

# PROFIL KONDISI FISIK TIM BOLA VOLI PEMULA PUTRA MTS ROUDLOTUL ULUM BONO TAPUNG

**Lu'luatul Azkiya<sup>1</sup>, Agus Sulastio<sup>2</sup>, Rusmanto<sup>3</sup>**

Email: lu'luatul.azkiya2999@student.unri.ac.id<sup>1</sup>, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id<sup>2</sup>,  
rusmanto@lecturer.unri.ac.id<sup>3</sup>  
Nomor HP: 082172950885

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa atlet tersebut memiliki kondisi fisik yang kurang optimal atau masih memerlukan peningkatan dalam beberapa aspek kondisi fisik dikarenakan dari sekitar sebanyak kurang lebih lima kali pertandingan dan saat *sparing* selalu kalah dalam permainan, dan peneliti melihat ada kekurangan atau kelemahan pada atlet tersebut yaitu; pada saat servis bola tidak melewati net atau tidak masuk ke daerah lawan, kedua pada saat melakukan smash kurang baik akibat pukulan yang kurang kuat dan bola sering menyangkut di net, yang ketiga *passing* atlet sering tidak terkontrol, yang ke empat blok, pada saat melakukan blok lompatannya tidak sampai dan yang terakhir atlet kurang gesit atau kurang lincah pada saat menerima bola sulit. Maka dari itu atlet memerlukan latihan kondisi fisik untuk melatih kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Bola Voli Tim Pemula Putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu mengumpulkan data untuk mendapatkan informasi terkait fenomena, populasi dalam penelitian ini ada sebanyak 13 siswa MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan uji t, untuk mengetahui hasil dari profil kondisi fisik setelah perlakuan atau latihan diberikan. Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik atlet bola voli pemula MTs Roudlotul Ulum dapat disimpulkan bahwa kategori “sangat tinggi” sebesar 7,69% sebanyak 1 atlet, kategori “tinggi” sebesar 23,08% sebanyak 3 atlet, kategori “sedang” sebesar 38,46% sebanyak 5 atlet, kategori “rendah” sebesar 30,77% sebanyak 4 atlet, kategori “sangat rendah” sebanyak 0% sebanyak 0 atlet. Dengan demikian dapat disimpulkan berdasarkan kategori bahwa terdapat profil kondisi fisik tim bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung masuk pada kategori “sedang”.

Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik, Bola Voli.

# **PHYSICAL CONDITION PROFILE OF THE BOYS' BEGINNER VOLLEYBALL TEAM MTS ROUDLOTUL ULUM BONO TAPUNG**

**Lu'luatul Azkiya<sup>1</sup>, Agus Sulastio<sup>2</sup>, Rusmanto<sup>3</sup>**

Email: lu'luatul.azkiya2999@student.unri.ac.id<sup>1</sup>, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id<sup>2</sup>,  
rusmanto@lecturer.unri.ac.id<sup>3</sup>  
Phone Number: 082172950885

*Sports Coaching Education Study Program  
Department of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in this research is that the athlete has a physical condition that is less than optimal or still needs improvement in several aspects of physical condition because in approximately five matches and during sparring he always loses the game, and the researcher sees that there are deficiencies or weaknesses in the athlete, namely; when the ball serve does not go over the net or does not enter the opponent's area, secondly when smashing is not good due to the blow being not strong enough and the ball often gets caught in the net, thirdly the athlete's passing is often uncontrolled, fourthly the block, when making the block the jump does not reach and finally the athlete is less nimble or less agile when receiving the ball is difficult. Therefore, athletes need physical conditioning training to train muscle strength, speed, agility, flexibility and explosive power. The aim of this researcher is to determine the Physical Condition Profile of the Men's Volleyball Beginner Team at MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung. This research method is quantitative research with a descriptive approach, namely collecting data to obtain information related to phenomena. The population in this research was 13 students at MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung. The instruments used in this research are observation, tests and measurements. The data analysis technique uses the t test, to determine the results of the physical condition profile after treatment or training is given. Based on the results of research on the physical condition of MTs Roudlotul Ulum beginner volleyball athletes, it can be concluded that the "very high" category was 7.69% as many as 1 athlete, the "high" category was 23.08% as many as 3 athletes, the "medium" category was 38.46% as many as 5 athletes, the "low" category was 30.77% as many as 4 athletes, the "very low" category was 0% as many as 0 athletes. Thus, it can be concluded based on the categories that the physical condition profile of the men's beginner volleyball team at MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung is in the "medium" category.*

