

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET BOLAVOLI REMAJA PUTRA CLUB NANGGALA  
KELURAHAN JAMBANGAN SURABAYA**

**Muhamad Dirga Yudha Navyanto**

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
muhamadnavyanto@mhs.unesa.ac.id

**Soni Sulistyarto**

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
sonisulistarto@unesa.ac.id

**ABSTRAK**

Menurut para ahli saat ini bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari didunia setelah sepakbola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Remaja Putra *Club Nanggala Surabaya*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kuantitatif dengan metode observasi dengan sampel penelitian 12 pemain *Club Nanggala Surabaya*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Setiap cabang olahraga terutama bolavoli pasti ada program latihan sendiri yang sudah di rencanakan secara sistematis. Latihan fisik memberikan pengaruh yang sangat penting untuk semua orang kalau dilakukan secara teratur dan ada porsinya tersendiri. Hasil pada penelitian ini dapat ditunjukkan sebagai berikut : secara nilai statistik range 14,2, nilai terkecil 26,00, nilai terbesar 40,00, rata – rata 30,33, standar deviasi 3,4415 dan jumlah keseluruhan adalah 364,0. dengan persentase 92% jika di hitung dari jumlah atlet dalam sampel sangat buruk sekali, dalam kategori sebanyak 1 orang dengan persentase 8% dihitung dari jumlah sampel yang baik. Maka hampir seluruh dari atlet Remaja Putra *Club Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya* memiliki kapasitas daya tahan kardiovaskuler yang masuk dalam kategori sangat buruk.

**Kata Kunci** : *MFT (Multistage Fitness Stage), bolavoli, Kardiovaskuler, Kondisi Fisik*

**ABSTRACT**

According to experts, volleyball is currently listed as the second most popular sport in the world after football. The purpose of this study is to find out the Physical Condition Analysis of the Men's Youth Volleyball Athletes *Club Nanggala Surabaya*. This research is a type of quantitative research with an observational method with research samples. 12 *Club Nanggala Surabaya* players. The data collection method in this study was to use the MFT (*Multistage Fitness Test*) test. Every sport, especially volleyball, must have its own training program that has been planned systematically. Physical exercise provides a very important effect for everyone if done regularly and there are its own portions. The results in this study can be shown as follows: statistically the range is 14.2, the smallest value is 26.00, the largest value is 40.00, the average is 30.33, the standard deviation is 3.4415 and the total is 364.0. with a percentage of 92% if calculated from the number of athletes in the sample is very bad, in the category of 1 person with a percentage of 8% is calculated from a good number of samples. So, almost all of the athletes from the Youth Men of the *Nanggala Club, Jambangan, Surabaya*, have cardiovascular endurance, which are categorized as very bad.

**Keywords**: *MFT (Multistage Fitness Stage), volleyball, Cardiovascular, Physical Conditions*

**PENDAHULUAN**

Olahraga bolavoli merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Menurut para ahli saat ini bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari didunia setelah sepakbola. Hal tersebut dapat dilihat dari kompetisi bolavoli yang sering diadakan di sejumlah daerah. Hampir semua daerah pernah menyelenggarakan kompetisi olahraga bolavoli atau bahkan kompetisi tersebut dijadikan agenda tahunan tujuh belasan tiap tahunnya.

Di Indonesia olahraga bolavoli berkembang sangat pesat, adapun buktinya yaitu banyak diadakan kompetisi regular tiap tahunnya yang bertujuan untuk mencari bibit atlet yang dijadikan sebagai pemain tim nasional. Adapaun kejuaraan regular tersebut yaitu: Proliga, LIVOLI (Liga Voli Indonesia), PORPROV, KEJURPROV, dan lain sebagainya.

Selain adanya kompetisi secara reguler, juga diadakan pembinaan atlet oleh *club* voli maupun sekolah umum. Pembinaan tersebut

dilakukan dengan tujuan untuk membimbing atlet agar prestasi atlet tersebut meningkat. Pembinaan prestasi tidak dapat di pisahkan dari faktor-faktor penentu prestasi olahraga. faktor-faktor penentu puncak prestasi digolongkan menjadi beberapa aspek yaitu (1) aspek biologis, (2) aspek fisiologis, (3) aspek mental, (4) aspek pendukung (setyawan, 2015:1411).

