



ANALISIS KONDISI FISIK ATLET JUNIOR BOLA VOLI CLUB BARATA KUTAI BARAT

Christian Theo Adhitia, Hendry Ismawan, Didik Cahyono

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman

Christiantheadhitia03@gmail.com, Hendry.ismawan@fkip.unmul.ac.id,
didikcahyono86@gmail.com

Abstrak

Kondisi fisik yang bagus akan membantu atlet untuk mencapai prestasi secara maksimal, dalam penguasaan teknik, taktik dan kematangan mental. Komponen kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli adalah daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli di Club Barata Kutai Barat Tahun 2022. untuk memberikan bukti data ilmiah tentang keadaan atlet terutama pada kondisi fisik olahraga bolavoli,. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Sasaran penelitian ini adalah atlet tim Atlet Junior Bola Voli di Club Barata Kutai Barat yang sejumlah 25 orang. Hasil penelitian pada Atlet Junior Bola Voli di Club Barata Kutai Barat menunjukkan bahwa”. Daya otot (vertical jump) rata-rata sejumlah 82% dan berkategori “Baik”. Kelincahan rata-rata sejumlah 52% berkategori “cukup”. Kecepatan 50 meter sejumlah 48% dan berkategori “kurang”. Kekuatan (Sit Up) sejumlah 56% dan berkategori “cukup”. Kelentukan (Sit and reach) sejumlah 75 % dan berkategori “Baik”. $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ (Sig.0,992), pada kondisi fisik dan $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ (Sig. 0,126) pada bola voli. Tingkat keterampilan pemain bola voli sebagian besar masih dalam kategori sedang disebabkan kurangnya intensitas latihan teknik fisik yang mumpuni pada atlet Bola Voli klub Barata Kutai barat.

Kata kunci: *Analisis Kondisi Fisik, Permainan Bola Voli, Barata Kutai Barat*

Pendahuluan

Pembinaan dan pengembangan dalam suatu cabang olahraga merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga, namun untuk mencapai hal tersebut perlu suatu perencanaan yang matang melalui sistem pembinaan yang terpadu, sistematis, dan berkesinambungan. Pembinaan dan pengembangan juga harus dilakukan sedini mungkin agar tercipta generasi-generasi muda yang mandiri, sportif, dan berprestasi serta berpotensi. Salah satu cabang olahraga yang menjadi perhatian penulis dalam penelitian ini adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu olahragayang populer di tengah masyarakat indonesia. Bola voli merupakan cabang olahraga yang para pemainnya di tuntut untuk dapat menjalin kerja sama yang baik dengan anggota tim guna menyerang area lawan. Permainan ini disebut mampu mendukung kecerdasan, karena merangsang koordinasi otak menjadi semakin baik.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot perut, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan

merupakan elemen yang sangat menunjang prestasi dalam cabang olahragabola voli. Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, khususnya cabang olahraga bolavoli. Sehingga jelas kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi puncak.

Pemain bola voli haruslah di dukung dengan kondisi fisik yang baik agar lebih mudah dalam menguasai teknik- teknik dalam permainan bola voli. Adapun komponen latihan fisik dalam permainan bola voli yang sangat perlu untuk dikembangkan dibagi menjadi empat kategori yakni daya tahan, kecepatan, kekuatan dan daya ledak otot (*power*). Salah satu komponen kondisi fisik yang terpenting adalah *Power*. Dimana *power* seringkali membuat perbedaan dalam permainan bola voli terutama dalam pukulan, dan loncatan pada saat *Smash* maupun blok. *Smash* yang dilakukan terutama dalam mencapai hasil yang optimal memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik sehingga menghasilkan daya lompatan yang tinggi menjadi stabil dan itu memudahkan untuk melakukan *Smash*. Begitupun sebaliknya jika daya ledak otot tungkai yang kurang baik, maka menyebabkan lemahnya daya lompatan, menyusahakan dalam melakukan *Smash*. Karna itulah *power* pemain yang baik sangat dibutuhkan pada permainan bola voli.

