



## Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru

Alnisa Riskya Putri Maharani<sup>a</sup>, Oki Candra<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Jurusan Penjaskesrek, Universitas Islam Riau Pekanbaru

Email : [alnisariskyaputri@student.uir.ac.id](mailto:alnisariskyaputri@student.uir.ac.id)

<sup>b</sup> Jurusan Penjaskesrek, Universitas Islam Riau Pekanbaru,

### Abstract

*The purpose of this research is to find out how the physical condition of the H2R Pekanbaru Volleyball Club Athletes. The population and sample in this study were all H2R Pekanbaru Volleyball Athletes, totaling 36 athletes. The instrument used in this research is an instrument test consisting of a Flexometer, Running, Push Up and Hand Daynamometer test. Based on the results of research that has been done after conducting data analysis, it can be concluded that as much as 40% of the Physical Conditions of the Pekanbaru H2R Volleyball Club Athletes are in the Less category. Meanwhile, as much as 60% of the Physical Conditions of the Pekanbaru H2R Club Athletes were in the sufficient category.*

**Key words:** Flexomiter, Running, Push Up, Hand Daynamometer

### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui Bagaimana Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Club H2R Pekanbaru. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh Atlet Bolavoli Club H2R Pekanbaru yang berjumlah 36 Atlet. Instrumen yang digunakan pada penilitan ini merupakan Intrument tes yang terdiri dari tes *Flexometer*, Lari, *Push Up* dan *Hand Daynamometer*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan setelah dilakukan analisis data dapat disimpulkan bahwa sebanyak 40% Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Club H2R Pekanbaru berada pada kategori Kurang. Sedangkan sebanyak 60% Kondisi Fisik Atlet Club H2R Pekanbaru berada pada kategori cukup.

**Kata-kata kunci:** *Flexomiter, Lari, Push Up, Hand Daynamometer*

*This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*



### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang pembangunan di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas manusia. Kualitas yang baik tersebut dapat terlihat dari keberhasilan para atlet Indonesia yang mendapatkan suatu penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Prestasi yang diraih tersebut tentu tidak terlepas dari pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan. Menurut Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga yaitu: "Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia melalui prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga. Bola voli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin.

Permainan Bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita. Pada saat sekarang ini, olahraga Bola voli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan dapat menciptakan prestasi dengan baik. Olahraga bola voli merupakan olahraga untuk peningkatan prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, melalui observasi yang di lakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa adanya beberapa masalah yakni belum terukurnya kondisi fisik pada atlet, beberapa atlet masih ada kekuatan otot tangan yang lemah saat menerima bola terjadinya bola hilang sasaran, seorang atlet melakukan *passing* bawah belum terarah dengan baik disebabkan pada otot lengan dan pada saat atlet melakukan servis masih ada gerakannya yang lambat tidak terlatihnya kelincihan

pada otot kaki.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif* (Sugiyono, 2019). deskriptif adalah suatu penelitian yang relevan dengan variabel yang diteliti. Berapa jumlah kelompok teori yang perlu dikemukakan atau dideskripsikan. Jadi metode penelitian kuantitatif disebut juga sebagai metode artistik, karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpolah), dan disebut sebagai metode interpretive karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan.

Adapun bentuk instrumen yang peneliti lakukan yaitu dengan menggunakan tes *Flexometer* yang bertujuan untuk mengukur komponen fleksibilitas. Selanjutnya adalah Lari 15 Menit yang bertujuan untuk mengukur komponen daya tahan *cardiovascular*. Instrumen selanjutnya adalah tes *Push Up* yang dilkaukan dengan tujuan untuk mengukur komponen daya tahan lokal otot lengan dan bahu. Serta instrument tes *Hand Dynamometer* yang bertujuan untuk mengukur komponen kekuatan otot lengan. Berikut table kategori Instrumen tes:

Tabel 1. Kategori Komponen Teknik Pengukuran

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Kategori				
			Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	
1.	Kekuatan : -otot lengan dan bahu	Hand dynamometer	23-29	30-36	37-43	44-50	>51
2.	Daya tahan otot: -Otot lengan dan bahu	Push-ups	4-11	12-19	20-28	29-37	>38
3.	Flexibilitas	flexometer	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
4.	Daya tahan umum (cardio vascular)	Lari 15 menit	<49	50-52	53-55	56-58	>59

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

Setelah dilakukan tes *Flexometer* pada Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru dengan jumlah Atlet sebanyak 10 orang diperoleh hasil tes sebagai berikut: Skor tertinggi yang diperoleh dari hasil tes tersebut adalah 25 dengan kategori baik. Sedangkan skor terendah yang diperoleh adalah 1 dengan kategori kurang. Rata-rata yang diperoleh dari tes ini sebesar 10,2 sedangkan untuk median diperoleh 8,5 dan modus 3. Selanjutnya data dari hasil tes tersebut akan disajikan kedalam bentuk tabel Distribusi Frekuensi dengan jumlah kelas adalah 5 dan panjang kelas adalah 5. Sebaran data tersebut dimulai dari interval 1 – 5 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 4 orang dengan persentase 40%. Interval selanjutnya 6 – 10 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 2 orang dengan persentase 20%. Interval selanjutnya adalah 11 – 15 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 1 orang dengan persentase 10%. Interval selanjutnya adalah 16 – 20 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 2 orang dengan persentase 20%. Interval selanjutnya adalah 21 – 25 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 1 orang dengan persentase 10%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Flexometer*

Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Flexometer</i>			
No	Interval	Frekuensi	Persentase %
1	1 – 5	4	40 %
2	6 – 10	2	20 %
3	11 – 15	1	10 %
4	16 – 20	2	20 %
5	21 – 25	1	10 %
Jumlah		10	100 %

Setelah dilakukan tes Lari pada Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru dengan jumlah Atlet sebanyak 10 orang diperoleh hasil tes sebagai berikut: Skor tertinggi yang diperoleh dari hasil tes tersebut adalah 39 dengan kategori baik. Sedangkan skor terendah yang diperoleh adalah 5 dengan kategori kurang. Rata-rata yang diperoleh dari tes ini sebesar 27,5 sedangkan untuk median diperoleh 31,5 dan modus 32. Selanjutnya data dari hasil tes tersebut akan disajikan kedalam bentuk tabel Distribusi Frekuensi dengan jumlah kelas adalah 5 dan panjang kelas adalah 5. Sebaran data tersebut dimulai dari interval 5 - 11 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 2 orang dengan persentase 20%. Interval selanjutnya 12 – 18 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 0 orang dengan persentase 0%. Interval selanjutnya adalah 19 – 25 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 0 orang dengan persentase 0%. Interval selanjutnya adalah 26 – 32 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 6 orang dengan persentase 60%. Interval selanjutnya adalah 33 – 39 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 2 orang dengan persentase 20%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari			
No	Interval	Frekuensi	Persentase %
1	5 – 11	2	20 %
2	12 – 18	0	0 %
3	19 – 25	0	0 %
4	26 – 32	6	60 %
5	33 – 39	2	20 %
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100 %</b>

Setelah dilakukan tes Lari pada Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru dengan jumlah Atlet sebanyak 10 orang, selanjutnya adalah tes *Push Up*. Adapun hasil tes yang diperoleh sebagai berikut: Skor tertinggi yang diperoleh dari hasil tes tersebut adalah 38 dengan kategori baik. Sedangkan skor terendah yang diperoleh adalah 24 dengan kategori kurang. Rata-rata yang diperoleh dari tes ini sebesar 30,3 sedangkan untuk median diperoleh 30 dan modus 30. Selanjutnya data dari hasil tes tersebut akan disajikan kedalam bentuk tabel Distribusi Frekuensi dengan jumlah kelas adalah 5 dan panjang kelas adalah 5. Sebaran data tersebut dimulai dari interval 24 - 26 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 2 orang dengan persentase 20%. Interval selanjutnya 27 – 29 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 1 orang dengan persentase 10%. Interval selanjutnya adalah 30 – 32 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 5 orang dengan persentase 50%. Interval selanjutnya adalah 33 – 35 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 1 orang dengan persentase 10%. Interval selanjutnya adalah 36 – 38 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 1 orang dengan persentase 10%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Push Up