Seorang atlet bolavoli harus menguasai teknik dasar dalam bolavoli seperti: *Passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash*, *blocking* dan gerakan lanjutan dalam permainan bolavoli lainnya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang tak kalah penting dan menjadikan dasar dalam pengembangan teknik,taktik, maupun strategi ( Dwi Hartanto 2014:10). Kondisi fisik pemain sangatlah penting terhadap permainan bolavoli terkadang kondisi fisik ada yang kurang prima ada yang tidak, makanya setiap cabang olahraga terutama bolavoli pasti ada program latihan sendiri yang sudah di rencanakan secara sistematis. Latihan fisik memberikan pengaruh yang sangat penting untuk semua orang kalau dilakukan secara teratur dan ada porsinya tersendiri. Dalam hal ini dapat meningkatkan gerak kemampuan fisik seseorang hingga mencapai prestasi yang di raih hingga event internasional. Kurangnya daya tahan tubuh, dapat menyebabkan rentan timbulnya cedera olahraga. Keberhasilan dengan tingkat kebugaran jasmani menurut Joko Pekik Irianto (2004:16-21).

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan hubungan antar variable sehingga data jumlah dapat dianalisis dengan menggunakan statistic (Creswell, 2014:32).

Sasaran yang dipilih dalam penelitian ini adalah club putra nanggala surabaya yang berjumlah 12 orang .

Instrument penelitian menggunakan Multystage Fitnes Test untuk mengetahui seberapa besar tingkat maksimal kebugaran para atlet di club Nanggala. Untuk mengetahui daya tahan kardiovaskuler pada atlet Club Nanggala Surabaya menggunakan norma menurut (Harsuki, 2003).

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	< 35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	> 45.3
60+	< 20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	> 44.2

Sumber : Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar.2003

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang sistematis dengan menyiapkan alat seperti: *Stopwatch*, *Cone* dan *Sounds* Aktif.

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari *Meanyaitu* analisis kuantitatif. Bertujuan untuk mengetahui rata-rata jumlah data dari setiap sampel dan kemudia di analisis dengan menggunakan bantuan SPSS 25 dan *Microsoft Excel*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

1. Deskripsi Nilai Statistik

Deskripsi data menjelaskan tentang nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal, yang dapat dijelaskan pada tabel 4.1

**Tabel 4.1 Deskripsi Nilai Statistik Hasil Perhitungan Daya Tahan Kardiovakuler**

Daya Tahan Kardiovaskuler					
N = 12		Valid : 12		Missing : 0	
Range	Min	Max	Mean	Standart Deviation	Sum
14,2	26,00	40,2	30,33	3,4415	364,0

2. Hasil Perhitungan Frekuensi Daya Tahan

Tes dan pengukuran daya tahan kardiovaskuler atlet Remaja Putra Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya cabang olahraga Bolavoli menghasilkan data dengan deskripsi nilai statistik range 14,2, nilai terkecil 26,00, nilai terbesar 40,00, rata – rata 30,33, standar deviasi 3,4415 dan jumlah keseluruhan adalah 364,0. Dapat dijelaskan berdasarkan klasifikasi kategori penilaian daya tahan kardiovaskueler bahwa semakin tinggi nilai daya kardiovaskuler maka semakin baik kondisi daya tahan kardiovaskuler atlet tersebut semakin rendah nilai daya tahan kardiovaskuler maka semakin buruk juga kondisi atlet tersebut. Dari hasil data yang diperoleh diketahui bahwa ada sebelas orang yang berada pada kondisi sangat buruk, dan satu dalam kondisi baik. Dengan tampilan data yang didistribusikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Perhitungan Daya Tahan Kardiovaskuler**

Skala Penilaian	Kategori	Frekuensi	Presentase
>43.5	Sangat Baik	0	0%
42.5 - 43.4	Baik	1	8,3%
35.5 - 40.4	Kurang	0	0%
30.0 - 34.4	Buruk	11	91,7%
<29.0	Sangat Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			100%

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan tes dan pengukuran daya tahan kardiovaskuler menggunakan *multystage fitness test* diatas dapat diketahui bahwa kondisi daya tahan kardiovaskuler atlet Remaja Putra Club Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya cabang olahraga Bolavoli berada pada kategori rata – rata sangat buruk dengan rincian atlet yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 11 orang dengan presentase 92% jika di hitung dari jumlah atlet dalam sampel sangat buruk sekali, dalam kategori sebanyak 1 orang dengan presentase 8% dihitung dari jumlah sampel yang baik. Maka hampir seluruh dari atlet Remaja Putra Club Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya memiliki kapasitas daya tahan kardiovaskuler yang masuk dalam kategori sangat buruk.

### **Pembahasan**

Kondisi fisik sangat penting untuk kehidupan sehari-hari terutama untuk cabang olahraga bolavoli, kondisi fisik bisa dipengaruhi latihan kurang teratur, atlet banyak yang tidak hadir dalam latihan, program latihan kondisi fisiknya tidak sesuai dengan acuan, sehingga atlet bolavoli tersebut mengalami penurunan fisik kebugaran oleh sebab itu di lakukan tes MFT( *MultystageFitness Test*) bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaraan atlet. Kebugaran fisik atlet Club Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya saat melakukan pertandingan mengalami kelelahan pada set ke 4 memulai kelihatan tanda-tandanya munculnya kelelahan pada set ke 5 sudah mulai kelihatan kondisi fisik atlet mulai menurun. Berdasarkan durasi latihan Club Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya dilakukan dalam 3-4 kali dalam seminggu dengan berdurasi 3 jam dalam per hari sedangkan dalam kondisi fisik dilakukan 1 kali dalam satu minggu.