Berdasarkan pengamatan penulis dalam melihat kekurangan yang sedang dialami oleh Club Barata tersebut adalah kondisi fisik yang masih kurang karena atletjuniornya masih tahapan awal dan baru dibentuk yaitu kekuatan otot yang masih lemah, kaki tungkai yang belum kuat, dan daya tahan jantung masih lemah. 1. Kekuatan otot yang masih lemah dikarenakan para atlet yang masih dalam pembentukan otot jadi perlu dibentuk supaya ototnya menjadi kuat. 2. Kaki tungkai yang belum kuat dikarena tungkai yang belum dibentuk sehingga belum kuat jadi belum bisa untuk melompat tinggi dan menopang tubuhnya. 3. Daya tahan jantung yang masih lemah dikarenakan baru mengikuti tahap awal jadi harus di bentuk kalau tidak di bentuk makanya sering mengalami kelelahan atau mudah kelelahan dalam latihan maupun dipertandingan nantinya. Berdasarkan pada latar belakang masalah yang diuraikan, maka dari uraian tersebut diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut : Sejauhmana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli di Club Barata Kutai Barat Tahun 2022?

KAJIAN PUSTAKA

Permainan bola voli adalah suatu jenis olah raga permainan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Apta Mylsidayu. 2019). Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari enam pemain dan berada pada petak lapangan dibatasi dengan net. Bola dimainkan dengan diawali servis dan masing-masing regu diberi kesempatan maksimal tiga kali sentuh (dilakukan oleh pemain yang berbeda) untuk mengembalikan bola ke lawan melewati di atas net. Regu yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak yang baik yang dapat digunakan secara efektif dan efisien dan tentu sangat mendukung bagi tim saat permainan berlangsung. permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Salah satu faktor penting yang mendukung dalam permainan bola voli adalah kondisi fisik seorang

pemain. Menurut Suharno (1982: 21) kondisi fisik secara umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan.

Metode Penelitian

Definisi Konsepsional merupakan gambaran dari kajian pustaka terhadap pengukuran pokok baik untuk variable independen maupun variable dependent khususnya keterkaitan anantara dua variabel. Definisi konsepsional bias juga merupakan penjelasan atas istilah yang kita gunakan dengan menggunakan bahasa kita sendiri. Jika masih menyertakan pendapat ahlinatau orang lain, maka tetap harus menyimpulkan orang tersebut dengan pendapat kita sehingga di peroleh sebuah arti istilah yang sesuai dengan yang kita maksudkan.

Definisi konsepsional untuk penelitian ini, peneliti merumuskan sebagai berikut :

Kondisi fisik adalah sebagai suatu dasar dari tubuh seseorang melakukan gerak yang baik sesuai kemampuan tubuh itu sendiri. yang bisa di kembangkan secara maksimal sehingga dapat hasil yang lebih baik lagi.

- a. Kekuatan adalah kemampuan menggunakan tubuh menerima beban sampai batas akhir kemampuan tubuh.
- b. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- c. Daya otot (*power*) otot adalah kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi
- d. Daya tahan adalah kemampuan dalam menggunakan dan menjalankan organ tubuh dengan baik, dengan waktu yang cukup lama
- e. Kelincian adalah kemampuan seseorang mengubah posisi tertentu yang berbeda dari posisi awalnya dengan kecepatan dan koordinasi yang baik.

Kelentukan adalah kemampuan dalam mengembangkan otot-otot di sekitar persendian di seluruh tubuh dalam suatu ruang gerak yang seluas mungkin tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot-otot sekitar persendian. Teknik pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan survey teknik tes.

Teknik ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai kemampuan fisik dan ketrampilan teknik dasar bola voli. Waktu pelaksanaan penelitian tanggal 30 Mei 2022.