**Key Words:** *Profile, physical condition, volleyball.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga sebenarnya berasal dari bahasa jawa yaitu “olah” dan “rogo”, yang berarti gerak badan. Tetapi olahraga saat ini dikenal dengan *sport*, dimana kata *sport* merupakan istilah yang dikutip dari bahasa latin dan berasal dari kata *disportare* yang artinya bersenang-senang. Berdasarkan tujuannya olahraga terbagi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga kesehatan (Shanty dkk, 2021). Olahraga pendidikan dilakukan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sedangkan olahraga kesehatan dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan Undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 pasal (1) tentang keolahragaan menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya yang mudah dilakukan, dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, tua maupun muda, dan tidak membutuhkan ruang yang cukup luas, sehingga banyak dijumpai lapangan bola voli diberbagai wilayah. Permainan bola voli adalah permainan yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. Perkembangan permainan dan olahraga bola voli di Indonesia tidak lepas dari peran Belanda. Permainan dan olahraga bola voli diperkenalkan oleh Belanda sejak tahun 1928 dalam bentuk permainan di lapangan terbuka dan pertandingan yang dimainkan oleh para tentara Belanda. Sejak Belanda memperkenalkan permainan bola voli, permainan tersebut terus berkembang hingga Indonesia merdeka. Permainan bola voli terus berkembang dengan pesat yang dibuktikan dengan olahraga tersebut banyak dimainkan oleh warga masyarakat hampir di seluruh penjuru tanah air, hal tersebut sangat logis karena permainan bola voli sangat mudah dipraktikkan dan tidak membutuhkan sarana yang mahal karena hanya membutuhkan net dan bola (Mutohir dkk, 2013).

Permainan bola voli memiliki teknik dasar bola voli yaitu *passing* bawah, *passing* atas, servis atas, servis bawah, melakukan *smash* dan *block* (Mutohir dkk, 2013). Servis merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan dimulai dengan kemampuan seorang pemain bola voli untuk melakukan servis. Dengan servis yang baik akan membuat lawan sulit menerima bola, sehingga jika bola tidak bisa diterima dengan baik maka tim yang melakukan servis akan mendapatkan penambahan angka (Mutohir dkk, 2013). Karena pentingnya sebuah servis seorang pelatih harus memperkenalkan atau menciptakan servis yang dapat menyulitkan tim lawan dalam menerima servis tersebut, sehingga tim lawan sulit membangun serangan balik atau bahkan servis itu sendiri langsung membunuh lawan dan menciptakan *point*.

Dalam permainan bola voli ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi.

Demi tercapainya tujuan tentunya dibutuhkan kesadaran seorang atlet untuk menjaga kesehatan tubuh dan kondisi fisik yang baik dengan cara memproses diri dalam latihan yang teratur dan terarah sehingga kondisi fisik yang baik akan terwujud sesuai dengan tujuan. Proses latihan atlet yang terkontrol juga sangat berpengaruh untuk mencapai tujuan peningkatan teknik dan taktik. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, beberapa diantaranya latihan yang teratur dan terencana sesuai dengan periodisasi dan kebutuhan atlet. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik juga dapat dicerminkan dari hasil tes parameter atau profil kondisi fisik awal untuk menentukan program latihan menurut (Winarno,dkk., D. Winarno, 2013)

Maka dari itu disini peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik pada tim bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum yang beralamat di desa Bono Tapung jalan Koperasi, Kec. Tandun. Kab. Rokan Hulu. Penulis ingin mengetahui seberapa pentingnya profil kondisi fisik pada pemain pemula putra di sekolah tersebut. Dalam penelitian ini pengambilan data dari sampel pemain bola voli di desa Bono Tapung pada usia 13-14 tahun yang berjumlah 13 pemain. Alasan peneliti mengambil usia tersebut dikarenakan pemain dalam tingkat kematangan dan proses perkembangan yang baik. Jadi apabila pemain mengetahui pengaruh kondisi fisik terhadap permainan bola voli akan berdampak positif terhadap perkembangan pemain guna mencapai tujuan mengenai kondisi fisik yang baik tentu diperlukannya proses yang tidak singkat untuk mempersiapkan kematangan atlet di *event* antar sekolah dipertengahan tahun 2025 nantinya. Tim bola voli putra pemula ini sangat antusias dalam *event* tersebut sehingga mereka mematangkan persiapan yang lebih lama lagi demi memperoleh hasil yang maksimal.

