



## **SURVEY KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI BRAVO BANJARNEGARA TAHUN 2012**

**Dedi Purwanto** ✉, Cahyo Yuwono, Endro Puji Purwono

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Februari 2013

Disetujui Februari 2013

Dipublikasikan April 2013

*Keywords:*

kondisi fisik dan teknik  
dasar bola voli.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain dan mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012.

Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua pemain bola voli Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara yang berjumlah 30 orang atlet putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei teknik tes. Prosedur yang dilakukan adalah mempersiapkan instrumen penelitian serta analisis data menggunakan analisis data deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kondisi fisik pemain voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara rata-rata untuk atlet 60% kategori baik. Persentase terbesar dan Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara persentase terbesar dari masing-masing aspek adalah untuk smash 73.33% kategori sedang. Servis 73.33% kategori sedang. Passing atas 93.33% kategori baik sekali. Passing bawah 50% kategori baik sekali.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah kondisi fisik dapat dimiliki atlet secara maksimal melalui latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang terencana.

### **ABSTRAK**

This study aims to determine the level of physical condition and determine the level of basic engineering skills of volleyball players on Volleyball Club Girls Bravo Banjarnegara in 2012. In this study sampling using total sampling that all volleyball player Volleyball Club Girls Bravo Banjarnegara who were 30 female athletes. The method used in this study is a survey method testing techniques. The procedure is to prepare research instruments and data analysis using descriptive data analysis. Based on our research volleyball players known physical conditions at the Volleyball Club Girls Bravo Banjarnegara average for athletes 60% better category. The largest percentage of the basic engineering skills and a level of volleyball at the Volleyball Club Girls Bravo Banjarnegara greatest percentage of each aspect is to smash a category is 73.33%. Service category being 73.33%. Passing over 93.33% excellent category. Passing under the 50% category very well.

Advice can be given by the researchers is the physical condition of an athlete can be owned through exercise optimally programmed and well planned and supported with a planned match.

## Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Prestasi permainan bola voli akan baik bila jasmani dan rohani saling kait mengait di dalam gerakan-gerakan bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimilikinya.

sebagai peneliti ingin mengetahui keterampilan teknik dasar dan kondidi fisik atlet-atlet yang berada di klub Bravo Banjarnegara. Penelitian ini sebagai acuan seberapa kemampuan dasar dan kondisi fisik atlet Banjarnegara karena sering berprestasi. Latar belakang masalah yang penulis paparkan diatas mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul "SURVEY KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PUTRI DI KLUB BRAVO BANJARNEGARA TAHUN 2012".

Dalam penelitian ini permasalahan yang masih perlu dikaji, dianalisa dan selanjutnya diusahakan pemecahan.

1. Bagaimanakah kondisi fisik pemain bola voli Putri di Klub Bravo Banjarnegara Tahun 2012?
2. Bagaimanakah keterampilan teknik dasar pada pemain bola voli Putri di Klub Bravo Banjarnegara Tahun 2012?

## METODE PENGEMBANGAN

Penelitian ini menggunakan metode survei, yaitu metode yang digunakan untuk mengetahui keadaan daerah penelitian dengan cara melakukan pengamatan atau penyelidikan langsung secara kritis kepada atlet bola voli putri untuk mendapatkan keterangan atau data yang jelas dan benar dari suatu masalah tertentu. Penelitian dilakukan di dua tempat, yaitu di Stadion Baru Banjarnegara dan Gedung Olahraga Pemuda Banjarnegara kabupaten Banjarnegara. Obyek penelitian ini adalah peserta putri klub bola voli Bravo Banjarnegara yang berjumlah 30 peserta. Usia objek penelitian adalah usia remaja, usia 16 tahun sebanyak 14 anak, 17 tahun sebanyak 5 anak, 18 tahun sebanyak 6 anak dan 19 tahun sebanyak 5 anak.

## HASIL PENELITIAN

Tes Kondisi Fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar atlet bola voli Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara yang putri dalam kategori baik (70.67%). Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses yang sis-

tematis, yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya semakin 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 ketidakefektifan 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 makanan yang higienis dan mengandung gizi yang seimbang. Dalam melakukan penilaian kondisi fisik digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

- 1) Tes lari cepat 60 meter

Latihan lari sprint akan sangat membantu pemain untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai yang baik. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Setelah melakukan lari cepat dalam jarak 60 meter menghasilkan hasil untuk atlet putri diketahui

bahwa di dalam klub bravo Banjarnegara terdapat 2 atlet mempunyai kekuatan otot bahu yang baik sekali karena atlet mampu melakukan sprint kurang dari 8.4" detik kali dalam 60 meter, 5 atlet yang mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik karena atlet mampu melakukan sprint dari 8.5" sampai 9.8" detik dalam 60 meter, 17 atlet mempunyai kekuatan otot bahu yang sedang karena atlet mampu melakukan sprint 9.9" – 11.4" dalam 60 meter dan untuk atlet putri diketahui 1 atlet mempunyai kekuatan otot bahu yang kurang karena atlet mampu melakukan sprint 11.5" – 13.4" dalam jarak 60 meter. Dengan hasil tersebut akan sangat membantu keberhasilan tim dalam