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Push Up			
No	Interval	Frekuensi	Persentase %
1	24 – 26	2	20 %
2	27 – 29	1	10 %
3	30 – 32	5	50 %
4	33 – 35	1	10 %
5	36 – 38	1	10 %
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100 %</b>

Setelah dilakukan tes *Push Up* pada Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru dengan jumlah Atlet sebanyak 10 orang, selanjutnya adalah tes *Hand Dynamometer*. Adapun hasil tes yang diperoleh sebagai berikut: Skor tertinggi yang diperoleh dari hasil tes tersebut adalah 19 dengan kategori baik. Sedangkan skor terendah yang diperoleh adalah 5 dengan kategori kurang. Rata-rata yang diperoleh dari tes ini sebesar 12,6 sedangkan untuk median diperoleh 13 dan modus 14. Selanjutnya data dari hasil tes tersebut akan disajikan kedalam bentuk tabel Distribusi Frekuensi dengan jumlah kelas adalah 5 dan panjang kelas adalah 5. Sebaran data tersebut dimulai dari interval 5 – 7 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 1 orang dengan persentase 10%. Interval selanjutnya 8 – 10 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 0 orang dengan persentase 0%. Interval selanjutnya adalah 11 – 13 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan

skor pada interval tersebut adalah 4 orang dengan persentase 40%. Interval selanjutnya adalah 14 – 16 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 4 orang dengan persentase 40%. Interval selanjutnya adalah 17 – 19 dengan frekuensi Atlet yang mendapatkan skor pada interval tersebut adalah 1 orang dengan persentase 10%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Hand Dynamometer*

<b>Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Hand Dynamometer</i></b>			
<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase %</b>
<b>1</b>	5 – 7	1	10 %
<b>2</b>	8 – 10	0	0 %
<b>3</b>	11 – 13	4	40 %
<b>4</b>	14 – 16	4	40 %
<b>5</b>	17 – 19	1	10 %
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100 %</b>

### Analisis Data

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan diperoleh skor masing-masing indikator kondisi fisik Atlet Bolavoli Club H2R Pekanbaru. Berdasarkan data tersebut selanjutnya akan dilakukan analisis untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik para Atlet. Berikut data kondisi Fisik Atlet Bolavoli Club H2R Pekanbaru setelah dilakukan perhitungan:

Tabel 6. Hasil Tes Kategori Status Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club H2R Pekanbaru

<b>Hasil Tes Kategori Status Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club H2R Pekanbaru</b>							
<b>No</b>	<b>Subjek</b>	<b>Flexomiter</b>	<b>Lari</b>	<b>Push Up</b>	<b>Hand Dynamometer</b>	<b>Jumlah skor</b>	<b>Skor Akhir</b>
1	S1	2	2	8	2	14	3,5
2	S2	2	2	6	2	12	3
3	S3	4	2	8	2	16	4
4	S4	4	2	8	2	16	4
5	S5	6	2	8	2	18	4,5
6	S6	2	2	6	2	12	3
7	S7	6	2	8	2	18	4,5
8	S8	2	2	8	2	14	3,5
9	S9	6	2	8	2	18	4,5
10	S10	8	2	8	2	20	5