Hasil observasi dari peneliti yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Tim Bola Voli Pemula Putra MTs Bono Tapung” memiliki kondisi fisik yang kurang optimal atau masih memerlukan peningkatan dalam beberapa aspek kondisi fisik dikarenakan dari sekitar sebanyak kurang lebih 5 kali pertandingan tim tersebut selalu kalah dalam permainan yang masih memiliki kelemahan atau kekurangan misalnya pada saat servis bola tidak melewati net atau tidak masuk daerah lawan, kedua pada saat melakukan smash kurang baik akibat pukulan yang kurang kuat dan bola sering nyangkut, yang ketiga *passing* atlet sering tidak terkendali atau tidak terkontrol, yang keempat blok, yaitu pada saat melakukan blok lompatannya tidak sampai dan yang terakhir atlet kurang gesit atau kurang lincah pada saat menerima bola sulit. Untuk itu atlet memerlukan latihan kondisi fisik untuk melatih kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan dan daya ledak. Setelah ditemukan kekuarangan dalam kondisi fisik mereka, maka peneliti dapat menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa. Hasil observasi ini akan menjadi dasar dalam analisis penelitian dan rekomendasi untuk pembinaan atlet pemula disekolah tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Bola Voli Pemula Putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu mengumpulkan data untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak bermaksud untuk melakukan uji hipotesis (Maksum, 2012). Dalam penelitian ini yang dimaksud

mendapatkan informasi terkait profil kondisi fisik tim bola voli putra pemula MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Dengan adanya tes dan pengukuran ini peneliti berkeinginan mendapatkan serta mengumpulkan informasi berupa angka dari kejadian berdasarkan aturan tertentu. Menurut (Arikunto, 2006) Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Menelit elemen yang ada dalam penelitian, penelitiannya juga disebut objek populasi, populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung sebanyak 13 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah Total sampling dimana menurut (Sugiyono, 2018) yaitu teknik penentuan sampel dengan seluruh jumlah populasi yang ada.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Data Statistik

Tabel 1. Kondisi Fisik bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum

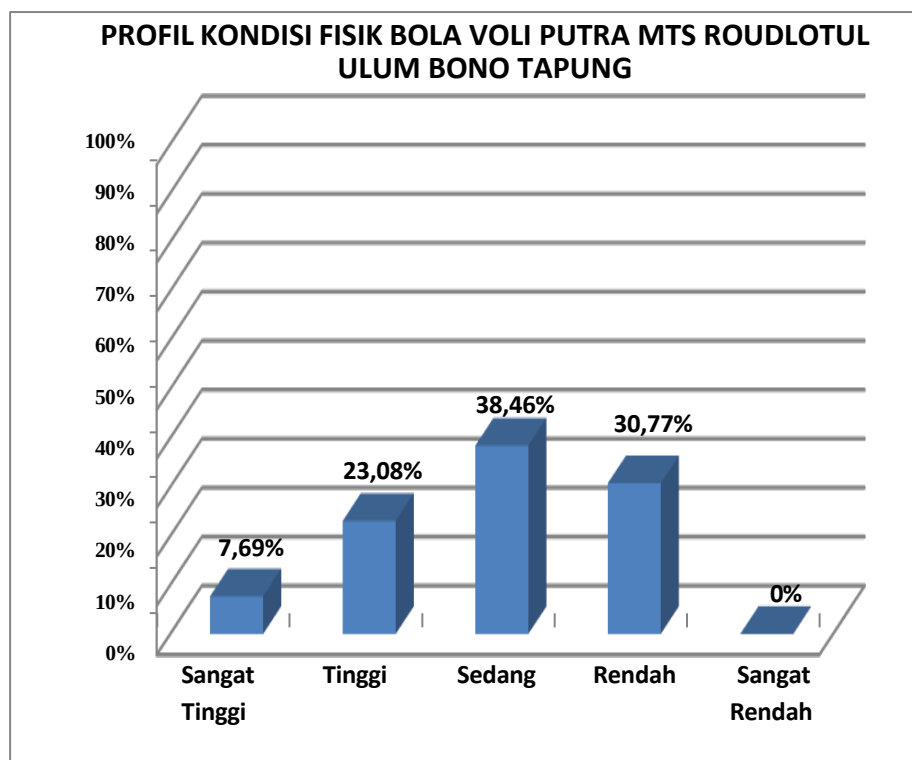
| No             | Nama    | Kekuatan |        |        |        | Kecepatan |        | Kelincahan       |        | Kelentukan      |        | Daya Ledak Otot Tungkai |        | Total  |
|----------------|---------|----------|--------|--------|--------|-----------|--------|------------------|--------|-----------------|--------|-------------------------|--------|--------|
|                |         | PUSH UP  |        | SIT UP |        | LARI 30M  |        | Illinois Agility |        | V Sit and Reach |        | Lompat Berdiri          |        |        |
|                |         | n        | T Skor | n      | T Skor | n         | T Skor | n                | T Skor | n               | T Skor | n                       | T Skor |        |
| 1              | A Z R P | 23       | 43.78  | 50     | 58.3   | 4.34      | 66.27  | 15.00            | 57.76  | 38              | 49.6   | 223                     | 59.32  | 335.03 |
| 2              | A       | 30       | 51.13  | 40     | 49.69  | 5.12      | 55.87  | 14.26            | 62.01  | 45              | 61.65  | 204                     | 54.32  | 334.67 |
| 3              | J A     | 15       | 35.37  | 55     | 64.11  | 5.40      | 52.13  | 15.47            | 55.06  | 39              | 51.33  | 215                     | 57.21  | 315.21 |
| 4              | A A P   | 35       | 56.38  | 50     | 58.3   | 4.56      | 63.33  | 15.00            | 57.76  | 48              | 66.82  | 244                     | 64.83  | 367.42 |
| 5              | B A H   | 25       | 45.88  | 50     | 58.3   | 5.32      | 53.2   | 15.92            | 52.47  | 41              | 54.77  | 211                     | 56.16  | 320.78 |
| 6              | M D H   | 46       | 67.94  | 40     | 49.69  | 4.87      | 59.2   | 14.16            | 62.59  | 48              | 66.82  | 242                     | 64.31  | 370.55 |
| 7              | O V A   | 35       | 65.38  | 45     | 52.5   | 5.25      | 54.13  | 16.15            | 51.15  | 37              | 47.88  | 194                     | 51.7   | 322.74 |
| 8              | R D     | 22       | 42.73  | 50     | 58.3   | 5.84      | 46.27  | 15.93            | 52.41  | 27              | 30.67  | 183                     | 48.81  | 279.19 |
| 9              | S A     | 40       | 61.64  | 50     | 58.3   | 6.19      | 41.6   | 18.77            | 36.09  | 34              | 42.72  | 154                     | 41.19  | 281.54 |
| 10             | H A     | 20       | 40.63  | 30     | 35.08  | 5.62      | 49.2   | 15.52            | 54.77  | 35              | 44.44  | 157                     | 41.98  | 266.1  |
| 11             | M S I   | 15       | 35.37  | 35     | 40.88  | 6.43      | 38.4   | 18.28            | 38.91  | 37              | 47.88  | 142                     | 38.03  | 239.47 |
| 12             | F A E F | 40       | 61.64  | 27     | 31.59  | 6.97      | 31.2   | 18.48            | 37.76  | 34              | 42.72  | 138                     | 36.98  | 241.89 |
| 13             | D D A R | 30       | 51.13  | 35     | 40.88  | 6.38      | 39.07  | 19.62            | 31.21  | 34              | 42.72  | 131                     | 35.14  | 240.15 |
| Mean           |         | 28.92    |        | 42.85  |        | 5.56      |        | 16.35            |        | 38.23           |        | 187.54                  |        | 301.13 |
| Std, Deviation |         | 9.52     |        | 8.61   |        | 0.75      |        | 1.74             |        | 5.81            |        | 38.06                   |        | 44.43  |
| Minimum        |         | 15       |        | 27     |        | 4.34      |        | 14.16            |        | 27              |        | 131                     |        | 239.47 |
| Maximum        |         | 46       |        | 50     |        | 6.97      |        | 19.62            |        | 48              |        | 244                     |        | 370.55 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung.

| No            | Interval                 | Kategori      | F         | %           |
|---------------|--------------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $367.78 < X$             | Sangat Tinggi | 1         | 7,69%       |
| 2             | $323.35 < X \leq 367.78$ | Tinggi        | 3         | 23,08%      |
| 3             | $278.92 < X \leq 323.35$ | Sedang        | 5         | 38,46%      |
| 4             | $234.49 < X \leq 278.92$ | Rendah        | 4         | 30,77%      |
| 5             | $X \leq 234.49$          | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                          |               | <b>13</b> | <b>100%</b> |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi fisik bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung tampak pada gambar diagram batang 1 di bawah ini:



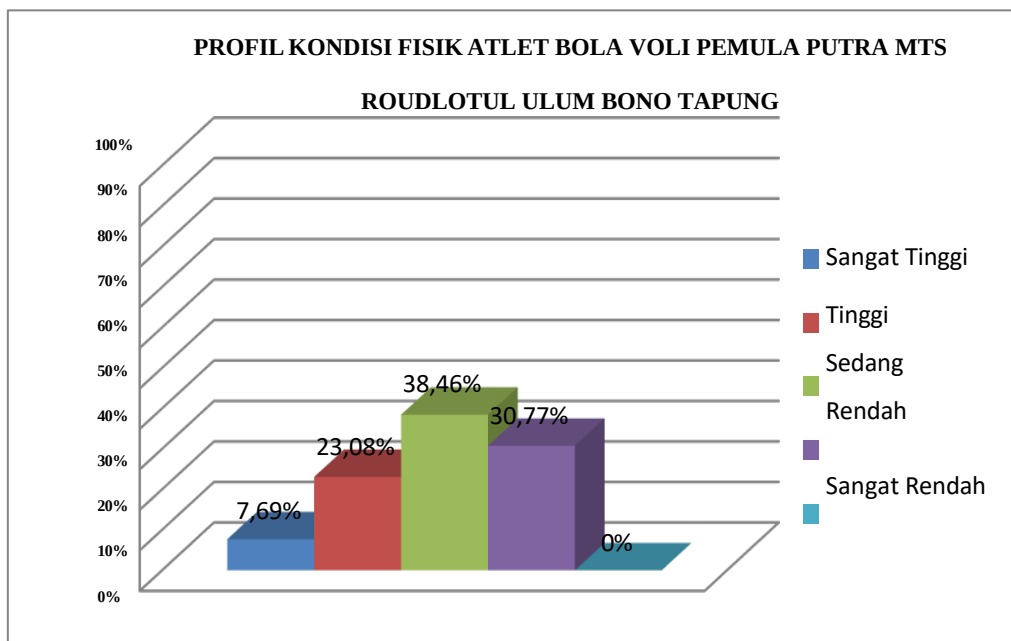
Gambar 1. Diagram Batang Kondisi Fisik Bola Voli Pemula Putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 diagram batang diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung kategori “sangat tinggi” sebesar 7.69% (1 atlet), kategori “tinggi” sebesar 23.08% (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 38.46% (5 atlet), kategori “rendah” sebesar 30.77% (4 atlet), kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 301.13,

kondisi fisik bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung masuk kategori “sedang”.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung. Rangkuman hasil penelitian kondisi fisik atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Kondisi Fisik Atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung

Hasil deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kondisi fisik atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “sedang” dengan jumlah sebanyak 5 atlet atau 38,46%. Profil kondisi fisik atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung yang berkategori “sangat tinggi” 1 atlet atau 7,69%, kategori “tinggi” 3 atlet atau 23,08%, kategori “sedang” 5 atlet atau 38,46%, kategori “rendah” 4 atlet atau 30,77%, kategori “sangat rendah” 0 atlet atau 0%.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul profil kondisi fisik atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung dapat disimpulkan bahwa kategori “sangat tinggi” sebesar 7.69% (1 atlet), kategori “tinggi” sebesar 23.08% (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 38.46% (5 atlet), kategori “rendah” sebesar 30.77% (4 atlet), kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan kategori diatas dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet bola voli pemula putra MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung masuk pada kategori “Sedang”.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih  
Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kondisi fisik atlet bola voli, karena mempengaruhi teknik dan kemampuan atlet dalam bertanding.
2. Bagi atlet  
Bagi atlet, agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kondisi fisik.
3. Bagi pembina bola voli Bono Tapung  
Hendaknya selalu memperhatikan kondisi fisik atlet di MTs Roudlotul Ulum Bono Tapung yang masih tertinggal dengan atlet-atlet dari sekolah lain terkhusus pada cabang olahraga Bola Voli, dengan mengadakan pelatihan pelatih fisik di sekolah Bono Tapung.
4. Bagi peneliti lanjutan  
Diharapkan dapat menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tingkat kondisi fisik atlet dapat teridentifikasi lebih luas. Penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi pembacanya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- Indrayana, B. (2019) Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*. Vol. 1(1), hlm. 41-50.
- Mawarti, S. (2009). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2). <https://doi.org/10.21831/jpji.v6i2.443>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kualitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