2) Tes gantung siku tekuk tangan tubuh (Hands-Up) 60 detik

Latihan angkat tubuh (Hands-Up) akan sangat membantu pemain untuk mendapatkan kekuatan otot bahu yang baik. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Setelah melakukan tes angkat tubuh selama 60 detik menghasilkan hasil untuk atlet putri diketahui bahwa di dalam klub Bravo Banjarnegara terdapat 5 atlet mempunyai kekuatan otot bahu yang baik sekali karena atlet mampu melakukan hands-up lebih dari 41 detik kali dalam satu menit, 9 atlet yang mempunyai kekuatan otot bahu yang baik karena atlet mampu melakukan hands up 22 sampai 40 detik dalam satu menit, 14 atlet mempunyai kekuatan otot bahu yang sedang karena atlet mampu melakukan hands up 10 sampai 21 dalam satu menit dan untuk atlet putri diketahui 5 atlet mempunyai kekuatan otot bahu yang sedang karena atlet mampu melakukan hands up 10 sampai 21 detik, 1 atlet putri mempunyai kekuatan otot bahu yang kurang baik atlet mampu melakukan hands up 0 sampai 2 detik. Dengan hasil tersebut akan sangat membantu keberhasilan tim dalam permainan bola voli.

3) Tes sit-up selama 60 detik

Pada saat seorang pemain melompat untuk memukul bola maka semua organ tubuhnya akan bekerja atau berkontraksi terutama dibagian perut. Oleh sebab itu diperlukan daya otot perut agar pemain memiliki daya tahan yang baik pada saat bermain bola voli. Dengan berlatih sit-up maka akan membantu membentuk otot perut dengan baik. Latihan ini jika dilakukan secara rutin juga akan sangat membuat bentuk perut semakin menarik (tidak terjadi penimbunan le-

mak) daya tahan otot perut sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan kecepatan kontraksi otot perut itu sendiri sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya tahan otot perut. Setelah melakukan tes sit up selama 60 detik menghasilkan hasil untuk atlet putri diketahui bahwa terdapat 23 atlet mempunyai daya tahan otot perut yang sangat baik karena atlet mampu melakukan sit up antara 28 kali keatas dalam satu menit, 6 atlet mempunyai daya tahan otot perut yang baik karena atlet mampu melakukan sit up antara 20 sampai 28 kali dalam satu menit, 1 atlet mempunyai daya tahan otot perut yang sedang kurang baik karena atlet mampu melakukan sit up antara 10 sampai 19 kali dalam satu menit. Dengan hasil tersebut akan sangat membantu keberhasilan tim dalam permainan bola voli.

4) Tes Loncat Tegak (Vertikal Jumping)

Pada saat pemain bola voli melakukan smash, mereka akan berusaha sekuat mungkin agar lompatan yang dihasilkan dapat tinggi dan mengenai sasaran. Kemampuan melompat ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan daya 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. Setelah melakukan tes vertikal jump untuk atlet putri menunjukkan bahwa terdapat 1 atlet yang mempunyai kekuatan daya ledak otot tungkai yang baik sekali karena atlet dapat melakukan lompatan lebih dari 50cm, 16 atlet yang mempunyai kekuatan daya ledak otot tungkai yang baik karena atlet dapat melakukan lompatan antara 39 sampai 49 cm, 12 atlet yang mempunyai kekuatan daya ledak otot tungkai yang sedang karena atlet dapat melakukan lompatan antara 31 sampai 38 cm.

5) Tes Lari Jarak 1000 Meter

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang dilakukan cukup lama, sehingga diperlukan daya tahan tubuh yang bagus. Latihan lari jarak jauh (1000 Meter) ini bertujuan agar pemain memiliki daya tahan cardiorespiratori yang sangat bagus. Dengan daya tahan tubuh yang bagus pemain tetap menjaga permainannya selama pertandingan berlangsung. Dari hasil penelitian untuk atlet putri terdapat 7 atlet memiliki daya tahan tubuh yang baik karena atlet mampu berlari dengan waktu 3'.53" sampai 4'.56", 16 atlet memiliki daya tahan tubuh yang sedang karena atlet mampu berlari dengan waktu 4'.57" sampai 5'.58", 7 atlet memiliki daya tahan tubuh yang kurang baik karena atlet mampu berlari den-

gan waktu 5'.59" sampai 7'.23". Sehingga perlu adanya penambahan kualitas latihan terutama latihan fisik bagi pemain.

