

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PADA KLUB TECTONA KOTA BANDUNG

Dhea Safitri Rachmalia¹⁾, Dewi Susilawati²⁾, dan Anggi Setia Lengkana³⁾

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Universitas Pendidikan Indonesia

³Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: rdheasafitri@upi.edu¹, dewisusilawati@upi.edu², asetialengkana@upi.edu³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet bolavoli putri Tectona Kota Bandung yang meliputi kekuatan otot perut, tinggi lompatan, kecepatan, daya tahan, kekuatan otot lengan, dan kelenturan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dan analisis data univariat. Penelitian ini subyek yang diteliti adalah seluruh atlet putri Tectona Kota Bandung sebagai populasi penelitian dan 14 atlet putri Tectona Kota Bandung sebagai sampel, karena hanya ada 14 atlet putri Tectona Kota Bandung yang usianya sudah memenuhi kriteria pengukuran kondisi fisik yang menggunakan norma umum. Dalam penelitian ini subyek yang diteliti adalah atlet bola voli putri Tectona Kota Bandung sejumlah 14 orang. Hasil penelitian ini yaitu Pertama, kekuatan otot perut melalui tes sit-up atlet putri Tectona Kota Bandung dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 100%. Kedua, tinggi lompatan melalui tes vertical jump atlet putri Tectona Kota Bandung dikategorikan "Kurang Baik" dengan persentase 71,43%. Ketiga, kecepatan melalui tes lari jarak 30 meter atlet putri Tectona Kota Bandung dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 50%. Keempat, daya tahan VO₂ Tes maks melalui tes lari 12 menit atlet putri Tectona Kota Bandung dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 35,71%. Kelima, kekuatan otot lengan melalui tes push-up atlet putri Tectona Kota Bandung dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 100%. Keenam, Kelenturan melalui tes sit & reach atlet putri Tectona Kota Bandung dikategorikan "Kurang Baik" dengan persentase 57,15%.

Kata Kunci : Atlet, Bola voli, Kondisi fisik.

Abstract

This study aims to describe the physical condition of women's volleyball athletes Tectona Bandung City which includes abdominal muscle strength, jump height, speed, endurance, arm muscle strength, and flexibility. The research method used is descriptive method and univariate data analysis. In this study, the subjects studied were all female athletes from Tectona Bandung as the study population and 14 female athletes from Tectona from Bandung as a sample, because there were only 14 female athletes from Tectona from Bandung whose age met the criteria for measuring physical condition using general norms. In this study, the subjects studied were 14 women's volleyball athletes from Tectona, Bandung City. The results of this study are First, the strength of the abdominal muscles through the sit-up test of the female athlete Tectona Bandung City is categorized as "Very Good" with a percentage of 100%. Second, the height of the jump through the vertical jump test for female athlete Tectona in Bandung was categorized as "poor" with a percentage of 71.43%. Third, the speed through the 30-meter distance running test for the female athlete of Tectona City of Bandung is categorized as "Very Good" with a percentage of 50%. Fourth, the maximum VO₂ test endurance through the 12-minute run test for female athlete Tectona Bandung City is categorized as "Very Good" with a percentage of 35.71%. Fifth, the strength of the arm muscles through the push-up test of the female athlete Tectona Bandung City is

categorized as "Very Good" with a percentage of 100%. Sixth, Flexibility through the sit & reach test, female athlete Tectona Bandung City was categorized as "Poor" with a percentage of 57.15%.

Keywords: *Atlethe, Volleyball, Physical condition.*

I. PENDAHULUAN

Dunia olahraga dikenal dengan berbagai cabang olahraga salah satunya adalah bola voli. Bola voli berkembang seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Saat ini, bola voli bukan hanya olahraga rekreasi, tetapi juga olahraga yang diharapkan mampu memberikan hasil yang baik. melalui olahraga kompetitif diharapkan akan melahirkan para atlet yang bisa mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara di berbagai perlombaan. Pelatihan dan pengembangan olahraga kompetitif ditujukan untuk meningkatkan keterampilan dan potensi atlet dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (UU No. 3 hal. 2005, 2005). Dalam mengembangkan prestasi olahraga, pelatih, atlet, dan ketua tim harus memahami unsur-unsur yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, teknis, taktis, dan mental. Oleh karena itu, pelatih harus memperhatikan tidak hanya persyaratan fisik dan teknis, tetapi juga taktik dan sportivitas kompetisi.

Bola voli kini telah menjadi olahraga yang digemari banyak orang Indonesia karena bola voli merupakan salah satu olahraga yang berkembang cukup pesat setiap tahunnya di Indonesia. Permainan bola voli erat kaitannya dengan faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor fisik sangat penting dalam sebagian besar olahraga. Latihan kondisi fisik memerlukan perhatian serius yang direncanakan dengan hati-hati dan sistematis untuk tingkat kebugaran dan fungsi organ yang lebih baik. Dalam permainan bola voli, komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam bola voli yaitu: kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelenturan dan kelincahan (Ahmadi, 2007). Untuk menghasilkan pukulan yang kuat, atlet harus mengontraksikan otot-ototnya semaksimal mungkin, dan harus memiliki daya tahan umum atau kapasitas aerobik dan anaerobik

yang tinggi. Setiap atlet harus memiliki komponen kondisi fisik yang sempurna, agar dapat mempertahankan dan meningkatkan prestasinya.

Bola voli adalah permainan yang menggunakan bola untuk di pantulkan ke udara bolak-balik di atas jaring (net) dengan tujuan agar bola jatuh ke daerah lawan dengan bola menyentuh tanah untuk mencari kemenangan. Pada bola voli ke udara dapat menggunakan seluruh tubuh atau sebagian tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki dengan pantulan yang sempurna tanpa bola menyentuh tanah. Bola voli adalah permainan yang dimainkan dengan 6 orang dalam 1 tim, masing-masing tim berusaha bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, menjatuhkan bola ke lawan dan bertahan sampai mendarat sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikatakan bahwa permainan bola voli pada hakekatnya adalah permainan bola, sehingga penerapan berbagai teknik dasar bermain, idenya adalah memasukkan bola ke daerah lawan tanpa diterima atau bola menyentuh tanah di daerah lawan dengan melewati net terlebih dahulu.

Menurut Arsil (1999) seorang atlet bola voli harus memiliki: kekuatan kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi. Semua komponen diatas diperlukan untuk mendukung operasi permainan bola voli seperti : jump, block, smash. Tinggi lompat vertikal yang optimal adalah yang akan memudahkan atlet untuk melakukan smash dan blocking yang tepat, untuk itu setiap pemain bola voli harus mampu melompat vertikal dengan sempurna. Menurut Muhajir (2008) menyatakan bahwa komponen kondisi fisik pada atlet bola voli yaitu daya tahan, kekuatan, power, kelenturan, dan kecepatan. Ketika kondisi fisik sedang kurang stabil atau baik maka akan mempengaruhi terhadap kestabilan keterampilan pola permainan bola voli. Suharno (dalam Erianti, 2004)

menyebutkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet yaitu kekuatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan reaksi. Komponen tersebut mempunyai karakter umum dan khusus agar memperoleh prestasi puncak dalam permainan bola voli.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Porsela Kota Pontianak” bahwa penelitian ini menyatakan bahwa atlet masih memiliki kekurangan dalam komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, dan daya tahan jantung dalam kategori kurang. Sedangkan dalam komponen kondisi fisik power dalam kategori baik (Sarrani, Supriatna, dan Perdana, 2022). Kemudian penelitian yang sudah dilakukan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV Ibvos Tahun 2021” menyatakan bahwa tinggi lompatan, power otot lengan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan kekuatan otot perut dan kelincahan termasuk dalam kategori baik sekali (Amrullah, Prayoga, dan Wahyudi, 2021). Yang terakhir dari penelitian yang sudah dilakukan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club” menyatakan bahwa komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan kelincahan dalam kategori kurang. Daya ledak otot lengan dan daya tahan aerobik dalam kategori sedang. Sedangkan untuk kelentukan dalam kategori baik (Maizan dan Umar, 2020). Berdasarkan permasalahan di atas dan penelitian yang dilakukan sebelumnya peneliti bermaksud “mengetahui profil kondisi fisik atlet bola voli pada klub Tectona Kota Bandung dalam persiapan keurnas U-17”.

Peneliti memilih atlet bola voli pada klub tectona Kota Bandung, karena beberapa klub yang berada di kota Bandung atlet klub tectona banyak yang mengikuti berbagai turnamen tingkat daerah maupun nasional. Peneliti juga ingin mengetahui

bagaimana kondisi fisik atlet bola voli pada klub tectona Kota Bandung untuk persiapan keurnas U-17.

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Penelitian dilaksanakan di Tectona Kota Bandung pada bulan september 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. Menurut Sugiono (dalam Jayusman & Shavab, 2020) untuk mengetahui nilai tanpa melakukan perbandingan dengan variabel lain atau mengetahui variabel mandiri dapat dilakukan dengan menggunakan penelitian deskriptif. Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif observasional. Penelitian digunakan untuk melihat gambaran dari fenomena, deskripsi kegiatan dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual dari pada penyimpulan (Kanji, Nursalam, Nawir, dan Suardi., 2019). Penelitian observasi merupakan penelitian yg tidak melakukan manipulasi atau intervensi pada subyek peneliti. Penelitian ini hanya melakukan pengamatan (observasi) pada subjek penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat. Analisa univariat adalah cara analisis untuk variabel tunggal (Aquarista dan Hadi, 2017). Analisa univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Gilang, Notoatmodjo, dan Rakhmawatie 2012). Bentuk analisis univariat tergantung jenis datanya. Data numerik digunakan nilai mean dan median. Analisa ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan prosentase dari setiap variabel. Jenis data pada penilaian ini adalah data numerik (kuantitatif), jadi nilai yang digunakan adalah mean median dan standar deviasi. Kemudian hasilnya di

analisa secara deskripsi dalam bentuk frekuensi dan prosentase.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kekuatan Otot Perut

Pengukuran kekuatan otot perut atlet bolavoli puteri klub TECTONA kota bandung dilakukan dengan menggunakan tes sit-up selama 30 detik.

Tabel 1

Persentase Kekuatan Otot Perut

| Norma | Prestasi | Frekuensi | Persentase |
|-------|----------|-----------|------------|
| SB | >25 | 14 | 100% |
| B | 21-25 | 0 | 0% |
| KB | 15-20 | 0 | 0% |
| K | 9-14 | 0 | 0% |
| SK | <9 | 0 | 0% |
| | | 14 | 100% |

Berdasarkan hasil tes pada tabel 1 diatas, maka di dapatkan data 14 atlet memiliki kemampuan otot perut menggunakan tes sit-up selama 30 detik mencapai lebih dari 25 kali pengulangan, oleh karena itu termasuk ke dalam kategori sangat baik dengan persentase 100%.

2. Tinggi Lompatan

Pengukuran tinggi lompatan pada atlet puteri bola voli klub TECTONA kota bandung menggunakan tes vertical jump.

Tabel 2

Persentase Tinggi Lompatan

| Norma | Prestasi (cm) | Frekuensi | Persentase |
|-------|---------------|-----------|------------|
| SB | >58 | 0 | 0% |
| B | 47-58 | 0 | 0% |
| KB | 36-46 | 10 | 71,43% |
| K | 26-35 | 4 | 28,57% |
| SK | <26 | 0 | 0% |

| | | | |
|--|--|----|------|
| | | 14 | 100% |
|--|--|----|------|

Berdasarkan hasil tes pada tabel 2 diatas, maka di dapatkan data tinggi lompatan menggunakan tes vertical jump.10 atlet mendapatkan hasil tinggi lompatan yang masuk ke dalam kategori kurang baik, dan 4 atlet mendapatkan hasil tinggi lompatan yang masuk ke dalam kategori kurang. Dengan hasil di atas maka persentasenya adalah 71,43% termasuk ke dalam kategori kurang baik, dan 28,57% termasuk ke dalam kategori kurang.

3. Kecepatan

Pengukuran kecepatan pada atlet puteri bola voli klub TECTONA kota bandung menggunakan tes lari jarak 30 meter.

Tabel 3

Persentase Kecepatan lari 30 meter

| Norma | Prestasi (detik) | Frekuensi | Persentase |
|-------|------------------|-----------|------------|
| SB | <4.5 | 7 | 50% |
| B | 4.6-4.5 | 5 | 35,72% |
| KB | 4.8-4.7 | 1 | 7,14% |
| K | 5.0-4.9 | 1 | 7,14% |
| SK | >5.0 | 0 | 0% |
| | | 14 | 100% |

Berdasarkan hasil tes pada tabel 3 diatas, maka di dapatkan data kecepatan menggunakan tes lari jarak 30 meter. 7 atlet mendapatkan hasil kecepatan lari yang masuk ke dalam kategori sangat baik, 5 atlet mendapatkan hasil kecepatan lari yang masuk ke dalam kategori baik, 1 atlet mendapatkan hasil kecepatan lari yang masuk ke dalam kategori kurang baik, dan 1 atlet mendapatkan hasil kecepatan lari yang masuk ke dalam kategori kurang. Dengan hasil di atas mendapatkan persentase sebesar 50% termasuk kategori sangat baik, 35,72% masuk ke dalam kategori baik, 7,14% masuk ke dalam kategori kurang baik, dan 7,14% masuk ke dalam kategori kurang.

4. Daya Tahan VO₂Tes maks

Pengukuran daya tahan pada atlet puteri bola voli TECTONA kota bandung menggunakan tes cooper VO₂Tes maks lari 12 menit.

Tabel 4

Persentase Daya Tahan VO₂Tes Maks

| Norma | Prestasi (ml/kg/menit) | Frekuensi | Persentase |
|-------|------------------------|-----------|------------|
| SB | 39.0-41.9>41.9 | 5 | 35,71% |
| B | 35.0-38.9 | 4 | 28,57% |
| KB | 31.0-34.9 | 3 | 21,42% |
| K | 25.0-30.9 | 2 | 14,30% |
| SK | <25.0 | 0 | 0% |
| | | 14 | 100% |

Berdasarkan hasil tes pada tabel 4 di atas, maka di dapatkan data daya tahan dengan menggunakan tes cooper VO₂Tes maks lari 12 menit. 5 atlet mendapatkan hasil daya tahan VO₂Tes maks yang masuk ke dalam kategori sangat baik, 4 atlet mendapatkan hasil daya tahan VO₂Tes maks yang masuk ke dalam kategori baik, 3 atlet mendapatkan hasil daya tahan VO₂Tes maks yang masuk ke dalam kategori kurang baik, 2 atlet mendapatkan hasil daya tahan VO₂Tes maks yang masuk ke dalam kategori kurang. Dengan hasil di atas maka persentasenya adalah 35,71% termasuk ke dalam kategori sangat baik, 28,57% termasuk ke dalam kategori baik, 21,42% termasuk ke dalam kategori kurang baik, dan 14,30% termasuk ke dalam kategori kurang.

5. Kekuatan Otot Lengan

Pengukuran kekuatan otot lengan pada atlet puteri bola voli TECTONA kota bandung menggunakan tes push-up sebanyak-banyaknya tanpa istirahat.

Tabel 5

Persentase Kekuatan Otot Lengan

| Norma | Prestasi | Frekuensi | Persentase |
|-------|----------|-----------|------------|
| SB | >48 | 14 | 100% |
| B | 34-48 | 0 | 0% |
| KB | 17-33 | 0 | 0% |
| K | 6-16 | 0 | 0% |
| SK | <6 | 0 | 0% |
| | | 14 | 100% |

Berdasarkan hasil tes pada tabel 5 diatas, maka di dapatkan data 14 atlet memiliki kemampuan kekuatan otot lengan menggunakan tes push up yang dilakukan sebanyak-banyaknya mencapai lebih dari 48 kali pengulangan, oleh karena itu termasuk ke dalam kategori sangat baik dengan persentase 100%.

6. Kelenturan

Pengukuran kelenturan pada atlet bola voli puteri TECTONA kota bandung menggunakan tes sit & reach.

Tabel 6

Persentase Kelenturan

| Norma | Prestasi | Frekuensi | Persentase |
|-------|----------|-----------|------------|
| SB | >15 | 0 | 0% |
| B | 12-15 | 5 | 35,71% |
| KB | 7-11 | 8 | 57,15% |
| K | 4-6 | 1 | 7,14% |
| SK | <4 | 0 | 0% |
| | | 14 | 100% |

Berdasarkan hasil tes pada tabel 6 diatas, maka di dapatkan data kelenturan menggunakan tes sit & reach. 5 atlet mendapatkan hasil tes kelenturan yang termasuk ke dalam kategori baik. 8 atlet mendapatkan hasil tes kelenturan yang termasuk ke dalam kategori kurang baik. 1 atlet mendapatkan hasil tes kelenturan yang termasuk ke dalam kategori kurang. Dengan hasil di atas maka persentasenya adalah 35,71% termasuk ke dalam kategori baik, 57,15%

termasuk ke dalam kategori kurang baik, dan 7,14% termasuk ke dalam kategori kurang.