1. Test Kekuatan

- a. Test bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut
- b. Jenis tes sit up lutut ditekuk
- c. Alat dan peralatan
 - 1) Stopwatch
 - 2) Lantai yang datar atau matras
 - 3) Lembar test dan alat tulis
- d. Pelaksanaan tes
 - 1) Posisi tubuh tidur telentang
 - 2) Kaki menutup, menempel satu sama lain
 - 3) Lutut ditekuk kurang lebih 45 derajat
 - 4) Kedua tangan menyentuh belakang telinga
 - 5) Setelah itu gerakan tubuh atas naik turun
 - 6) Ketika naik perut dan dada harus menyentuh paha
 - 7) Ketika turun, kepala tidak boleh sampai menyentuh lantai,

- tetapi pundak harus sampai menyentuh lantai
- 8) Posisi jari-jari tangan harus tetap menempel pada telinga
 - 9) Jika pergerakan atau pelaksanaan tidak sesuai dengan prosedur yang ada maka tidak bisa dihitung
 - 10) Perhitungan jika dimulai dari posisi dibawah, maka dihitung sekali jika sudah turun lagi. Begitu juga sebaliknya
 - 11) Lakukan berulang-ulang dalam jangka waktu 60 detik (1 Menit)
- e. Penilaian
- Jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan sempurna selama 60 detik (1 Menit) dihitung sebagai hasil akhir peserta test.

Table 1. Norma Sit Up

Laki-laki

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	54 >
4	Baik	46-53
3	Cukup	38-45
2	Kurang	30-37
1	Kurang Sekali	<29

Perempuan

Skor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	43 keatas
4	Baik	36-42
3	Cukup	29-35
2	Kurang	22-28
1	Kurang Sekali	0-21

Sumber : Drs. Nurhasan, M.Pd (2000 : 135)

2. Test Kecepatan

- a. Test kecepatan lari cepat 50 meter
- b. Test ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari
- c. Alat dan perlengkapan
 - 1) Lintasan lari
 - 2) Stopwatch
 - 3) Meteran
 - 4) Lembar test dan alat tulis
- d. Petugas
 - 1) Satu orang pemberi aba-aba start
 - 2) Satu orang pengambil waktu dan pencatat skor
- e. Pelaksanaan

Peserta tes berdiri dibelakang garis start, pada aba-aba "bersedia" peserta tes berjalan kedepan garis start mengambil posisi start jongkok. Aba-aba yang digunakan "bersedia", "siap", dan "ya".

Setelah mendengar aba-aba pemberangkatan, peserta tes berlari secepat mungkin sepanjang lintasan sampai melewati garis finis.

f. Penilaian

Waktu yang berhasil ditempuh saat start, sampai menyentuh garis finis di catat sebagai hasil akhir peserta tes.

Table 2. Norma Lari 50 M

Laki-laki

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	<4.6
4	Baik	4.7-5.7
3	Cukup	5.8-6.8
2	Kurang	6.9-7.9
1	Kurang Sekali	8-dst

Perempuan

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	<6.6
4	Baik	6.7-7.7
3	Cukup	7.8-8.8
2	Kurang	8.9-9.9
1	Kurang Sekali	10-dst

Sumber : Drs. Nurhasan, M.Pd (2000 : 135)

3. Test Daya Otot (*Power*)

- a. Tets vertical jump
- b. Test ini bertujuan untuk mengukur kemampuan komponen daya ledak otot tungkai
- c. Alat dan peralatan
 - 1) Bidang datar
 - 2) Papan Vertical jump
 - 3) Bubuk kapur
- d. Pelaksanaan
 - 1) Peserta berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur
 - 2) Satu tangan peserta yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
 - 3) Peserta meloncat setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah
 - 4) Posisi awal ketika meloncat adalah: telapak kaki tetap menempel dilantai, lutut ditekuk, tangan harus agak di belakang badan
 - 5) Tidak boleh melakuakn awalan ketika akan meloncat ke atas.

