



Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli

Oleh:

M. Ramadani

Mesnan

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: mhswikor@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik Atlet Bola Voli. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bola volly sebanyak 12 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi. Data dikumpulkan pada bulan Juli 2016. Instrumen test pada penelitian ini meliputi lari 30 meter, *tripel jump*, *sit up*, *Sit and reach*, *bleep test*, *whole body reaction (WBR)*, kelincahan, push up dan pull up. Data dianalisa secara deskriptif dengan menggunakan rumus rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet dengan rata-rata score 6.6 dan sudah masuk dalam kategori baik. Simpulan penelitian ini kondisi fisik Atlet bola voli dalam kategori baik.

Kata Kunci: *Evaluasi, Profil, Kondisi Fisik.*

A. Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim.

Nuril Ahmadi (2007 : 20) “Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli”.

Inti permainan bola voli adalah menyeberangkan bola di atas net agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari regu lawan, sehingga dapat menghasilkan poin. Untuk dapat bermain bola voli dengan optimal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu : *servis*, *passing atas*, *passing bawah*, *smash* dan *block*. Faktor teknik diperlukan dalam permainan bola voli, tetapi faktor kondisi fisik juga perlu diperhatikan.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet agar dapat mencapai kondisi puncak dan berfungsi untuk melakukan aktivitas olahraga

dalam prestasi maksimal. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Sedangkan menurut M.Sajoto (1988:16), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Atlet akan mencapai prestasi jika dilakukan pembinaan sejak usia muda dan terprogram dengan baik dan mengikuti latihan dengan disiplin, sehingga pada saat melakukan pertandingan yang sesungguhnya dapat menerapkan instruksi dan bentuk latihan yang sudah dilakukan selama menjalani latihan. Prestasi diperoleh jika atlet tersebut memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik serta penerapan strategi yang baik saat pelaksanaan pertandingan sesungguhnya.

Atlet KONI telah menjalankan program latihan kondisi fisik dengan sangat baik yang diberikan oleh pelatih. Sarana dan prasarana sebagai penunjang latihan sudah tercukupi. Prasarana yang digunakan atlet KONI sebagai penunjang latihan terdiri dari tempat tinggal (mess), tempat latihan dengan fasilitas pendukung latihan. Atlet berlatih tiga kali dalam seminggu dengan menggunakan fasilitas yang telah disediakan. Jadwal latihan yang terprogram juga menjadi patokan bagi atlet dalam meningkatkan kondisi fisik atlet maupun teknik dan taktik dalam bertanding.

Berdasarkan kondisi di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet Bola Voli KONI.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bola voli sebanyak 12 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi. Data dikumpulkan pada bulan Juli 2016.

Instrumen penelitian meliputi (1) Lari 30 meter menggunakan lapangan datar jarak minimal 40 meter, stopwatch, balpoint dan formulir, bendera start dan lintasan lari 1,22 cm; (2) Tripel jump menggunakan alat papan skala dan serbuk kapur; (3) Sit up

menggunakan alat tempat sit up, stopwach, ballpoint dan formulir; (4) Sit and reach (flexibility) menggunakan pita pengukur, tembok atau papan tegak lurus, bolpoint dan formulir; (5) Tes Daya Tahan (Bleep Test) menggunakan alat lapangan selebar 22 meter, dengan lintasan sepanjang 20 meter, kaset rekaman dan tape recorder, meteran dan alat pencatat; (6) Reaksi menggunakan alat whole body reaction (WBR); (7) kelincahan (agility) menggunakan alat side step; (8) Push up menggunakan alat stop watch dan formulir; (9) Pull up menggunakan alat stop watch dan formulir.

Data dianalisa dengan menggunakan statistik deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata kondisi fisik atlet. Setelah didapat rata-rata untuk masing-masing tes, kemudian dibuat kategori penilaian sesuai dengan KONI pusat.

Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik

Rentang Skor	Kategori Kemampuan
9,6 – 10	Istimewa
8 – 9,5	Baik Sekali
6 – 7,9	Baik
4 – 5,9	Cukup
2 – 3,9	Kurang

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui metode deskriptif dengan teknik tes pengukuran. Pengukuran yang dilakukan terdiri dari pengukuran fisik yang meliputi WBR visual, WBR audio, kecepatan (speed), Push up, Sit up, Agility, Triple jump, Pull up, Flexibility dan Bleep test. Evaluasi yang dilaksanakan pada proses latihan dapat dijadikan acuan dalam peningkatan latihan kondisi fisik atlet. Atlet yang menjadi sampel penelitian ini berjumlah 12 orang. Data yang disurvei adalah data hasil dari pengukuran komponen profil kondisi fisik aspek yang diteliti.

Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet dalam melaksanakan program latihan yang sudah dirancang, sehingga tujuan dari program tersebut dapat tercapai. Untuk mengetahui seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik atau tidak, perlu dilaksanakan evaluasi tes fisik, sehingga jika terdapat atlet yang kemampuan fisik dan kesehatannya tidak baik, akan segera dilaksanakan langkah-langkah perbaikan kondisi tersebut kedalam kondisi yang lebih baik lagi, seperti pemenuhan gizi seimbang, dan peningkatan latihan fisik yang teratur.

Sistem latihan fisik atlet KONI SUMUT memiliki tujuan meningkatkan daya tahan kondisi fisik dalam bermain bola voli sehingga dapat meningkatkan prestasi pemain, dengan melakukan pola latihan yang seimbang dari aspek latihan fisik, seperti lari 30m, push up, sit up dll.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik WBR (Visual)

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	5	42
Baik	6	50
Cukup	1	8
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak atlet dengan penilaian latihan fisik WBR visual dengan kategori baik sebanyak 6 atlet (50%), kategori baik sekali sebanyak 5 atlet (42%) dan yang paling sedikit dengan kategori cukup sebanyak 1 atlet (8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik WBR (Audio)

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	10	83
Cukup	2	17
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak atlet dengan penilaian latihan fisik WBR audio dengan kategori baik sebanyak 10 atlet (83%), dan yang paling sedikit dengan kategori cukup sebanyak 2 atlet (17%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Push Up

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	8	67
Baik	3	25
Cukup	1	8
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak atlet dengan penilaian latihan fisik push up dengan kategori baik sekali sebanyak 8 atlet (67 %), kategori baik sebanyak 3 atlet (25 %) dan yang paling sedikit dengan kategori cukup sebanyak 1 atlet (8 %).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Agility

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	11	92
Cukup	1	8
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak atlet dengan penilaian latihan fisik agility dengan kategori baik sebanyak 11 atlet (92 %) dan yang paling sedikit dengan kategori cukup sebanyak 1 atlet (8 %).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Lari 30 m

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	5	42
Baik	7	58
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak atlet dengan penilaian latihan fisik lari 30 m dengan kategori baik sebanyak 7 atlet (58 %) dan yang paling sedikit dengan kategori baik sekali sebanyak 5 atlet (42 %).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Triple jump

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	6	50
Baik	6	50
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa hasil penilaian latihan fisik triple jump adalah sama antara kategori baik sekali sebanyak 6 atlet (50 %) dan kategori baik sebanyak 6 atlet (50 %).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Sit up

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	6	50
Baik	6	50
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa hasil penilaian latihan fisik sit up adalah sama antara kategori baik sekali sebanyak 6 atlet (50 %) dan kategori baik sebanyak 6 atlet (50 %).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Pull up

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	3	25
Baik	9	75
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak hasil penilaian latihan fisik pull up adalah kategori baik sebanyak 9 atlet (75 %) dan kategori baik sekali sebanyak 3 atlet (25 %).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Flexibility

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	7	58
Baik	5	42
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak hasil penilaian latihan fisik flexibility adalah kategori baik sebanyak 7 atlet (58 %) dan kategori baik sekali sebanyak 5 atlet (42 %).

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Bleep tes

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	1	8
Baik	11	92
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak hasil penilaian latihan fisik bleep tes adalah kategori baik sebanyak 11 atlet (92 %) dan kategori baik sekali sebanyak 1 atlet (8 %).

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Penilaian Latihan Fisik Bleep tes

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	1	8
Baik	11	92
Total	12	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa yang paling banyak hasil penilaian latihan fisik bleep tes adalah kategori baik sebanyak 11 atlet (92 %) dan kategori baik sekali sebanyak 1 atlet (8 %).

Dalam program evaluasi latihan kondisi fisik ini, latihan WBR (visual) memperoleh rata-rata score 6,6 dengan kategori baik, latihan WBR (audio) memperoleh rata-rata score 5.6 dengan kategori cukup, latihan Push up memperoleh rata-rata score 7.1 dengan kategori baik, latihan Agility memperoleh rata-rata score 5.8 dengan kategori cukup, latihan lari 30 m memperoleh rata-rata score 6.8 dengan kategori baik, latihan Triple jump memperoleh rata-rata score 7 dengan kategori baik, latihan Sit up memperoleh rata-rata score 7 dengan kategori baik, latihan Pull up memperoleh rata-rata score 6.5 dengan kategori baik, latihan Flexibility memperoleh rata-rata score 7.1 dengan kategori baik, dan latihan Bleep tes memperoleh rata-rata score 6.1 dengan kategori baik. Dari hasil pengukuran fisik diatas, dapat diketahui bahwa keseluruhan pelatihan kondisi fisik atlet dengan rata-rata score 6.6 dan sudah masuk dalam kategori baik.