Pembahasan

Kesatu, otot perut saling terhubung dengan otot-otot lain pada badan manusia dalam menompang anggota tubuh bagian atas. Menurut brittenham (Khoiriah, sulistyorini, dan fadhli, 2020) untuk menjaga keseimbangan tubuh, ketangkasan dan koordinasi gerakan, dapat dilatih dalam penguatan otot yang mengatur poros tubuh dan perut secara efektif. Daerah perut memiliki faktor yang sangat penting mencapai 50% . Tanpa otot perut yang kuat badan tidak akan memiliki keseimbangan dalam menompang otot-otot lain dalam tubuh begitu pula dalam melakukan berbagai gerakan dalam permainan bola voli. Berdasarkan tabel 1 hasil yang di dapatkan data 14 atlet putri tectona memiliki kemampuan otot perut menggunakan tes sit-up selama 30 detik mencapai lebih dari 25 kali pengulangan, oleh karena itu termasuk ke dalam kategori sangat baik dengan persentase 100%. Dengan hasil tersebut maka 14 atlet putri tectona harus mempertahankan kemampuan otot perutnya agar tetap baik dalam melakukan teknik permainan bola voli yang memerlukan otot perut.

Kedua, vertical jump memiliki manfaat dalam mengukur daya ledak kaki (power). Menurut candra (dalam Isabella & Bakti, 2021) power otot tungkai dapat digunakan untuk melakukan gerakan secara eksplosif dalam melakukan lompatan. Pada saat melakukan tes adapun alat yang dipergunakan yaitu jump meter digital satuan jump MD, satuan dalam centimeter (Cm). Adapun tata cara pelaksanaan yang dilakukan, pertama-tama alat harus On. Kedua, objek berdiri tegak pada alas, wajah menghadap ke depan. Ketiga, Loncat tidak

menggunakan awalan. Keempat, Loncat dimulai dari dalam alas yang telah disediakan, begitu juga dengan mendaratnya badan, kaki harus tetap berada di dalam lingkaran tersebut. (minimal satu kaki) Jika ketika mendarat kedua kaki berada di luar alas, maka hasil tes gagal atau tidak dianggap/tidak sah. Nilai tes dilihat pada alat dan diambil yang terbaik. Berdasarkan tabel 2 hasil vertical jump atlet putri tectona memiliki persentase tinggi lompatan sebesar adalah 71,43% termasuk ke dalam kategori kurang baik, dan 28,57% termasuk ke dalam kategori kurang. Dengan hasil tersebut atlet putri tectona harus meningkatkan latihan untuk menambah power otot tungkai supaya menghasilkan lompatan yang lebih baik lagi dan dapat melakukan teknik permainan bola voli yang memerlukan power otot tungkai yang baik.

Ketiga, menurut ismaryati kemampuan bergerak atlet dengan kemungkinan tercepat dapat dikatakan sebagai kecepatan bergerak. Tiga elemen di dalam kecepatan yaitu frekuensi bergerak, waktu reaksi, dan kecepatan menempuh suatu jarak tujuan. kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam lari sprint (Paturohman, Mudian, & Haris, 2018). Berdasarkan tabel 3 hasil data kecepatan 14 atlet putri tectona menggunakan tes lari jarak 30 meter mendapatkan persentase 50% termasuk kategori sangat baik, 35,72% masuk ke dalam kategori baik, 7,14% masuk ke dalam kategori kurang baik, dan 7,14% masuk ke dalam kategori kurang.

Dengan hasil tersebut atlet yang mendapatkan hasil tes dalam kategori sangat baik harus mempertahankan itu, sedangkan untuk atlet yang masih dalam kategori kurang harus meningkatkan

latihannya agar mendapat hasil yang lebih baik. Karena kecepatan yang baik diperlukan saat melakukan permainan bola voli.

Keempat, Tingkat kebugaran atlet bola voli merupakan salah satu komponen fisik yang dapat menunjang seluruh kegiatan aktifitas latihan ataupun kegiatan sehari-hari yang dilakukan tanpa merasakan kelelahan (Primasari & Widodo, 2021). Berdasarkan hasil tabel 4 data atlet putri tectona dalam tes VO_2 Tes maks memiliki persentase sebesar 35,71% termasuk ke dalam kategori sangat baik, 28,57% termasuk ke dalam kategori baik, 21,42% termasuk ke dalam kategori kurang baik, dan 14,30% termasuk ke dalam kategori kurang. Dengan hasil tersebut atlet yang masih dalam kategori kurang harus meningkatkan latihannya supaya tingkat kebugarannya lebih baik, karena tingkat kebugaran sangat diperlukan dalam permainan bola voli yang memiliki durasi lama.

