



## PROFIL KONDISI FISIK TIM BOLA VOLI PUTRA

Didik Purwanto<sup>1</sup>, Qorry Armen Gema<sup>2</sup>, R. Retna Kinanti Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

<sup>1,2</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

[didik@untad.ac.id](mailto:didik@untad.ac.id), [qorry.gema@fikes.unsika.ac.id](mailto:qorry.gema@fikes.unsika.ac.id), [r.retna.kinanti@fkes.uncika.ac.id](mailto:r.retna.kinanti@fkes.uncika.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Profil Kondisi Fisik Tim Bola Voli Putra Desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah, Jenis Penelitian ini adalah deskriptif Kuantitatif. Dengan sampel yang berjumlah 12 orang. Hasil penelitian didapatkan bahwa Tim Bola Voli Putra Desa Margapura dalam tes kecepatan diperoleh hasil 6 orang dengan kategori baik sebesar 50%, 2 orang dalam kategori sedang sebesar 17%, dan dalam kategori Kurang 4 orang dengan kategori 33%. Dalam Tes kekuatan 6 orang di kategorikan baik sebesar 50%, 6 orang dalam kategori sedang sebesar 50%. Dalam Tes Daya Ledak Otot Tungkai diperoleh 5 orang dalam keadaan sedang sebesar 42%, 7 orang dalam kategori kurang sebesar 58%. Dalam tes kelentukan diperoleh 3 orang dalam keadaan baik sebesar 25%, 9 orang dalam keadaan sedang sebesar 75%. Dalam tes kelincahan 3 orang dalam keadaan sedang sebesar 25%, 5 orang dalam keadaan kurang sebesar 42%, dan 4 orang dalam keadaan kurang sekali sebesar 33%. Dalam tes daya tahan 6 orang dalam keadaan sedang sebesar 50%, 6 orang lagi dalam keadaan kurang sebesar 50%. Dari data yang sudah didapatkan dapat disimpulkan bahwa Profil Kondisi Fisik Tim Bola Voli Putra Desa Margapura, Masih kurang, dan masih perlu ditingkatkan lagi latihannya, agar Kondisi Fisik menjadi lebih baik lagi.

**Kata kunci:** Profil, Kondisi Fisik, Bola Voli

### ABSTRACT

*The aim of this research is to find out the physical condition profile of the Men's Volleyball Team in Margapura Village, Bolano Lambunu District, Parigi Moutong Regency, Central Sulawesi. This type of research is quantitative descriptive. With a sample of 12 people. The research results showed that the Margapura Village Men's Volleyball Team in the speed test obtained results from 6 people in the good category at 50%, 2 people in the medium category at 17%, and in the Poor category 4 people at 33%. In the strength test, 6 people were categorized as good at 50%, 6 people were in the moderate category at 50%. In the Limb Muscle Explosive Strength Test, 5 people were in the moderate condition at 42%, 7 people were in the poor category at 58%. In the flexibility test, 3 people were in good condition at 25%, 9 people were in fair condition at 75%. In the agility test, 3 people were in moderate condition at 25%, 5 people were in poor condition at 42%, and 4 people were in very poor condition at 33%. In the endurance test, 6 people were in an average condition of 50%, another 6 people were in a poor condition of 50%. From the data that has been obtained, it can be concluded that the Physical Condition Profile of the Margapura Village Men's Volleyball Team is still lacking, and their training still needs to be improved, so that their Physical Condition becomes even better.*

**Keywords:** Profile, Physical Condition, Volleyball

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang pembangunan di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas manusia (Sutriawan, 2022). Kualitas yang baik tersebut dapat dilihat dari keberhasilan para atlet. Permainan bola voli sudah banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, bahkan Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai agenda rutin dalam melaksanakan kejuaraan bolavoli. Kejuaraan bolavoli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah dan nasional (PBVSI, 2021). Indonesia juga selalu berpartisipasi pada kejuaraan tingkat internasional. Kategori usia dalam kejuaraan bolavoli adalah usia dini, junior, remaja dan senior. Kejuaraan bolavoli yang



diselenggarakan di Indonesia merupakan kejuaraan yang diadakan oleh Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI). Bukan hanya tingkat nasional atau tingkat provinsi olahraga banyak di selenggarakan akan tetapi sampai pada penduduk berskala kecil olahraga juga sering diselenggarakan pada tingkat desa.

Salah satu olahraga yang cukup tenar dan sering diselenggarakan atau di ikuti oleh Desa Margapura yaitu olahraga bola voli. Olahraga bola voli merupakan permainan yang paling digemari untuk di mainkan oleh masyarakat di desa Margapura dikalangan anak muda maupun orang tua karena olahraga ini muda untuk dimainkan. Permainan bola voli dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim beranggotakan enam orang. Permainan bola voli tidak hanya dimainkan untuk bersenang-senang, tetapi juga untuk mendapatkan prestasi juara (Mesquita et al., 2016).