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru berada pada 2 kategori. Kategori yang pertama adalah kurang. Kategori kurang diperoleh dari total skor yang diperoleh masing-masing Atlet dan kemudian di bagi dengan kategori tes yang telah diberikan. Berdasarkan tabel kategori status kondisi fisik (Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 2003) skor 3 dan 3,5 berada pada rentang skor 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang. Artinya Atlet yang memperoleh skor akhir berada pada rentang 2,0 – 3,9 dapat di katakan status kondisi fisik Atlet tersebut kurang baik. Kategori yang kedua adalah cukup. Kategori ini diperoleh dari data total skor yang diperoleh masing-masing atlet dan kemudian di bagi dengan kategori tes yang telah diberikan. Sehingga berdasarkan Berdasarkan tabel kategori status kondisi fisik (Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 2003) skor 4, 4,5 dan 5 berada pada rentang skor 4,0 – 5,9 dengan kategori cukup. Artinya Atlet yang memperoleh skor akhir berada pada rentang 4,0 – 5,9 dapat di katakan status kondisi fisik Atlet tersebut Cukup baik. Berikut adalah tabel Kondisi Fisik Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru:

Tabel 7. Hasil Tes Kategori Status Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club H2R Pekanbaru

---

## Hasil Tes Kategori Status Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club H2R Pekanbaru

---

No	Subjek	Flexomiter	Lari	Push Up	Hand Dynamometer	Jumlah skor	Skor Akhir	Kategori
1	S1	2	2	8	2	14	3,5	Kurang
2	S2	2	2	6	2	12	3	Kurang
3	S6	2	2	6	2	12	3	Kurang
4	S8	2	2	8	2	14	3,5	Kurang

Tabel 8. Hasil Tes Kategori Status Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club H2R Pekanbaru

---

## Hasil Tes Kategori Status Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club H2R Pekanbaru

---

No	Subjek	Flexomiter	Lari	Push Up	Hand Dynamometer	Jumlah skor	Skor Akhir	Kategori
1	S3	4	2	8	2	16	4	Cukup
2	S4	4	2	8	2	16	4	Cukup
3	S5	6	2	8	2	18	4,5	Cukup
4	S7	6	2	8	2	18	4,5	Cukup
5	S9	6	2	8	2	18	4,5	Cukup
6	S10	8	2	8	2	20	5	Cukup

### Pembahasan

Kondisi fisik merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan oleh seorang Atlet. Kondisi fisik tentunya akan sangat memberikan dampak yang baik pada setiap Atlet. Kondisi fisik yang baik tentunya akan sangat menunjang pergerakan Atlet dalam melakukan suatu permainan ataupun pertandingan. Sebaliknya, kondisi fisik Atlet yang buruk tentunya akan sangat memberikan dampak yang buruk pula pada atlet itu sendiri. Olahraga bolavoli merupakan jenis olahraga yang menuntut setiap atlet untuk mampu bergerak lebih aktif dan lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti pada saat menjalankan peran sebagai pemain. Seorang atlet dalam permainan ini juga dituntut untuk mampu menjalankan strategi permainan dengan baik yang telah diberikan oleh pelatih. Pada kondisi ini seorang atlet harus memperhatikan kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi di dalam tim. Kondisi fisik yang baik adalah suatu bentuk kemampuan untuk dapat terus bergerak ataupun melakukan aktivitas berolahraga yang menuntut lebih banyak oksigen dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi dan pernapasan untuk menyampaikan oksigen menuju otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik seorang atlet tentunya harus giat untuk melakukan program latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet itu sendiri. Latihan-latihan tersebut dapat berupa lari, *Push Up* serta program-program latihan lainnya.