#### Ketrampilan Teknik Dasar

##### 1) Tes Smash

Terlihat pada tabel bahwa kemampuan atlet putri dalam melakukan smash adalah untuk kategori baik sekali sebanyak 3.33%, kategori baik sebanyak 23.33%, kategori sedang sebanyak 73.33%, kategori kurang sebanyak 0%, kategori kurang sekali sebanyak 0%. Hal ini menunjukkan bahwa dapat dipastikan pemain bola voli Klub Bola Voli Bravo Banjarnegara untuk atlet putri mempunyai kemampuan smash yang sedang.

##### 2) Tes Service

Terlihat pada tabel bahwa kemampuan atlet putri dalam melakukan servis adalah untuk kategori baik sekali sebanyak 0%, kategori baik sebanyak 16.67%, kategori sedang sebanyak 73.33%, kategori kurang sebanyak 10% dan kategori kurang sekali sebanyak 0%.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor kurang intensif latihan melakukan servis, sehingga menyebabkan perkenaan bola tidak tepat yang menyebabkan bola tidak sempurna dipukul dan jauh dari sasaran.

##### 3) Tes Passing Atas

Dari hasil tes kemampuan melakukan passing atas untuk atlet putri yang terlihat pada tabel bahwa kemampuan atlet putri dalam melakukan passing atas adalah untuk kategori baik sekali sebanyak 16.67%, kategori baik sebanyak 0%, kategori sedang sebanyak 0%, kategori kurang sebanyak 0% dan kategori kurang sekali sebanyak 0%. Hal ini menunjukkan bahwa dapat dipastikan pemain bola voli Klub Bola Voli Bravo Banjarnegara untuk atlet putri dan putri mempunyai kemampuan passing atas yang baik. Hasil ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah bola menyentuh telapak tangan dan tertahan, bola bergerak keatas bukan meninggi kedepan, posisi kaki tidak seimbang sehingga arah bola tidak sempurna. Selain itu postur tubuh juga berpengaruh, postur tubuh yang rendah akan lebih sulit dalam mengarahkan bola ke sasaran, tetapi untuk siswa yang memiliki postur tubuh tinggi akan lebih mudah dalam mengarahkan bola ke sasaran.

##### 4) Tes Passing Bawah

Dari hasil tes kemampuan melakukan passing bawah untuk atlet putri adalah untuk kategori baik sekali sebanyak 100% melihat dari hasil pada tabel bahwa kemampuan atlet putri dalam melakukan passing bawah adalah untuk kategori baik sekali sebanyak 50%, kategori baik sebanyak

50%, kategori sedang sebanyak 0%, kategori kurang sebanyak 0% dan kategori kurang sekali sebanyak 0%. Dilihat dari hasil yang ada, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain posisi kaki yang seimbang sehingga arah bola menjadi sempurna, perkenaan bola yang tepat pada lengan, sehingga pantulan bola menjadi sempurna yang menyebabkan pantulan bola mudah untuk dijangkau

## KAJIAN DAN SARAN

Kondisi fisik pemain voli Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara rata-rata untuk atlet 60% kategori baik. Persentase terbesar dari masing-masing aspek kondisi fisik adalah sprint 60 meter dengan 53.34% kategori sedang. Hands Up 50% kategori baik. Sit Up 76.67% kategori baik. Vertical Jump 53.34% kategori baik. Lari 1000 M 53.34% kategori sedang.

Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara persentase terbesar dari masing-masing aspek adalah untuk smash 73.33% kategori sedang. Servis 73.33% kategori sedang. Passing atas 93.33% kategori baik sekali. Passing bawah 50% kategori baik sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. 1993. Strategi Penelitian Pendidikan. Bandung : Angkasa
- Arikunto, Suharsimi, 1999. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V. Jakarta : PT. Rineka cipta
- Dangsina Moeloeck, 1984. Kesehatan Dan Olahraga. Jakarta : Balai Penerbit FK UI. Jakarta
- Depdiknas. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dieter, Beutelstahl. 2007. Belajar Bermain Bola Volley, Bandung : CV. Pionir Jaya
- Eri Pratiknyo, Dkk. 2000. Praktek Laboratorium Olahraga Dan Kesehatan. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Groser, Strarichka, Zimmermann. 2005. Latihan Fisik Olahraga. Jakarta Komisi Pendidikan Dan Penataran KONI Pusat.
- Hadi, Rubianto. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.
- HP, Suharno. 1981. Metodik Melatih Permainan Bola Voli. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Herry Koesyanto. 2004. Belajar Bermain Bola Voli. Semarang :FIK UNNES
- Imam, Sadikun dkk. 1992. Permainan Bola Besar. Jakarta : Depdikbud
- KONI Pusat. 2006. Norma Kondisi Fisik Atlet Nasional Indonesia Cabang Olahraga Bola Voli. Jakarta. Bidang Fisiologi Olahraga Komisi Ilmu Olahraga KONI Pusat