Bola Voli adalah permainan memantul - mantulkan bola (*to volley*) melalui tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan (Nugroho, 2017). (PBVSI, 2021) Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportivitas dan disiplin. Sama seperti olahraga lainnya, olahraga bola voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, anda juga harus mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, termasuk net, bola dan ukuran lapangan bola voli. Lapangan bola voli berukuran Panjang 18 meter dan Lebar 9 meter dan lebar garis lapangan 5 cm. Permainan bola voli dimainkan oleh putra dan putri, dimana tinggi net untuk voli putra 2,43 metertinggi net untuk voli putri 2,24 meter.

Kejuaraan bola voli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bola voli yang saling bersaing untuk meraih prestasi. (Timoteo et al., 2017) untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya, jadi seorang atlet bola voli berprestasi disamping membutuhkan mental, teknik, taktik juga perlu memperhatikan faktor kondisi fisik atlet.

Kondisi fisik yang prima harus dipersiapkan dengan baik karena hal ini sangat berpengaruh terhadap kualitas dari setiap pemain. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik tidak akan bermain dengan maksimal. Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga (Coimbra et al., 2021).

Berdasarkan observasi awal yang saya lakukan saya mendapati bahwa tim bola voli putra Desa Margapura dalam sebuah pertandingan yang dilaksanakan, mereka selalu mengalami kekalahan dan jarang mendapat juara karena saat pertandingan berlangsung permainan mereka tidak dalam keadaan stabil dikarenakan kondisi fisik yang tidak baik sehingga mempengaruhi teknik, taktik dan strategi dalam tim.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil kondisi fisik pada tim bola voli Putra desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan dekskirptif kuantitatif, menurut (Sugiyono, 2019) “Variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati, variabel tunggal yaitu Tingkat profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. Secara operasional yang dimaksud dengan variabel ini adalah kemampuan kondisi fisik cabang olahraga voli yaitu: Tes kecepatan ( lari 60 meter ), Tes kekuatan ( *Push up* ), Daya ledak otot tungkai ( *Vertikal jump* ), Tes kelenturan ( *Sit and Reach* ), Tes kelincahan ( *Shuttle run* ), Tes daya tahan ( Lari 12 menit ). ke enam komponen tersebut diambil menggunakan tehnik tes dan pengukuran.

### Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah. Waktu yang di gunakan dalam penelitian tes dan pengkuran ini, adalah 1 hari.

### Populasi dan Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan



kemudian ditarik kesimpulannya. Hal senada dengan pendapat di atas (Arikunto, 2017) mengemukakan bahwa “sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu pada populasi yang hendak diteliti dan hasilnya digeneralisasikan untuk populasi penelitian tersebut”.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah semua pemain bolavoli putra yang berada di desa Margapura yang berjumlah 12 orang.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga, dana dan banyaknya populasi.

### Teknik Analisis Data Pengujian Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, Untuk mengolah data yang terkumpul digunakan rumus sebagai berikut :

1. Mean untuk menghitung rata-rata.

$$R = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

Me : Rata-rata

$\sum x$  : Jumlah Nilai X

n : Jumlah Subyek

(Maksum Ali, 2017)

2. Standar Deviasi

$$\text{Rumus : SD} = \sqrt{\frac{\sum f_{(x-y)^2}}{(n-1)}}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

n : Jumlah Individu

$\Sigma$  : Jumlah Nilai

(Maksum Ali, 2017)

3. Presentasi

Menurut (Arikunto, 2017) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = jumlah Responden.

### HASIL dan PEMBAHASAN

Seperti yang telah di jelaskan atau di sampaikan pada Bab sebelumnya bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Profil Kondiaai Fisik Tim Bola Voli Putra Desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah. Deskripsi data yang disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran Dekripsi data tersebut disajikan informasi meliputi skor maksimal, skor minimal, mean (rata-rata), dan standar deviasi masing-masing data penelitian. Deskripsi data masing-masing secara rinci sesuai dengan hasil temuan yang faktual dilapangan seperti mana yang telah di peroleh peneliti guna mendapatkan data-data yang valid tentang kondisi fisik atlet bola voli putra desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong sulawesi tengah dengan sampel yang berjumlah 12 orang. Adapun tes dan pengukuran Profil kondisi fisik meliputi beberapa item tes yaitu : Tes kecepatan (lari 60 meter), Tes kekuatan (*Push up*), Daya ledak otot tungkai



(*Vertikal jump*), Tes kelentukan (*Sit and Reach*), Tes kelincahan (*Shuttle run*), Tes daya tahan (Lari 12 menit). Hasil penelitian dan penyajian data, peneliti menggunakan penghitungan statistik dan deskriptif hasil tes profil kondisi fisik atlet bola voli putra desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah, yang telah dilakukan.

### Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tujuan dari mendeskripsikan data hasil penelitian ini ialah untuk menggambarkan dan untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik Tim bola voli putra Desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah.

### Tes Kondisi Fisik

#### 1) Hasil Tes Kondisi Fisik Kecepatan

Tes kondisi fisik kecepatan pada tim bola voli putra Desa Margapura. Terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori sangat baik, dalam kategori baik 6 pemain (50,00%), dalam kategori sedang, 2 pemain (17,00%), dalam kategori kurang 4 pemain (33,00%), dalam kategori kurang sekali 0 pemain (0,00%).

#### 2) Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan (*push up*)

Dari tes kekuatan dengan (*push up*) pada tim bola voli putra Desa Margapura. Terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori sangat baik, dan dalam kategori baik 6 pemain (50,00%), dalam kategori sedang, 6 pemain (50,00%), dalam kategori kurang 0 pemain (00,00%), dalam kategori kurang sekali 0 pemain (0,00%).

#### 3) Hasil Tes Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai (*vertical jump*)

Data yang di peroleh dari tes kondisi fisik daya ledak otot tungkai (*vertical jump*) pada tim bola voli putra Desa Margapura. Terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori sangat baik, dalam kategori baik 0 pemain (00,00%), dalam kategori sedang, 5 pemain (42,00%), dalam kategori kurang 7 pemain (58,00%), dalam kategori kurang sekali 0 pemain (0,00%)

#### 4) Hasil Tes Kondisi Fisik Kelentukan (*Sit And Reach*)

Berdasarkan data yang di peroleh dari tes kondisi kelentukan pada tim bola voli putra Desa Margapura. Terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori sangat baik, dalam kategori baik 3 pemain (25,00%), dalam kategori sedang, 9 pemain (75,00%), dalam kategori kurang 0 pemain (0,00%).

#### 5) Hasil Tes Kondisi Fisik Kelincahan (*Shuttle Run*)

Berdasar data yang di peroleh dari tes kondisi fisik kelincahan pada tim bola voli putra Desa Margapura. Terdapat 0 pemain (00,00%) dalam kategori baik sekali dalam kategori baik 0 pemain (00,00%), dalam kategori sedang, 3 pemain (25,00%), dalam kategori kurang 5 pemain (42,00%), dalam kategori kurang sekali 4 pemain (33,00%).

#### 6) Hasil Tes Kondisi Fisik Daya Tahan

Berdasar data yang di peroleh dari tes kondisi fisik daya tahan pada tim bola voli putra Desa Margapura. Terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori sangat baik, dalam kategori baik 0 pemain (0,00%), dalam kategori sedang, 6 pemain (50,00%), dalam kategori kurang 6 pemain (50,00%), dalam kategori kurang sekali 0 pemain (0,00%).

## PEMBAHASAN

Permainan Bola Voli merupakan permainan beregu yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, Teknik dan taktik serta kerjasama yang baik antara para pemain. Kondisi fisik menurut (Ungurean & Puni, 2019) mengartikan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan/kelenturan dan koordinasi”. Tanpa mengabaikan kebutuhan fisik dan mental. Dengan kondisi fisik dan teknik serta taktik yang baik yang dimiliki masing-masing individu maka akan mempermudah untuk mendapatkan poin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Profil Kondisi Fisik Tim bola Voli Putra Desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah.

Berdasarkan hasil data keseluruhan penelitian diatas menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Tim Bola Voli Putra Desa Margapura, yang telah di lakukan tes dan pengukuran yaitu sebagai berikut:

“Tes kecepatan (lari 60 meter), di dapati bahwa kecepatan para pemain bola voli putra desa Margapura berada dalam kategori baik sebesar 50%, Namun pemain bola voli putra desa Margapura masih perlu meningkatkan kecepatan agar lebih baik lagi”

“Tes kekuatan (*Push up*), pemain bola voli putra desa Margapura di kategorikan baik sebesar 50%, namun



bagi pemain bola voli putra desa Margapura masih perlu meningkatkan kekuatan agar lebih baik lagi.”

“Daya ledak otot tungkai (*Vertikal jump*), pemain bola voli putra desa Margapura di kategorikan kurang sebesar 58%, ini sangat memprihatinkan khususnya bagi spiker, karena akan sulit untuk mendapatkan poin apalagi kemenangan jika tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, jadi parah pemain bola voli putra desa Margapura tanpa terkecuali harus banyak latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.”