2. Pembahasan

Profil merupakan gambaran tentang keadaan seseorang atau sesuatu yang disertai fakta-fakta. Dengan diri seseorang. Keadaan dan gambaran seseorang dalam berfikir dengan cepat dan tepat dengan meningkatkan setiap aktivitas yang kita kerjakan, ada yang menganggap penting sehingga dapat menentukan seseorang dalam berprestasi. Pada posisi lain ada juga yang menganggap bahwa profil merupakan salah satu faktor penting yang ikut menentukan berhasil atau gagalnya seseorang dalam berprestasi.

Pembinaan olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagai suatu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan taktik yang diantaranya melalui pembinaan hingga mencapai prestasi puncak.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet Bola Volly. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Atlet KONI telah menjalankan program latihan kondisi fisik dengan sangat baik yang diberikan oleh pelatih. Hal ini sangat menentukan keberhasilan pencapaian prestasi

atlet itu sendiri. Pengurus senantiasa memberikan sarana dan prasarana yang terbaik untuk mendukung program pembinaan prestasi bola voli. Mulai dari sarana penunjang latihan maupun fasilitas yang diberikan kepada atlet. Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan program latihan maupun pembinaan prestasi atlet KONI sudah tercukupi, yakni sarana dasar seperti gedung olahraga, bola, net, dan lain-lain yang disediakan oleh pengurus.

Sarana dan prasarana sebagai penunjang latihan sudah tercukupi. Prasarana yang digunakan atlet KONI sebagai penunjang latihan terdiri dari tempat tinggal (mess), tempat latihan dengan fasilitas pendukung latihan. Atlet berlatih tiga kali dalam seminggu dengan menggunakan fasilitas yang telah disediakan. Jadwal latihan yang terprogram juga menjadi patokan bagi atlet dalam meningkatkan kondisi fisik atlet maupun teknik dan taktik dalam bertanding.

Pengurus senantiasa memberikan sarana dan prasarana yang terbaik untuk mendukung program pembinaan prestasi bola voli. Mulai dari sarana penunjang latihan maupun fasilitas yang diberikan kepada atlet. Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan program latihan maupun pembinaan prestasi atlet KONI sudah tercukupi, yakni sarana dasar seperti gedung olahraga, bola, net, dan lain-lain yang disediakan oleh pengurus.

Pelatih KONI telah bersertifikasi dan memiliki lisensi C. Beliau bisa dikatakan berhasil dalam melatih dan membina atlet. Semua pelatih memiliki sistem dan program latihan yang sama, dan disinkronkan oleh kebutuhan peningkatan prestasi atlet. Setiap pelatih memiliki andil masing-masing dalam melatih atlet KONI. Seluruh atlet sangat konsisten dan antusias dalam menjalankan latihan dan mengikuti prosesnya dengan baik.

Dalam sistem perekrutan pelatih KONI SUMUT yaitu dengan melihat beberapa kelebihan atau keunggulan yang dimiliki oleh pelatih tersebut baik dari segi prestasi maupun pengalamannya dalam melatih, sehingga mampu membawa nama baik club yang dilatih. Pelatih yang direkrut harus memenuhi kriteria diantaranya harus memiliki sertifikat pelatih, pendidikan terakhir, dan pengalaman dalam melatih. Para pelatih bisa dikatakan berhasil dalam melatih dan membina atlet, dilihat dari prestasi yang diperoleh Bina Remaja selama ini.

Perekrutan atlet KONI melalui jalur perekrutan atlet berprestasi maupun atlet binaan. Tidak hanya itu, perekrutan juga menerima relasi diluar daerah Sumut yang

mempunyai prestasi. Pemanduan bakat yang dilakukan di KONI dikelompokkan sesuai usia. Kekompakan dalam regu juga menjadi perhatian dalam pertandingan. Hal ini dapat ditemukan dari motivasi dan kerjasama yang dipimpin pelatih dan dibangun oleh atlet itu sendiri demi mendapatkan pencapaian prestasi bersama.

D. Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan analisis data mengenai kondisi fisik atlet bola voli KONI Sumut, maka penulis menyimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bola voli KONI Sumut mencapai rentang skor 6,6 dengan kategori Baik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Aif, Sarifuddin. (1979). *Evaluasi Olahraga*. Jakarta : C.V. Mutiara. Rora Karya
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP.
- Djoko, Pekik, Irianto. 2002. *Dasar kepelatihan Yogyakarta: Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diklat*
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Depdikbud.
- Harzuki. (2013). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta, PT. Raja Grafindo/persada
[Http://www.tuliat.com/teknik-dasar-permainan-bola-voli/](http://www.tuliat.com/teknik-dasar-permainan-bola-voli/)
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sadoso, Sumardjono. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sukadianto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:UNY
- Sutrisno, Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana