dikategorikan cukup dan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub JVC dikategorikan baik. Daya tahan pemain bolavoli klub Caroline dikategorikan cukup dan yang dimiliki pemain bolavoli Klub JVC dikategorikan sedang. Selanjutnya, Kecepatan pemain bolavoli klub Caroline dan JVC kategori baik. Sedangkan kelincuhan pemain pembolavoli klub Caroline dikategorikan baik dan kelincuhan pemain bolavoli klub JVC dikategorikan Sedang. Selanjutnya, kekuatan otot perut pemain bolavoli klub Caroline dan JVC masuki kategori Baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

ABSTRACT

The research objective was to determine the physical condition of Club Caroline volleyball players and Lubuklinggau City Club JVC in 2018. This type of research was descriptive quantitative. The population of this study were male volleyball players Club Caroline and Lubuklinggau City Club JVC with all 45 players, consisting of 25 Club Caroline players and 20 Club JVC players. The sample in this study amounted to 45 players, which were taken using total sampling technique. The results of this study explained that the explosive strength of leg muscles possessed by Caroline club volleyball players averaged 108.23 categorized as Enough, while the average explosive power level the limbs owned by JVC club volleyball players are 115.18 categorized Good. Furthermore, the endurance test results possessed by Carolin club volleyball players an average of

32.6 are categorized sufficient, while the average endurance level possessed by Caroline Club volleyball players is 37.7 categorized as moderate. Conclusion, the explosive strength of limb muscles of the Caroline club volleyball player is categorized enough and the explosive strength of the leg muscles of the JVC club players is categorized as good. The durability of Caroline's club volleyball players is categorized enough and those possessed by JVC Club volleyball players are categorized as being moderate. Furthermore, the speed of Caroline club volleyball players and JVC is good. Whereas the agility of the Caroline club players is categorized as good and the agility of the JVC club volleyball players is categorized as Moderate. Furthermore, the abdominal muscle strength of club volleyball players Caroline and JVC entered the Good category.

Keywords: Physical Condition, Bolavoli

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia mendapat perhatian lebih oleh pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 yang menyatakan : “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Di samping itu, melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang voli juga diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di *event* internasional. Banyak elemen yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli diantaranya kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental. Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (2011) prestasi dipengaruhi dan ditentukan oleh kelompok atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kondisi fisik, keterampilan teknik, pengetahuan taktik, dan mental. Berdasarkan pendapat tersebut, kondisi fisik merupakan elemen yang sangat menunjang dalam pencapaian prestasi yang optimal.

Menurut (Syarifuddin 2011) kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik. Berdasarkan pendapat di atas maka tanpa kondisi fisik yang baik, maka sulit bagi setiap atlet untuk menguasai teknik dan tanpa menguasai teknik maka tidak akan bisa menerapkan rencana taktik yang baik dan hal ini akan berpengaruh terhadap mental atlet. Dengan kata lain, untuk menguasai teknik dan menerapkan taktik yang baik harus didukung k kondisi fisik yang baik terlebih dahulu. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (2011), antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*eksplosif power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot perut, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan merupakan elemen yang sangat menunjang prestasi dalam cabang olahraga bolavoli. Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, khususnya cabang olahraga bolavoli. Sehingga jelas kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi puncak. Selain hal di atas banyak factor yang mempengaruhi prestasi diantaranya sumber dana, ketersediaan sarana dan prasarana, kualitas pelatih dan postur tubuh. Karena postur tubuh yang ideal untuk atlet bolavoli ditetapkan sebagai syarat minimal untuk putra 175 cm dan putri 165 cm PBVSI (1995).

Club Caroline dan Club JVC merupakan club bolavoli yang aktif di kota Lubuklinggau. Hal ini terlihat setelah penulis observasi awal kelapangan dan wawancara langsung pada pelatih. Club ini melaksanakan latihan rutin 3-4 kali dalam seminggu yang dibimbing oleh pelatih-pelatih professional. Selain itu, club-club ini memiliki sarana dan prasarana yang sudah memadai, hal ini tergambar dengan jumlah bolavoli yang dimiliki sebanyak 15-20 buah. tersedianya lapangan yang layak yaitu 2 lapangan voli indoor. Selanjutnya masing-masing club ini juga sudah memiliki ruang fitness sebagai wadah pembentukan kondisi fisik untuk menunjang keberhasilan program latihan. Kelengkapan sarana dan prasarana ini tidak lepas dari manajemen dan dukungan pemilik club yaitu ibu Hj. Caroline, S.H sebagai pemilik club caroline dan ibu Hj. Lely Yuniar pemilik club JVC.