Latihan kelenturan sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan dan koordinasi. Kelenturan dapat dikembangkan melalui latihan peregangan yang disebut peregangan balistik, latihan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama. Latihan selanjutnya peregangan statik untuk meregangkan sekelompok otot secara perlahan-lahan sampai titik rasa sakit yang kemudian dipertahankan selama 20 hingga 30 detik. Dilakukan dalam beberapa kali ulangan. latihan kelenturan pada bola voli masih banyak yang belum mencapai target. Komponen latihan kelenturan sangat berpengaruh pada atlet tersebut, karena untuk mempertimbangkan dalam suatu penampilan gerak. Atlet yang mencapai target latihan kelenturan persendian dan gerak pada tubuh sudah memperlihatkan kondisi fisiknya sebaik mungkin.

Latihan lari keadaan dimana kaki berpindah tempat ke depan dengan kecepatan maksimum dan lebih cepat dari berjalan. Latihan lari pada bola voli banyak sekali kemampuan pada atlet yang tidak mencapai target. Lemahnya dalam mengatur



pernapasan, tidak bisa mengontrol gerakan pada tubuh. Maka atlet tersebut tidak dapat mencapai tujuan. Latihan *push-up* gerakan olahraga dilakukan dengan manik-turunkan tubuh bagian atas dengan tangan, dengan sedikit sokongan dari pergelangan kaki. Gerakan *push-up* ini dapat memperkuat tulang dan sendi, khususnya di bagian tangan dan kaki. Latihan *push-up* pada bola voli yang terlihat dilapangan gerakan *push-up* masih dilakukan asal-asalan, sehingga apa yang menjadi latihan *push-up* menjadi tidak tepat pada sasaran. Kesalahan pada pelaksanaan gerakan *push-up* tidak akan memberikan hasil yang maksimal, baik untuk peningkatan kekuatan menarik dan mendorong otot lengan.

Latihan kekuatan digunakan untuk mengukur kekuatan genggam tangan dari otot-otot tangan. Latihan kekuatan dalam bola voli untuk meningkatkan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Beberapa atlet masih lemah dalam melakukan latihan kekuatan. latihan kekuatan dalam bola voli masih banyaknya kelemahan kekuatan pada tubuh atlet. latihan kekuatan dapat meningkatkan kekuatan otot tangan pada pelaksanaan servis atas bola voli. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat bahwa kondisi Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru belum sepenuhnya berada dalam kondisi baik. Hal ini ditandai dengan beberapa hasil tes yang telah dilakukan, dimana 40% kondisi fisik Atlet berada pada kategori kurang baik. Hal ini ditandai dengan beberapa hasil tes yang telah dilakukan, dimana hasil tes tersebut menunjukkan kondisi fisik Atlet kurang baik. Permainan bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan durasi waktu yang cukup lama dalam satu pertandingan. Selain itu pergerakan-pergerakan yang dilakukan Atlet dalam bermain bolavoli juga membutuhkan stamina yang baik sehingga seorang Atlet dapat lebih mamaksimalkan perannya dalam suatu tim pada pertandingan.

Selanjutnya hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 60% Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru memiliki kondisi fisik yang cukup baik. Hasil ini diperoleh setelah para Atlet melakukan rangkaian tes yang telah dipersiapkan. Kondisi ini tentunya memiliki keuntungan tersendiri bagi para Atlet, Kondisi fisik seorang Atlet yang berada pada level Cukup baik tentunya akan lebih maksimal dalam suatu pertandingan dibandingkan kondisi fisik Atlet yang kurang baik. Berdasarkan dua kondisi yang diperoleh dari hasil penelitian, tentunya ini perlu untuk diperhatikan oleh para Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru ataupun seorang pelatih. Bahwa kondisi fisik adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh seorang Atlet untuk memperoleh ataupun meningkatkan prestasi yang telah diperoleh sebelumnya. Selain itu kondisi fisik sendiri merupakan dasar semua cabang olahraga yang salah satunya adalah Bolavoli (Saputra, 2020). Rendahnya kondisi fisik seorang Atlet tentunya dapat menyebabkan menurunnya prestasi seorang Atlet itu sendiri (Umar, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Nanda, 2020) dijelaskan bahwa kemampuan daya ledak otot lengan berada pada kategori cukup. Kemampuan daya tahan tubuh berada pada kategori cukup. Sehingga berdasarkan kondisi tersebut seorang pemain harus lebih serius dalam melakukan latihan kondisi fisik serta tidak mengabaikan kondisi fisik, mengingat kondisi fisik merupakan dasar di dalam olahraga.

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Silpina, 2020). Dimana, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa kondisi fisik atlet Club Bolavoli putri di kota Bengkulu dengan jenis penelitian berbentuk deskriptif kualitatif menunjukkan hasilnya bahwa kondisi atlet klub bolavoli putri di kota Bengkulu berada pada kategori baik sebesar 62,5% dan sebesar 37,5% terkategori kurang. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kecepatan menjadi salah satu factor yang di uji didalam penelitian. Dimana disebutkan bahwa kecepatan memberikan dampak terhadap pergerakan, dengan pergerakan yang baik atlet juga dapat mengambil keputusan secara cepat dan cermat disaat pertandingan maupun Latihan.

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Palevi, 2019). Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan kekuatan, daya tahan serta kelentukan Atlet Bolavoli Club Jelita Mojokerto. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan Atlet berada pada persentase 73%, kekuatan otot lengan berada pada persentase sebesar 40% serta daya tahan berada pada persentase sebesar 37%. Secara keseluruhan peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan, kekuatan, kelentukan dan kelincahan berada pada kategori baik. Sehingga hasil ini tentunya harus dipertahankan serta dapat untuk di tingkatkan sehingga prestasi Club dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan.

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Kadafi, 2019). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis kondisi fisik Atlet Bolavoli Club Blitar Mandiri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, dengan memperhatikan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, serta power sebagai indikator di dalam penelitian. Hasilnya kekuatan atlet berada pada kategori sedang dengan rata-rata 44. Kecepatan berada pada kategori kurang dengan rata-rata 4,82. Kelincahan berada pada kategori kurang dengan rata-rata 19. Daya tahan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 38,80. Serta daya ledak berada pada kategori sedang dengan persentase 61,6. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet Bolavoli Club Mandiri Blitar berada dibawah kategori baik. Sehingga disarankan untuk melakukan Latihan terfokus dalam meningkatkan kondisi fisik Atlet.

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Bahauddin, 2021). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Bolavoli Puslatda Jawa Timur. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan beberapa faktor sebagai indikator di dalam penelitian. Faktor tersebut meliputi: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan serta ketangkasan. Hasilnya menunjukkan bahwa Atlet Bolavoli Puslatda Jawa Timur berada pada kondisi kurang baik. sehingga diharapkan dapat dilakukan pelatihan khusus untuk meningkatkan kondisi fisik Atlet agar dapat bersaing di dalam