Kelima, olahraga bola voli dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti memukul mengangkat dan juga mendorong. Hal tersebut dapat dipengaruhi dengan daya ledak otot, karena daya ledak dapat menentukan seberapa kuat dan cepat dalam melakukan gerakan (Wisniarti dan Hermanzoni, 2020). Melatih kekuatan otot lengan dan meningkatkan efektifitas pukulan smash pada olahraga bola voli dengan melakukan tes push-up. Tes push-up juga dapat memberikan kekuatan kepada atlet dalam pukulan smash. Tes push-up dilakukan untuk melihat hasil kekuatan otot lengan atlet putri tectona. Berdasarkan hasil tabel 5 yang telah di dapatkan yaitu 14 atlet memiliki kemampuan kekuatan otot lengan menggunakan tes push up yang dilakukan sebanyak-banyaknya mencapai lebih dari 48 kali pengulangan, oleh karena itu termasuk

ke dalam kategori sangat baik dengan persentase 100%. Dengan hasil tersebut atlet harus mempertahankan kemampuan kekuatan otot lengan, karena kemampuan kekuatan otot lengan sangat berperan penting dalam permainan bola voli terutama dalam melakukan smash dan servis memerlukan kekuatan otot lengan yang baik.

Keenam, kelenturan gerakan maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian (Purwanto, 2012). Berdasarkan hasil tabel 6 yang telah di dapatkan yaitu 14 atlet putri tectona memiliki kemampuan kelenturan dengan tes mendapatkan hasil persentase sebesar 35,71% termasuk ke dalam kategori baik, 57,15% termasuk ke dalam kategori kurang baik, dan 7,14% termasuk ke dalam kategori kurang.

IV. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan penelitian mengenai kondisi fisik atlet bola voli putri klub tectona kota bandung, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

- 1) Kekuatan otot perut atlet putri tectona dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 100%.
- 2) Tinggi lompatan atlet putri tectona dikategorikan "Kurang Baik" dengan persentase 71,43%.
- 3) Kecepatan atlet putri tectona dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 50%.
- 4) Daya Tahan VO_2 Tes maks atlet putri tectona dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 35,71%.
- 5) Kekuatan otot lengan atlet putri tectona dikategorikan "Sangat Baik" dengan persentase 100%.
- 6) Kelenturan atlet putri tectona dikategorikan "Kurang Baik" dengan persentase 57,15%.

Saran penelitian pada permainan

olahraga bola voli sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan demikian peneliti memberikan saran agar atlet terus meningkatkan latihan untuk kondisi fisik. Dan saran untuk peneliti selanjutnya mengembangkan variasi tes kondisi fisik untuk atlet bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, S., Prayoga, Aba S., Wahyudi, Arief N. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *Journal Active Of Sport*, 1(1).
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13.
<https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola voli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
<https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Sarrani, D., Supriatna, E., & Perdana, R. P. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Porsela Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11, 108–114.
<https://doi.org/10.26418/jppk.v11i6.55076>
- Sovens, E., Suhdy M., Supriyadi M. (2020). Perbandingan Metode Latihan Sistem Set dan Konvensional terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli se-Kota Lubuklinggau. *Journal IPM2KPE*, 4(1).
- Aquarista, M. F., & Hadi, Z. (2017). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Berobat Jalan di Puskesmas Kelayan dalam Banjarmasin Tahun 2016. *Sagacious Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Sosial*, 3(2), 63–66.
<https://rumahjurnal.net/sagacious/article/view/126/86>
- Gilang, Notoatmodjo, H., & Dian Rakhmawatie, M. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum (Studi Di RSUD Tugurejo Semarang). *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 11–19.
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 151–160.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40957>
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13.
<https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>

- Kanji, H., Nursalam, Nawir, M., & Suardi. (2019). Evaluasi Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial di Sekolah Dasar Hasnah. *ED (Jurnal Etika Demokrasi) Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Vol 4 Juni No. 2 2019, III(1)*, 75–84.
- Khoiriah, S. N., Sulistyorini, S., & Fadhli, N. R. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut untuk Atlet Futsal pada Tim Putri Universitas Negeri Malang. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 30.
<https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p30-36>
- Primasari, I. N., & Widodo, A. (2021). Analisis Standar Minimal Daya Tahan Kardiovaskular Vo2Max Untuk Seleksi Atlet Bolavoli Putra Usia 15-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 247–254.
- Purwanto, D. (2012). *Survey Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012*.
- Wisniarti, & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40957>