Melihat gambaran di atas, dengan aktifnya melaksanakan latihan, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, pelatih yang professional serta dukungan pemilik club yang baik seharusnya para pemain sudah memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan elemen yang penting untuk menunjang baik buruknya kemampuan teknik seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat (Syarifuddin 2011) kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik.

Berdasarkan pendapat di atas, maka kondisi fisik yang baik wajib dimiliki setiap pemain untuk bisa mencapai prestasi yang optimal. Selain itu, data kemampuan kondisi fisik pemain merupakan acuan dasar seorang pelatih untuk menyusun program latihan peningkatan kondisi. Dengan demikian, data kondisi fisik pemain harus dimiliki seorang pelatih sebagai acuan menentukan materi dan metode yang akan diterapkan sesuai kebutuhan latihan. Akan tetapi, setelah peneliti wawancara dengan pelatih, masing-masing club ini belum memiliki dokumen tertulis data kondisi fisik pemain. Berdasarkan hal di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik pemain bolavoli Club di Kota Lubuklinggau tahun 2018.

KAJIAN TEORI

Jonath dan Krempel dalam (Syafuruddin, 2011) mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Dengan demikian, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet bolavoli, karena sangat menunjang dalam keberhasilan melakukan *smash*, *block*, *receive* maupun *servis jump*.

Ketinggian lompatan vertikal yang optimal akan memudahkan seorang atlet melakukan *smash*, dan *blocking* secara benar, untuk itu setiap atlet bolavoli, dituntut memiliki kemampuan melompat vertikal secara sempurna. Kemampuan melompat harus dikembangkan pada setiap atlet bolavoli, meningkatkan kemampuan melompat vertikal salah satunya dengan melatih otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak guna untuk menunjang *smasher* yang akan melakukan serangan ke daerah lawan dalam permainan bolavoli.

Menurut Syafruddin (2011) daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan pondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008) daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Dengan demikian kemampuan daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli, karena menurunnya daya tahan akan mempengaruhi kualitas teknik seorang pemain.

Selanjutnya, Menurut Bompas dan Haff dalam Syafruddin (2011) kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Sedangkan menurut Apri Agus (2012) kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat untuk melawan beban, jarak dan waktu. Pada cabang olahraga bolavoli kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien.

Soejono dalam Harsono (2001) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Pada cabang olahraga bolavoli kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam pengguna tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman se-regu serta gerakan bermain, melakukan gerak tipu dengan bola atau melakukan *smash* dan mematikan serangan lawan dengan gerakan tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam memainkan bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat di serang oleh pemain lawan. Sedikit saja bola jatuh dari jangkauan maka bola akan jatuh di daerah sendiri dan tentu saja lawan mendapatkan penambahan angka (*point*). Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan suatu komponen yang sangat penting dalam permainan bolavoli.

Fox Dalam Arsil (2000) mengatakan kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha/upaya maksimal. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompoknya dalam usahanya menahan beban atau pekerjaan dalam waktu yang relatif pendek. Kekuatan yang dimaksudkan di sini adalah kekuatan khusus. Bompas dalam Arsil (2000) mengemukakan bahwa kekuatan khusus ini berkenaan

dengan otot yang dipergunakan dalam penampilan gerak sesuai cabang olahraganya khususnya cabang olahraga bolavoli.

Kekuatan otot perut dapat meningkatkan unjuk kerja keterampilan motorik mempunyai peranan yang sangat menentukan untuk kemampuan smash bolavoli. Atlet yang memiliki kekuatan otot perut yang baik dapat melakukan ayunan tubuh dengan kuat dan akan lebih mudah membantu pergerakan dalam smash. Sebaliknya atlet yang kurang memiliki kekuatan otot perut kesulitan melakukan pergerakan tubuh sehingga smash yang dihasilkan lemah dan tidak terarah. Keberhasilan unjuk kerja keterampilan motorik sangat tergantung dari sifat bangun individu yaitu kemampuan atlet dalam menggerakkan kekuatan otot perut yang menjadi komponen utama keterampilan motorik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengungkapkan Bagaimana Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Club Caroline dan Club JVC Kota Lubuklinggau Tahun 2018. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli Club Caroline dan Club JVC Kota Lubuklinggau pada bulan Oktober 2018. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli putra Club Caroline dan Club JVC kota Lubuklinggau tahun 2018 yang terdaftar mengikuti latihan. Seluruh pemainnya 45 orang, yang terdiri dari 25 pemain Club Caroline dan 20 pemain Club JVC. Karakteristik sampel ditetapkan secara *total sampling*. Berpedoman pada tabel populasi di atas, maka sampel pada penelitian ini yaitu seluruh pemain putra Club Caroline dan Club JVC kota Lubuklinggau tahun 2018 yang berjumlah 45 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data *primer*, yang diambil langsung dari hasil tes kondisi fisik terhadap pemain bolavoli putra Club Caroline dan Club JVC Kota Lubuklinggau tahun 2018 yang meliputi daya ledak otot tungkai, daya tahan, kecepatan dan kelincahan serta kekuatan otot perut yang didapat dari tes secara langsung terhadap semua sampel yang ditetapkan.

Instrument Penelitian

Instrumentasi penelitian menggunakan *Vertical Jump Test* untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai, *metode bleep test* untuk mengukur daya tahan, Tes Lari 30 m untuk mengukur kemampuan kecepatan, *Shuttle Run Test* untuk mengukur kelincahan dan *Sit-up Test* untuk mengukur kekuatan otot perut.

Vertical Jump Tes

Tujuan	Untuk mengukur daya ledak otot tungkai
Alat	Papan skala, penghapus papan skala, serbuk kapur

Cara pelaksanaan. Papan digantungkan pada dinding setinggi raihan *testee*, sebelumnya tangan *testee* ditaburi serbuk kapur, *testee* siap berdiri di bawah papan skala dan tangan meraih setinggi-tingginya ke atas dan ditempelkan pada papan skala, sehingga bekas tangan yang diberi serbuk kapur dibaca pada skala yang ada pada papan berskala tersebut (titik A), setelah itu *testee* mengambil

sikap melompat tinggi ke atas sambil menepuk papan skala pada saat berada di puncak lompatan (titik B), selisih antara B-A dijadikan inci, setelah itu di bandingkan dengan berat badan atau dengan rumus nomogram Lewis: $(\sqrt{4,9} (\text{berat badan}) \times \sqrt{\text{selisih}})$. Hasil tersebut adalah prestasi *testee* (daya ledak otot tungkai).

Daya Tahan (metode *Bleep*/Multi Tahap)

Fasilitas dan alat : Lintasan yang datar, Meteran, Kaset dan tape recorder, Kerucut, Stopwatch; Petugas : Pengukur jarak, Petugas start, Pengawas lintasan, Pencatat skor; Pelaksanaan : *tes bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 m bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

Kecepatan

Tes lari 30 meter. Prosedur pelaksanaan test kecepatan lari 30 meter 1) *testee* siap berdiri di belakang garis start; 2) dengan aba-aba “siap” *testee* siap berlari dengan start berdiri; 3) dengan aba-aba “ya” *testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir; 4) kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”; 5) pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat, sampai dengan peseratus detik (0,01 detik); 6) *testee* dilakukan dua kali, pelari melakukan test berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang di hitung; 7) *testee* dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya

Kelincahan diukur dengan Shuttle Run Test (6x10 meter)

Kelincahan diukur dengan alat meliputi; 1) alat : *Stopwatch*, alat ukur panjang (rol), *cones* (patok), pluit dan alat-alat tulis; 2) cara pelaksanaan; *testee* berdiri di belakang garis start (patok A), dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Setelah pluit dibunyikan, *testee* dengan segerah dan secepat mungkin lari menuju garis finish akhir (patok B) dan menyentuh patok tersebut. Kemudian membalik dan segerah lari ke tempat semula. Demikian seterusnya dilakukan bolak-balik sehingga mencapai sebanyak 6 x 10 meter. Penilaian hasil dari *testee* berlari bolak-balik secepat mungkin diukur dengan alat ukur waktu (*stopwatch*) dan waktu inilah yang diambil sebagai data penilaian terhadap kelincahan.