kegiatan PON.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas didapat bahwa kondisi fisik merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan oleh seorang Atlet. Daya tahan tubuh, kecepatan, kekuatan otot adalah hal yang penting yang harus dijaga serta ditingkatkan oleh para Atlet. Sehingga seorang Atlet dengan daya tahan tubuh yang baik, kecepatan yang baik, kelentukan yang baik serta kekuatan yang tentunya akan sangat memberikan dampak yang baik di dalam pertandingan ataupun di dalam latihan. Demikian juga terhadap Atlet Club Bolavoli H2R untuk dapat meningkatkan kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kelentukan serta kecepatan. Agar mampu bersaing serta mendapatkan hasil yang memuaskan di dalam suatu pertandingan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dilanjutkan dengan pertanyaan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, kesimpulan pada penelitian ini adalah Kondisi Fisik Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru 40% berada pada kondisi kurang baik. Sementara sebanyak 60% lainnya kondisi fisik Atlet Junior Bolavoli Club H2R Pekanbaru berada pada kondisi fisik yang cukup baik. Kondisi ini tentunya perlu untuk diperhatikan. Jika kondisi fisik seorang Atlet berada pada kondisi yang tidak baik tentunya akan memberikan dampak negatif pada prestasi seorang Atlet ataupun prestasi Clum yang di bela. Sebaliknya, jika kondisi fisik seorang Atlet berada pada kategori baik tentunya akan memungkinkan untuk seorang Atlet meningkatkan prestasi dibidang olahraga yang dikuasai, salah satunya adalah Bolavoli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2019). Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.
- Alpen, J. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bolavoli di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Kontribusi Kekuatan*, 18–27. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1, 266–277. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/patriot.v2i1.654>
- Anugrah. (2019). Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau dari Golongan Darah Atlet Bola voli SMA Negeri 26 Bone. *Ilmu Keolahragaan*, 1, 1–13.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryadi, M. D. (2022). *Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 207–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.21>
- Asri, A. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Mini Siswa Kelas VI SDN 020 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Edu Research*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.30606/jer.v8i1.801>
- Bafirman, W. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Dieter, B. (2011). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Duhe, Edy Dharma Putra Haryanto, A. I. (2021). Persepsi Kinestik Koordinasi Mata Tangan Dan Motivasi Terhadap Jump Smash. *Sporta Sainika*, 6, 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.156>
- Dupri, Abrasyi, R., & Sujiono, B. H. (2014). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Model Latihan Passing Bawah Voli*, 110–120.
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2001>
- Febriyanto, A., & Fahmi, F. (2022). Model Latihan Blocking Bola Voli Untuk Atlet Pemula. *Blocking Bola Voli*, 03(01).
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Giriwijoyo, S., & Sagitarius, D. Z. (2009). Dasar-Dasar Fisiologi Pelatihan Fisik (Meningkatkan Kemampuan Anaerobik dan Kemampuan Aerobik). *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 65–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jko-upi.v1i2.16227>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hermanzoni, & Wismiarti. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Partriot*, 2(2), 654–668. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.644>
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380.
- Hidayat, A., & Iskandar, D. (2019). Efektivitas Underhand Servis Posisi Lurus dan Posisi Menyamping Terhadap Akurasi Servis Bawah. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.452>
- Hidayat Witono. (n.d.). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: KDT.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey And Physical Activity Students Of Sport Education Teacher Training And Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
- Kamadi, L. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 151–



160. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.369>
- Kamarudin. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Kebungaran Jasmani*, 70–78. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. (2003). *Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat*. Bandung: Rusli Lutan.
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Ningsih, T. G., Witasryah, Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2016), 916–927. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.692>
- Perwitasari, D., & Rohim, T. A. (2014). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Subyektif Pada Perawat Di Rsud Dr. Mohamad Soewandhie Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety, Health, and Environment*, 1(1), 15–23.
- Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 135–140.
- Prayitno, T. (2008). *Profil Klub Bola Voli Yuso Yogyakarta*. Sebelas Maret Surakarta.
- Purwanto, D., Yuwono, C., & Purwono, E. P. (2013). Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli pada Klub Bolavoli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(4), 318–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v2i4.1171>
- Rahmad, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 96. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Rizal, B. T., & Kasrman, K. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 72. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.1065>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bolavoli Melalui Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i2.1050>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendro, Ekawarna, Dwirahayu, F., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Siswa Kelas X Smk Negeri 5 Tanjab Barat Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Tungkai Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Gantung. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.26501>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Unp Press Padang.
- Syaleh, M. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas Vii Smp. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6494>
- Syaruddin. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Gaya Mengajar Komando Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 11–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4505>
- Umar. (2020) Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*. ISSN-E:2714-660X. ISSN-P:2528-6102. Vol(5)(1), 12-17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Utomo, R. B. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK Unesa*, 1(1).
- Yane, S. (2014). Hubungan Antara Waktu Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bolavoli pada Mahasiswa Putra Semester II STKIP PGRI Pontianak. *Hubungan Reaksi Dan Kekutan*, 3(1), 65–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.139>