- e. Penilaian
- 1) Ukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan.
 - 2) Nilai yang diperoleh peserta adalah selisih tinggi raihan dan tinggilompatan dari tiga ulangan.

Table 3. Norma Vertical Jump

Laki-laki

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	38>
4	Baik	30-37
3	Cukup	22-29
2	Kurang	13-21
1	Kurang Sekali	<12

Perempuan

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	35>
4	Baik	27-34
3	Cukup	21-26
2	Kurang	11-20
1	Kurang Sekali	<10

Sumber : Drs. Nurhasan, M.Pd (2000 : 135)

4. Test Kelincahan

- a. Test Bolak-balik (*Shuttle Run*)
- b. Test ini bertujuan untuk mengukur kemampuan mengubah arah lari danposisi tubuh
- c. Alat dan perlengkapan
 - 1) Tempat yang rata dan datar
 - 2) Stopwatch dan meteran
 - 3) Kun atau botol air minum
 - 4) Lembar test dan alat tulis
- d. Pelaksanaan
 - 1) Pada aba-aba “bersedia”, atlet berdiri di belakang garis lintasan
 - 2) Pada aba-aba “siap”, atlet lari dengan start berdiri
 - 3) Dengan aba-aba “ya”, atlet segera menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama
 - 4) Atlet berdiri dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama di hitung satu kali
 - 5) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empak kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter
 - 6) Setelah melewati finis di garis kedua, pencatat waktu dihentikan
 - 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik)
 - 8) Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan

garis batas 5 meter di tengah lintasan

e. Penilaian

Waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari start sampai finish digunakan untuk menilai kelincahan atlet.

Table 4. Norma Lari Bolak-balik (*Shuttle Run*)

Laki-laki

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	<12.10
4	Baik	12.11-13.52
3	Cukup	13.53-14.96
2	Kurang	14.97-16.39
1	Kurang Sekali	16.40>

Perempuan

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	<12.42
4	Baik	12.43-14.09
3	Cukup	14.10-15.74
2	Kurang	15.75-17.39
1	Kurang Sekali	17.40>

Sumber : Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., AIFO (2015 : 156)

5. Test Kelentukan

a. Test *Sit and Reach*

b. Test ini bertujuan untuk mengukur kelentukan otot punggung ke arahdepan dan paha belakang

c. Alat dan perlengkapan

- 1) Meteran
- 2) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
- 3) Alat tulis dan lembar tes

d. Pelaksanaan

- 1) Meteran diletakan lurus dilantai dengan angka nol
- 2) Atlet melepaskan sepatu dan duduk bersejuntur
- 3) Pantat, punggung, dan kepala merepat ke tembok, kedua kaki lurus kedepan dengan kedua lutut lurus
- 4) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh, pengukuran dari tembok keduakaki kangkang kedua lutut boleh bengkok
- 5) Atlet meraih kedua tangannya kedepan sejauh mungkin
- 6) Menempatkan kedua jari tangan pada meteran sejauh mungkin tahapraihan tersebut minimal 3 detik
- 7) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama
- 8) Dilakukan 2 kali ulangan

e. Penilaian

Raihan terjauh dari 2 kali ulangan merupakan nilai kelentukan punggung atlet

Table 5. Norma Sit and Reach

Laki-laki

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	19.5>
4	Baik	17,0-19,0
3	Cukup	14,5-16,5
2	Kurang	12,5-14,0
1	Kurang Sekali	<12,0

Perempuan

kor	Norma	Nilai (Jumlah)
5	Baik sekali	18.5>
4	Baik	16,0-18,0
3	Cukup	12,5-14,5
2	Kurang	11,5-12,0
1	rang Sekali	<11,0

Sumber : Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., AIFO (2015 : 156)

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1981 : 221), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat

menggunakan dua jenis analisis yaitu statistik dan non statistik. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik

menggunakan analisis deskriptif presentase adapun rumus yang digunakan :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n = jumlah nilai faktor factual

N = Jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = tingkat prosentase

yang dicapai (Muhammad Ali, 1993 : 186)

Hasil dan Pembahasan

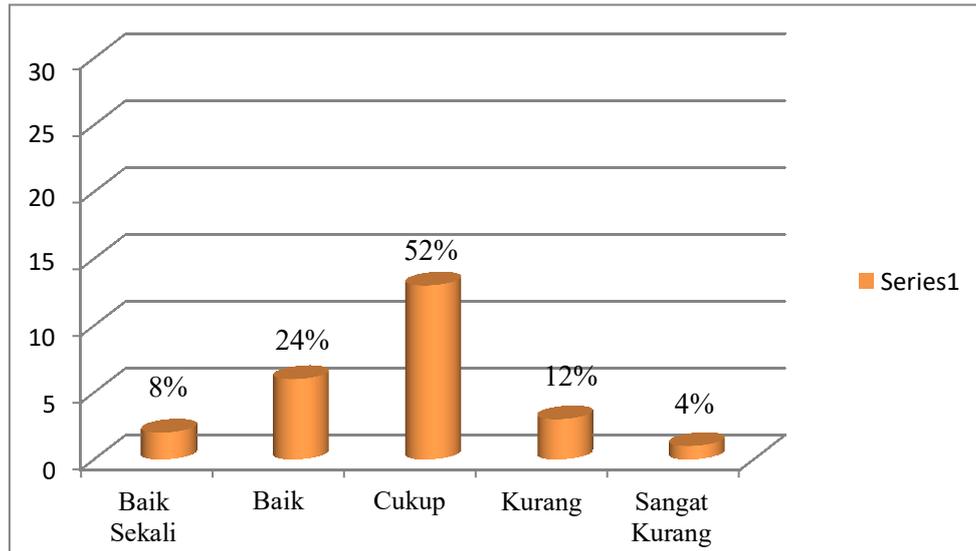
Penelitian bertujuan untuk mengetahui Hasil kondisi fisik pemain bola voli pada club bola voli Barata. Hasil dari penelitian kondisi fisik pemain bola voli pada club bola voli Barata. diantaranya biomotornya fisik adalah : kekuatan, kecepatan, daya otot, kelincahan, dan kelentukan. kondisi fisik club bola voli Barata. Diukur dengan tes, diantaranya: Mengukur kekuatan *sit up* 1 menit, Mengukur Kecepatan dengan lari

50 meter, Mengukur Kelincahan dengan bolak-balik (*Shuttle run tes*), Mengukur Daya Otot dengan *Vertical Jump*, Mengukur kelentukan dengan *Sit and Reach*. (Albertus, Fenanlampir., 2015). Adapun skor data yang diperoleh melalui pengukuran tes atau tes akhir Baik Sekali 8%, Baik 24%, Cukup 52%, Kurang 12%, Sangat Kurang 4%. Dari hasil pengesanan dan interval dapat kondisi fisik pemain bola voli pada club

bola voli Barata masih dikatakan Cukup.

Hasil penelitian kondisi fisik pemain bola voli pada club bola voli Barata di deskripsikan pada tabel presentase grafik berikut :

No	Interval	kunsi	Sko r	T	Norma
1	18>	2	5	10	Baik sekali
2	14,34- 17,99	6	4	24	Baik
3	10,67- 14,33	13	3	39	Cukup
4	7,1-10,66	3	2	6	Kura ng
5	<7,0	1	1	1	Kurang Sekali
Jumlah		25		80	
Rata-Rata = 3,2					



Gambar 3.1 Grafik Kondisi Fisik Atlet Junior

Pembahasan

Berdasarkan hasil deskripsi data kondisi fisik dapat diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pemain bola voli pada club bola voli Barata secara keseluruhan terdapat 25 atlet pada club barata paling tinggi 52% memperoleh kategori cukup. Dari hasil tersebut terlihat bahwa terdapat pemain yang secara keseluruhan memiliki kondisi fisik yang sedang. Secara rata-rata tingkat kondisi fisik pemain bola voli pada club bola voli Barata 3,2 masuk dalam kategori Cukup.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisinya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses latihan yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan yang keras.