Tes Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut dapat diukur dengan *sit-up* test selama 30 detik. (Mulyono, 2007: 62-63) meliputi; 1) perlengkapan : Lantai yang datar sebaiknya indoor dapat menggunakan matras atau karpet dan dua buah *stopwatch*; 2) pelaksanaan : *testee* tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kedua kaki selebar kurang lebih 25 cm. Kedua jari-jari tangan dihubungkan dan diletakkan di belakang kepala. Seorang teman memegang kedua pergelangan kakinya dan menekan agar telapak kaki tetap melekat di lantai selama melakukan *sit-up* (30 detik). Dari sikap awal ini dimulai gerakan *sit-up* dengan posisi punggung menyentuh lantai dan kembali ditarik ke sikap semula. Ketika aba-aba “ya” *testee* melakukan *sit-up* bertepatan dengan dihidupkannya *stopwatch* hingga 30 detik; 3) penilaian : Jumlah *sit-up* yang benar adalah skor pengulangan terhadap tiap pelaksanaan *sit-up* yang benar selama 30 detik dan diambil sebagai data

penelitian; 4) catatan, apabila kedua tangan terlepas atau tidak memegang kepala dan punggung tidak menyentuh lantai maka tidak dihitung sebagai skor.

HASIL PENELITIAN

Daya Ledak Otot Tungkai

Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub Caroline

Berdasarkan hasil tes *Vertical Jump* untuk 25 pemain, diperoleh nilai maksimum 119,57 tergolong kategori Baik dan sekor minimum 96,43 tergolong kategori Cukup serta rata-rata 108,23 kg m/ceken tergolong kategori Cukup. Berdasarkan hasil analisis data daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub Caroline kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
>301 kg m/ceken	0	0,00	Sempurna
240-300 kg m/ceken	0	0,00	Baik Sekali
115-239 kg m/ceken	7	28,00	Baik
54-114 kg m/ceken	18	72,00	Cukup
0-53 kg m/ceken	0	00,00	Kurang
Jumlah	25	100,00	
Rata-rata	108,23 kg m/ceken		Cukup

Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub JVC

Berdasarkan hasil tes *Vertical Jump* untuk 20 pemain, diperoleh nilai maksimum 134,08 tergolong kategori Baik dan sekor minimum 100,27 tergolong kategori Cukup serta rata-rata 115,18 kg m/ceken kategori Baik. Berdasarkan hasil analisis data daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub JVC kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
>301 kg m/ceken	0	0.00	Sempurna
240-300 kg m/ceken	0	0.00	Baik Sekali
115-239 kg m/ceken	10	50.00	Baik
54-114 kg m/ceken	10	50.00	Cukup
0-53 kg m/ceken	0	00.00	Kurang
Jumlah	20	100.00	
Rata-rata	115,18 kg m/ceken		Baik

Daya Tahan

Daya Tahan Pemain Bolavoli Klub Caroline

Berdasarkan hasil tes Fungsi Kardiorespiratori VO₂ Maks untuk 25 pemain, di peroleh skor maksimum 40,2 tergolong kategori sedang dan sekor minimum 29,5 tergolong kategori cukup. Dan rata-rata 31,08 tergolong kategori Sedang. Berdasarkan hasil analisis data daya tahan pemain bolavoli klub Caroline kota Lubuklinggau tahun 2018:

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Bolavoli

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
53 ke atas	0	0,00	Tinggi
43-52	0	0,00	Bagus
34-42	5	20,00	Cukup
25-33	20	80,00	Sedang
24 kebawah	0	0,00	Rendah
Jumlah	25	100,00	
Rata-rata	31,08		Sedang

Daya Tahan Pemain Bolavoli Klub JVC

Berdasarkan hasil tes Fungsi Kardiorespiratori VO₂ Maks untuk 20 pemain, di peroleh skor maksimum 45,2 tergolong kategori Bagus dan sekor minimum 31,8 tergolong kategori Sedang. Dan rata-rata 37,72 tergolong kategori Cukup. Berdasarkan hasil analisis data daya tahan pemain bolavoli klub JVC kota Lubuklinggau tahun 2018:

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Bolavoli

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
53 ke atas	0	00.00	Tinggi
43-52	4	20.00	Bagus
34-42	12	60.00	Cukup
25-33	4	20.00	Sedang
24 kebawah	0	0.00	Rendah
Jumlah	20	100.00	
Rata-rata	37.72		Cukup