Menurut Sajoto (2015) dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama, program latihan peningkatan kondisi fisik baik berkomponen maupun secara berkeseluruhan. Berdasarkan data yang diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Remaja Putra Bolavoli Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya yang masuk dalam kategori yang baik yaitu satu orang dan yang sangat buruk ada sebelas orang. Pada permainan bolavoli taktik dan teknik sangat dibutuhkan untuk menunjang perkembangan atlet yaitu contohnya : dengan metode *spike* bola setelah melakukan *spike* lalu atlet melakukan sprint ke arah pojok lapangan dan kembali lagi untuk melakukan *spike* lagi seperti semula, dari analisis data dapat di simpulkan atlet Nanggala Surabaya memiliki kebugaran yang sangat buruk.

Kemudian pelatih harus membuat program latihan sesuai dengan SOP yang telah ditentukan agar atlet yang mengalami kondisi fisik yang buruk dapat berubah secara bertahap dan signifikan, agar kedepannya atlet remaja putra Nanggala bisa mengikuti kompetisi di ajang Jawa Timur dan kompetisi Nasional yang di selenggarakan satu tahun sekali.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik Atlet Remaja Putra Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya yang termasuk dalam kategori baik atlet (8%) dan 11 atlet sangat buruk sekali (92%). Secara rinci dapat disimpulkan rata-rata pemain remaja putra nanggala jambangan surabaya dengan kondisi kebugaran buruk sekali.

#### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang akan perlu di sampaikan, yaitu :

1. Agar atlet remaja putra club Nanggala surabaya dapat meningkatkan komponen kondisi fisik agar menjadi lebih baik untuk mencapai prestasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang kurang tersebut, Pelatih perlu mengevaluasi program latihan lama dan menyusun program latihan baru yang difokuskan untuk peningkatan kondisi kebugaran yang lebih baik dalam waktu yang tersedia.
2. Pelatih Club harus melakukan kondisi fisik ini minimal 1 tahun 3 kali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kondisi fisik Atlet Remaja Putra Bolavoli Nanggala Kelurahan Jambangan Surabaya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Acar Hakan, Nebahat Eler. 2019. *The Relationship between body composition and jumping performance of volleyball players*. Vol 3 Hal. 192-196. *Journal of Education and Training Studies*
- Afriwardi. 2009. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Elssaid Hassnen, Muhmoud Ragaiei Mohammad. 2019. *Physical Characteristic curve of volleyball players*. Vol 10 Hal 100-137. *Internatonal Journal of Sports Science and Arts*.

- Evan Nur Hidayat. 2018. Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Muntilan, Jurnal Kondisi Fisik.
- Hartanto, Dwi. 2014. *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif Wates*.
- Lidor Ronnie, Gal Ziv. 2010. *Physical Characteristics and physiological attributes of adolescent volleyball players – A Review. Vol 1 Hal 114-134. Pediatric Exercise Science*.
- Liunokas Oded, Soegiyanto. 2019. The Impacts of Training and Eye-Hand Coordination Toward Smash Outcome of Volleyball Extracurricular Members. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Makmur Baharudin. 2012. Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Melalui Pendekatan Permainan Bola Voli Gantung pada Siswa Kelas IV Kabupaten Malang.
- Nagovitsyn RS, dkk. 2020. *Needful-motivational tasks as an effective condition of the technical training of schoolchildren aged 1112 during the training of the volleyball section. Vol 3 Hal 129-136. Pedagogy of Physical Culture and Sports*.
- Yusuf Bachtiar. 2019. Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMAN 1 Pundong. Fakultas Ilmu Keolahragaan 2019.
- Sajoto. (2002). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Setyawan, Arif Nur. "Perbedaan pengaruh latihan plyometrics dan berat badan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh." *Jurnal Ilmiah SPIRIT ISSN 15 (2015): 1411-8319*.
- Sharkey, B.J. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. (Edisi Terjemahan oleh Nasution E.D.), Cetakan kedua, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suhairi Muhammad, dkk. 2020. *The Need Analysis of Interactive Multimedia Program as the Medium for Volleyball Subject. Vol 3 Hal 79-82. International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education*. Umaman Unun, dkk. 2020. *Impact of Complex Training on Reaction of Time and Leg Power of Volleyball Athletes. Vol 1 Hal 365-368. International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education*.
- Widodo, Ahmad. 2007. *Pengembangan Rangkaian Tes Fisik Untuk Pemain Sepakbola*. Disertai tidak diterbitkan. Surabaya: PPS Universitas Negeri Surabaya.