Dalam latihan tidak hanya kualitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan tidak efektif dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan.

Untuk mencapai kondisi fisik sesuai yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri, sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis.

Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Selain itu seorang atlet harus memiliki kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, apalagi dalam kehidupan berolahraga dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan yang higienis dan mengandung gizi yang seimbang. Pada saat pemain bola voli melakukan smash, mereka akan berusaha sekuat mungkin agar Sit up (kekuatan) adalah merupakan gerakan body weight yang tidak perlu menggunakan beban berat dan hanya menggunakan beban tubuh sendiri pada saat melakukan latihan. Gerakan sit up sering digunakan dalam serangkaian gerakan latihan. Selain mengurangi lemak di bagian perut gerak sit up dapat menguatkan otot-otot di bagian perut sehingga perut dapat lebih kuat. Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi 3 beban atau tahanan, ada juga sebagai salah satu faktor penunjang untuk dapat mencapai prestasi maksimal yang digunakan dalam latihan bola voli.

Kecepatan (50 meter) yaitu Atlet pada cabang olahraga bola voli dituntut untuk memiliki kecepatan dalam melakukan setiap gerakannya, karena pada dasarnya setiap gerakan dalam olahraga terutama dalam olahraga permainan bola voli diperlukan suatu gerakan yang cepat. Gerakan yang cepat ini nantinya dapat mendukung terhadap reaksi-reaksi yang dipengaruhi oleh rangsangan-rangsangan

dari luar pada objek-objek yang ada dalam pertandingan, misalnya dalam bola voli seorang spiker yang diberi umpan oleh tosser harus sesegera mungkin menyambut bola yang diumpan ke arahnya untuk menghasilkan pukulan yang baik dan keras sehingga menembus pertahanan lawan. pada olahraga bola voli kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik power.

Vertical jump adalah Kemampuan melompat ini sangat dipengaruhi oleh kekuatannya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain. Dengan berlatih loncat tegak (vertikal jump) diharapkan seorang pemain memiliki lompatan yang tinggi sehingga dapat memenangkan perebutan bola atas.

Kelincahan itu sendiri dapat diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pada olahraga bola voli kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk mengubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah. ataupun dalam variasi serangan individu seperti serangan dengan langkah bentuk L atau serangan dengan langkah melingkar yang menuntut pemain untuk dapat melakukan gerakan dengan mengubah arah gerakan.

Kelenturan (sit and reach) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelenturan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot polos serta dinyatakan dalam satuan derajat ($^{\circ}$).

William (1990:87) menyatakan bahwa kelenturan sangat berguna sekali dalam tindakan preventif mengatasi cedera dan perbaikan postur yang buruk. Dalam kaitannya dengan lompatan khususnya sangat dibutuhkan kelenturan tubuh apalagi untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang dilakukan cukup lama, sehingga diperlukan daya tahan tubuh yang bagus bertujuan agar pemain memiliki daya tahan kardiorespiratori yang sangat bagus. Dengan daya tahan tubuh yang bagus pemain tetap menjaga permainannya selama pertandingan berlangsung.

KESIMPULAN

Berdasar pada hasil analisis penelitian dari pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :Tingkat Kondisi fisik Hasil analisis menunjukkan pada kondisi fisik pemain bola voli pada club bola voli Barata masih dikatakan Cukup. Tingkat keterampilan pemain bola voli sebagian besar masih dalam kategori sedang disebabkan kurangnya intensitas latihan teknik fisik yang mumpuni pada atlet Bola Voli klub Barata Kutai barat.