Kecepatan

Kecepatan Pemain Bolavoli Klub Caroline

Berdasarkan hasil tes lari 30 meter untuk pemain, diperoleh nilai maksimum 5,05 tergolong kategori Kurang dan sekor minimum 3,68 tergolong kategori Baik Sekali. Berdasarkan hasil analisis data kecepatan pemain bolavoli klub Caroline kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Bolavoli

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
3.58-3.91	6	24,00	Baik Sekali
3.92-4.34	8	32,00	Baik
4.35-4.72	6	24,00	Sedang
4.73-5.11	5	20,00	Kurang
5.12-5.50	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100,00	
Rata-rata	4,33		Baik

Kecepatan Pemain Bolavoli Klub JVC

Berdasarkan hasil tes lari 30 meter untuk pemain, diperoleh nilai maksimum 4,85 tergolong kategori Kurang dan sekor minimum 3,64 tergolong kategori Baik Sekali. Berdasarkan hasil analisis data kecepatan pemain bolavoli klub JVC kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Bolavoli

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
3.58-3.91	5	25,00	Baik Sekali
3.92-4.34	7	35,00	Baik
4.35-4.72	4	20,00	Sedang
4.73-5.11	4	20,00	Kurang
5.12-5.50	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100,00	
Rata-rata	4,28		Baik

Kelincahan

Kelincahan Pemain Bolavoli Klub Caroline

Berdasarkan hasil tes lari bolak balik untuk pemain, diperoleh nilai maksimum 15,71 tergolong kategori Kurang dan sekor minimum 12,08 tergolong kategori Baik Sekali. Berdasarkan hasil analisis data kelincahan pemain bolavoli klub Caroline kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 7.
Distribusi Frekuensi Kelincahan bolavoli

Norma penilaian (detik)	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
Ke atas 12.10	2	08,00	Baik Sekali
12.11-13.53	13	52,00	Baik
13.54-14.96	8	32,00	Sedang
14.97-16.39	2	08,00	Kurang
16.40 –ke bawah	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100,00	
Rata-rata	13,52		Baik

Kelincahan Pemain Bolavoli Klub JVC

Berdasarkan hasil tes lari bolak balik untuk pemain, diperoleh nilai maksimum 15,71 tergolong kategori Kurang dan sekor minimum 12,08 tergolong kategori Baik Sekali. Berdasarkan hasil analisis data kelincahan pemain bolavoli klub JVC kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8.
Distribusi Frekuensi Kelincahan bolavoli

Norma penilaian (detik)	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
Ke atas 12.10	1	5.00	Baik Sekali
12.11-13.53	10	50.00	Baik
13.54-14.96	8	40.00	Sedang
14.97-16.39	1	5.00	Kurang
16.40 –ke bawah	0	0.00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100.00	
Rata-rata	13,55		Sedang

Kekuatan Otot Perut

Kekuatan Otot Perut Pemain Bolavoli Klub Caroline

Berdasarkan hasil tes *Sit-Up* untuk pemain, diperoleh nilai maksimum 30 tergolong kategori Baik Sekali dan sekor minimum 13 tergolong kategori Cukup sedangkan nilai rata-rata 21,72 tergolong kategori Baik. Berdasarkan hasil analisis data Kekuatan otot perut pemain bolavoli klub Caroline kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 9.
Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Pemain bolavoli

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori Skala 5A
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
>31	0	0.00	Sempurna
26-30	5	20.00	Baik sekali
18-25	14	56.00	Baik
11-17	6	24.00	Cukup
00-10	0	0.00	Kurang
Jumlah	25	100.00	
Rata-rata	21.72		Baik

Kekuatan Otot Perut Pemain Bolavoli Klub JVC

Berdasarkan hasil tes *Sit-Up* untuk pemain, diperoleh nilai maksimum 32 tergolong kategori Sempurna dan sekor minimum 19 tergolong kategori Baik sedangkan nilai rata-rata 24,40 tergolong kategori Baik. Berdasarkan hasil analisis data Kekuatan otot perut pemain bolavoli klub JVC kota Lubuklinggau tahun 2018 diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 10.
Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Pemain bolavoli

Norma penilaian	Frekuensi Absolut		Kategori Skala 5A
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
>31	1	5.00	Sempurna
26-30	6	30.00	Baik sekali
18-25	13	65.00	Baik
11-17	0	0.00	Cukup
00-10	0	0.00	Kurang
Jumlah	20	100.00	
Rata-rata	24.40		Baik

PEMBAHASAN

Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub Caroline 108,23 dikategorikan Cukup, sedangkan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC adalah 115,18 dikategorikan Baik. Kategori tersebut belum maksimal karena untuk masuk kategori sempurna harus berada pada skor >31. Dalam permainan bolavoli diperlukan daya ledak otot tungkai ketika sedang bermain terutama saat melakukan smash dan blok.

Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli Klub Caroline adalah 32,6 dikategorikan Cukup, sedangkan rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli Klub Caroline adalah 37,7 dikategorikan Sedang. kategori tersebut belum maksimal karena untuk masuk kategori Tinggi harus berada pada skor 53 ke atas. Sedangkan Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub Caroline adalah 4,33 dikategorikan Baik, sedangkan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC adalah 4,28 dikategorikan Baik. Kategori tersebut belum maksimal karena untuk masuk kategori Baik Sekali harus berada pada skor 3.58-3.91.

Selanjutnya, Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub Caroline adalah 13,52 dikategorikan Baik, sedangkan rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC adalah 13,55 dikategorikan Sedang. Sedangkan Rata-rata tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub Caroline pada skor 21,7 dikategorikan Baik, sedangkan rata-rata tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC pada skor 24,40 dikategorikan Baik. Kategori tersebut belum maksimal karena untuk masuk kategori Baik harus berada pada skor 9-10. Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, secara umum tingkat kondisi pemain bolavoli klub Caroline dan klub JVC kota Lubuklinggau 2018 tergolong belum maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, untuk menjamin kesiapan seorang pemain bolavoli, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting bagi olahraga bolavoli, cabang olahraga bolavoli yang membutuhkan banyak gerakan dan beraktivitas tinggi. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam membantu perkembangan keterampilan pemain bolavoli klub Caroline dan klub JVC kota Lubuklinggau dimana kondisi fisik merupakan unsur utama dalam pencapaian prestasi.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Syarifuddin 2011) kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik. Berdasarkan pendapat di atas, maka tanpa kondisi fisik yang baik, maka sulit bagi setiap atlet untuk menguasai teknik dan tanpa menguasai teknik maka tidak akan bisa menerapkan rencana taktik yang baik dan hal ini akan berpengaruh terhadap mental atlet. Dengan kata lain, untuk menguasai teknik dan menerapkan taktik yang baik harus didukung kondisi fisik yang baik terlebih dahulu. Berdasarkan pendapat di atas, maka kondisi fisik yang baik wajib dimiliki setiap pemain untuk bisa mencapai prestasi yang optimal. Selain itu, data kemampuan kondisi fisik pemain merupakan acuan dasar seorang pelatih untuk menyusun program latihan peningkatan kondisi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk menentukan prestasi dalam berolahraga. Oleh karena itu, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting untuk bisa menunjang kemampuan teknik pemain bolavoli klub di kota Lubuklinggau yang lebih baik. Dengan demikian, tingkat kondisi fisik pemain bolavoli klub Caroline dan klub JVC kota Lubuklinggau yang dimiliki sekarang perlu ditingkatkan lagi dengan cara melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilaksanakan secara kontinyu dan berkesinambungan untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada BAB terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa, hasil tes daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli klub Caroline rata-rata 108,23 dikategorikan Cukup, sedangkan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC adalah 115,18 dikategorikan Baik. Selanjutnya, Hasil tes daya tahan yang dimiliki pemain bolavoli klub Carolinde rata-rata 32,6 dikategorikan Cukup, sedangkan rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli Klub Caroline adalah 37,7 dikategorikan Sedang. Hasil tes kecepatan yang dimiliki pemain Bolavoli klub Caroline rata-rata 4,33 dikategorikan Baik, dan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC adalah 4,28 dikategorikan Baik. Selanjutnya, untuk hasil tes kelincahan yang dimiliki pemain pembolavoli klub Caroline rata-rata 13,52 dikategorikan Baik, sedangkan rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC adalah 13,55 dikategorikan Sedang. Sedangkan hasil tes kekuatan otot perut yang dimiliki pemain bolavoli klub Caroline rata-rata 21,7 dikategorikan Baik, sedangkan rata-rata tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki oleh pemain bolavoli klub JVC pada skor 24,40 dikategorikan Baik

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A & Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah disajikan dalam *Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung
- PBVSJ. (1995). *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSJ.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menpora.