“Hasil tes kelentukan pemain bola voli putra desa Margapura di kategorikan sedang sebesar (75%), Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dengan maksimal. Dalam olahraga kelentukan berguna untuk mempermudah atlet menguasai teknik tinggi, mengurangi terjadinya cedera, sendi gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi, dan meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.”

“Hasil tes kelincahan pemain bola voli putra desa Margapura di kategorikan kurang sebesar (42%), Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di tempat tertentu. Menanggapi hasil penelitian yang ada maka para atlet bola voli putra desa Margapura diharapkan menyikapi dan melakukan upaya dengan sasaran peningkatan kondisi fisik, mengingat begitu pentingnya kelincahan terhadap realisasi teknik dalam permainan bola voli.”

“Hasil tes daya tahan pemain bola voli putra desa Margapura kategorikan kurang sebesar (50%), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan. Menanggapi hasil penelitian yang ada parah pemain bola voli putra desa Margapura diharapkan menyikapi dan melakukan upaya dengan sasaran peningkatan kondisi fisik, mengingat begitu pentingnya Daya tahan dalam permainan bola voli dikarenakan permainannya berdurasi lama, Oleh karena itu pemain bola voli putra desa Margapura harus memiliki daya tahan yang baik maka akan terealisasi teknik menyerang dan bertahan dengan baik”.

Hasil dari tes dan pengukuran yang telah dilakukan kepada pemain bola voli putra desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah, untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik parah pemain dengan 6 item tes didapati bahwa kondisi fisik pemain masih kurang. Dan masih perlu di tingkatkan lagi latihannya, agar kondisi fisik menjadi Lebih baik lagi.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian dengan teknik statistik deskriptif, dapat disimpulkan Hasil dari tes dan pengukuran yang telah dilakukan kepada pemain bola voli putra desa Margapura Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi Tengah, adalah sebagai berikut: 1) Tes kecepatan (lari 60 meter), diperoleh hasil 6 orang dengan kategori baik sebesar 50.00%, 2 orang dalam kategori sedang sebesar 17.00%, dan dalam kategori Kurang 4 orang dengan kategori 33.00%. 2) Tes kekuatan (*Push up*), Dalam Tes kekuatan 6 orang di kategorikan baik sebesar 50.00%, 6 orang dalam kategori sedang sebesar 50.00%. 3) Daya ledak otot tungkai (*Vertikal jump*), Dalam Tes Daya Ledak Otot Tungkai diperoleh 5 orang dalam keadaan sedang sebesar 42.00%, 7 orang dalam kategori kurang sebesar 58.00%. 4) Hasil tes kelentukan (*Sit And Reach*), Dalam tes kelentukan diperoleh 3 orang dalam keadaan baik sebesar 25.00%, 9 orang dalam keadaan sedang sebesar 75.00%. 5) Hasil tes kelincahan (*Shuttle Run*), Dalam tes kelincahan 3 orang dalam keadaan sedang sebesar 25.00%, 5 orang dalam keadaan kurang sebesar 42.00%, dan 4 orang dalam keadaan kurang sekali sebesar 33.00%. 6) Hasil tes daya tahan pemain, Dalam tes daya tahan 6 orang dalam keadaan sedang sebesar 50.00%, 6 orang lagi dalam keadaan kurang sebesar 50.00%.



### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coimbra, D. R., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S., & Andrade, A. (2021). Effect of mindfulness training on fatigue and recovery in elite volleyball athletes: A randomized controlled follow-up study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.1>
- Maksum Ali. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mesquita, I., Hastie, P., & Pereira, C. (2016). *Students ' game performance improvements during a hybrid sport education – step-game- approach volleyball unit*. 22(2), 185–200. <https://doi.org/10.1177/1356336X15597927>
- Nugroho, W. A. (2017). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan dan Latihan Putra Batang. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 161–173.
- PBVSJ. (2021). *Peraturan resmi bolavoli 2021-2024*. Disetujui oleh : Kongres Dunia FIVB ke-37 2021 & Bidang Perwasitan PP. PBVSJ.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sutriawan, A. (2022). Analisis Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa SMP Negeri 1 Pinrang Kelas VIII. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(September), 109–113.
- Timoteo, T. F., Seixas, M. B., Falci, M. F. A., Debien, P. B., Miloski, B., Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2017). Impact of consecutive games on workload, state of recovery and well-being of professional volleyball players. *Journal of Exercise Physiologyonline*, 20(3), 130–140.
- Ungurean, B. C., & Puni, A.-R. (2019). "Optimizing the Contents of Training for the Men'S Representative Volleyball School Team ". *Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 12(61)(1), 179–186. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2019.12.61.27>