Referensi

- Apta Mylsidayu. 2019. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : PT RajagrafindoPersada
- Buhari, M. R., Nurjamal, N., Huda, M. S., Cahyono, D., Jufri, J., & Ruslan, R. (2021). Human Resource Management in Sports Judging from the Sports Development Index on Increasing Sports Achievement in Samarinda City. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 736–746. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i4.19186>
- Cahyono, D., Fauzi, M. S., & Naheria, N. (2022). Fitness Level Analysis of Physical Students of Samarinda City State Vocational High School. *American Journal of Current Education and Humanities*, 1(2), 75-85.
- Cahyono, D., Naheria, N., & Fauzi, M. S. (2021). Pelatihan Pengolahan Data Penelitian Berbasis Software JASP dan SPSS bagi Mahasiswa FKIP Universitas Mulawarman Kalimantan Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 421-426.
- Cahyono, D., Ramli Buhari, M. ., & Jupri, J. (2021). Pelatihan Pemanduan Bakat dan Minat Olahraga Berbasis Teknologi Sport Search Pada Guru Penjas di Daerah Penajam Paser Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(5), 195-202. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.43>
- Cahyono, D., Rohadi, M., & Nurjamal, N. (2023). PELATIHAN PENULISAN ARTIKEL ILMIAH BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MULAWARMAN. *Ekalaya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(1), 43-50.
- Dangsina Moeloek. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : BalaiPenerbit FK UI. Jakarta
- Dr. Albertus Fenanlampir. 2015. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*.
- Drs. Ngatman. 2017. *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam PendidikanJasmani dan Olahraga*. Yogyakarta : Fadilatama
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2000. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., & Ningsih, F. (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10075-10083.
- Fauzi, M. S., Sapulete, M. P. J. J., & Adab, M. P. P. *Buku Ajar DIDAKTIK METODIK PEMBELAJARAN BOLAVOLI*. Penerbit Adab.
- Firmansyah, I. F., Fauzi, M. S. F., & Saiin, M. (2022). Analisis Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 52-63.
- Harsono, 1988. *Ilmu Choacing*. Jakarta : KONI PUSAT
- Herry Koesyanto. 2004. *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang : FIKIKIP Yogyakarta
- James Tangkudung . 2006 . *Pembinaan Prestasi Olahraga* . Jakarta : CerdasJaya
- Julianur, J., Fauzi, M. S., & Sukriadi, S. (2020). Pengembangan Permainan Sevolbas Dengan Pendekatan Pembelajaran Integrated Untuk Pembelajaran Bola Besar Penjasorkes Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 73-85.
- KONI.2006. *Norma Kondisi Fisik atlet Nasional Indonesia CabangOlahraga Bola Voli*. Jakarta : KONI Pusat
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang :
- M. Yunus. 1992. *Orpil Bola Voli*. Jakarta : Departen dan KebudayaanDirektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Penataran Tenaga Pendidikan
- Mohammad Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa
- Mu rifah. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip- prinsip dan Penetapannya*. Jakarta : DIRTJEN Olahraga

- R. R. Akbar, Muchamad Samsul Huda, and D. Cahyono, "Survei Minat dan Motivasi Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 8 Samarinda", *Borneo.phy.ed.*, vol. 3, no. 2, pp. 32 - 41, Dec. 2022
- Sapulete, J. (2011). Hubungan Antara Daya Ledak Lengan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip Unmul Samarinda.
- Sapulete, J. J., & Fauzi, M. S. (2021). Pengembangan Model Permainan Bola Voli "Voli Target (Vorget)" Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kuaro. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 38-49.
- Singgih Santoso, 2002. *Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex MediaKomputindo
- Sugiyanto, 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta :
- Syawal, S., & Cahyono, D. (2021). Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola VOLI. *Jurnal Ilmiah Humanika*, 4(1), 66-75. Yogyakarta : Andi