

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI KLUB KUBA  
KABUPATEN TANAH DATAR**

**Warni Morita Skevio<sup>1</sup>, Yanuar Kiram<sup>2</sup>, Masrun<sup>3</sup>, Yogi Setiawan<sup>4</sup>**

Universitas Negeri Padang

warnimoritaskevio09@gmail.com<sup>1</sup>, yanuar\_kiram<sup>2</sup>, Masrun\_fikunp@ymail.com<sup>3</sup>,  
yogisetiawan@fik.unp.ac.id<sup>4</sup>

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar yang rendah, karena dalam bermain sering tidak mencapai sasaran yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya pemain tersebut diantaranya yaitu kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar. Populasi penelitian ini berjumlah 13 orang atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 13 orang dengan menggunakan teknik *Total Sampling* dan data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya ledak otot lengan dengan *One Hand Medicine Ball Put*, tes daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump*, tes kelincihan dengan *Shuttle Run Test*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif. Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet bolavoli klub KUBA Kabupaten Tanah Datar sebagai berikut; 1) Kemampuan daya ledak otot lengan dengan rata-rata 7,69 berada pada kategori baik, 2) Tingkat Daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 102,93 Kg-m/s, berada pada kategori kurang sekali, 3) Tingkat daya tahan dengan rata-rata 33,8 berada pada kategori rendah, dan 4) Tingkat Kelincihan dengan rata-rata 12,54 detik, berada pada kategori baik.

**Kata kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli, Atlet**

*STUDY ABOUT THE PHYSICAL CONDITION OF THE VOLLYBALL ATHLETES OF  
CUBA CLUB, TANAH DATAR REGENCY*

**Abstract**

*The problem in this research is the physical condition of the volleyball athletes of the KUBA Club, Tanah Datar Regency, which is low, because in playing they often do not reach the expected targets. Many factors have caused the player not to be good, including physical condition. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the physical condition of the Volleyball athletes at the KUBA Club, Tanah Datar Regency. The population of this research is 13 athletes. The sample in this study amounted to 13 people using the total sampling technique and data were collected using tests on variables of physical conditions. Arm muscle explosive power variable data using One Hand Medicine Ball Put, leg muscle explosive power test using Vertical Jump, agility test using Shuttle Run Test. The data analysis technique is descriptive analysis. Based on the data analysis, the results of research on the physical condition of volleyball athletes at the KUBA club in Tanah Datar Regency were obtained as follows; 1) The explosive power of the arm muscles with an average of 7.69 is in the good category, 2) The level of explosive power of the leg muscles with an average of 102.93 Kg-m / s, is in the very poor category, 3) The level of endurance with an average of 33.8 being in the*



low category, and 4) Agility Level with an average of 12.54 seconds, being in the good category.

*Keywords: Physical Condition, Volleyball, Atlet*

---

Artikel Masuk:03-06-2021    Artikel Revisi :08-06-2021    Artikel Diterima:30-06-2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v1i2.5462>

Correspondence author : Warni Morita Skevio, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-Mail: [warnimoritaskevio09@gmail.com](mailto:warnimoritaskevio09@gmail.com)



Jolma licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu: pertama adalah olahraga untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang. Mereka melakukan olahraga penuh kegembiraan, santai, semuanya berjalan tidak formal baik itempat, sarana maupun peraturannya. Kedua adalah olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga adalah olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tertentu.Sedangkan yang keempat adalah olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir. Dalam hal ini, ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap “manusia” sebagai obyek yang akan diolah prestasinya untuk mencapai maksimal dengan dipadukan kedalam suatu bentuk program pembinaan prestasi olahraga. Mengapa demikian, bahwa untuk mencapai suatu prestasi olahraga, merupakan usaha yang betul-betul diperhitungkan secara matang dengan suatu usaha pembinaan, melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan prestasi melalui pendekatan ilmiah yang terkait, tatapi di luar negri telah mengubah paradigma pembangunan dan pengembangan olahraga menuju suatu kekuatan ekonomi (Kiram, 2020).

Olahraga merupakan salah satu aktivas fisik yang harus dilakukan secara rutin untuk bisa meningkat kinerja fisik agar lebih baik dalam berkehidupan sehari-hari.Menurut UU Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 Ayat 13 menyatakan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara



terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk mendapatkan tujuan itu harus ada persiapan yang matang agar tercapainya akhir yang memuaskan”. Tujuan perkembangan olahraga prestasi salah satu sarasannya adalah untuk meningkatkan prestasi di klub atau prestasi atlet yang berbakat, Selain itu pencapaian prestasi olahraga harus dilakukan dengan latihan yang sangat serius terprogram, terencana, dan berkesinambungan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, yang terarah dengan baik, dan latihan yang rutin merupakan aspek penting untuk upaya meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga (Setiawan et al., 2018).

Melalui prestasi olahraga akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa sejajar dengan bangsa-bangsa lain di dunia. Dapat dikatakan bahwa prestasi olahraga akan mengharumkan nama dan bangsa Indonesia di dunia internasional. Pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang sangat berat dan kompleks. Pembinaan prestasi olahraga tidak bisa dilakukan dalam waktu sebentar. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan mulai dari usia dini, berjenjang, terprogram dan berkelanjutan (Masrun, 2016).

Pembinaan olahraga tersebut bisa dilakukan di sekolah, di perguruan tinggi maupun di perkumpulan (klub) yang merupakan wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu (Amin & Aryadi Adnan, 2020). Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga bolavoli. Bolavoli adalah suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama sebuah tim dan merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, melibatkan banyak orang dan bisa dimainkan dimana saja. Olahraga bolavoli ini menegakan gerakan eksplosif seperti melompat, memukul, dan memblokir (Ma' Rio C. Marques, 1 et al. n.d.).

Permainan bola voli adalah permainan kekuatan. Untuk performa puncak dalam bola voli, otot yang menjadi sumber tenaga harus kuat, sangat penting bagi



seorang pemain bola voli untuk memiliki tenaga eksplosif di kakinya karena harus melompat ratusan kali. Jadi, lompatan vertikal yang baik selama spike and block bergantung pada kekuatan, kecepatan (Taware, Bhutkar, and Surdi 2013).

Dalam permainan bolavoli, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan bolavoli yang didukung oleh kondisi fisik yang baik dan prima. Apabila kondisi fisiknya tidak prima akan mempengaruhi teknik dalam bermain bolavoli (Saputra, N., & Aziz, I., 2020). Karakteristik fisiologis dan antropometri pemain bolavoli biasanya Pemain hebat tingginya lebih tinggi, lebih berat, tubuhnya lebih ramping, dan memiliki jangkauan berdiri yang lebih tinggi, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, dan perkiraan kekuatan aerobik maksimal daripada pemain biasa (Ge et al. 2009).

Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntunan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Persiapan kondisi fisik sangatlah penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik, tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Misalnya saja dalam permainan bolavoli, untuk mempelajari teknik smash seorang pemain harus memiliki power kaki, power lengan dan dayatahan yang cukup baik sehingga ia mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net (Stockbrugger & Haennel, 2001).

Dalam permainan bolavoli daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya lompatan yang maksimal dalam melakukan smash yang akurat (Azzannul & Kiram, 2019) Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang yang memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi meloncat, seberapa cepat berlari dan sebagainya, (Chandra & Mariati, 2020). Daya tahan berfungsi saat durasi dalam bermain karena daya tahan suatu kemampuan aktivitas fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu rentang yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Itit Guscahayati 2017). Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan



kesadaran akan posisi tubuhnya karena Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Arifianto & Syahara, 2017). Olahraga bolavoli adalah olahraga beregu yang permainannya berdurasi lama. Oleh karena itu atlet harus memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan khusus pemain bola voli dicirikan oleh kompleksitas kualitas fisik khusus utama dan kemampuan fungsional yang diperlukan untuk melakukan tindakan teknis dan taktis dalam proses permainan dan kompetisi dengan efisiensi dan ekonomi tinggi. Penilaian kompleks daya tahan khusus terdiri dari indikator lompatan, kecepatan dan ketahanan permainan (Faizrahmanov 2017).

## **METODE**

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sesuai pendapat Arikunto (2010) bahwa, penelitian deskriptif dilaksanakan pada Desember 2020 adalah “Penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang datanya bersumber dari klub bolavoli Kuba Kabupaten Tanah Datar. Data primer adalah data penelitian yang didapatkan dengan segera dari sumber aslinya atau tanpa perantara (Ishak, 2016). Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dari hasil tes daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya tahan dan kelincahan terhadap pemain bolavoli klub Kuba Kabupaten Tanah Datar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembinaan cabang olahraga bolavoli di KUBA Kabupaten Tanah Datar, berada di nagari Panyalaian, Kecamatan X Koto, Kabupaten Tanah Datar. Klub KUBA ini didirikan pada tahun 2017. Tujuan didirikannya klub KUBA ini adalah untuk mengembangkan dan menciptakan atlet bolavoli yang berprestasi. Dalam hal ini dikemukakan deskriptif dan pembahasan penelitian yang diperoleh sesuai



dengan data yang diperoleh di lapangan. Data ini bertujuan untuk melihat kondisi fisik Atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar yaitu: Daya Ledak Otot Lengan (*One Hand Medicine Ball Put*), Daya Ledak Otot Tungkai (*Vertikal Jump*), Daya Tahan (*Bleep Test*), Kelincahan (*Shuttle Run*). Hasil penelitian ini diperoleh dari studi langsung pada atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar, akan ditampilkan secara bertahap.

### **Daya Ledak Otot Lengan**

Dari data daya ledak otot lengan atlet bolavoli klub KUBA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai tertinggi 9,32m, nilai terendah 6,30m, rata-rata (mean) sebesar 7,69m, dan standar deviasinya 0,91.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet bolavoli klub KUBA kabupaten tanah datar

<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi Absolut</b>	<b>Frekuensi Relatif</b>	<b>Kategori</b>
>7,92	3	23,08%	Baik sekali
6,71 – 7,92	7	53,84%	Baik
4,27 – 6,70	3	23,08%	Sedang
3,05 – 4,26	0	0	Kurang
0 – 3,04	0	0	Kurang sekali
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>	

Dapat kita ketahui bahwa dari 13 orang atlet bolavoli klub KUBA Kabupaten Tanah Datar, 3 orang (23,08%) memiliki kekuatan otot lengan pada kelas interval >7,92 berada pada kategori baik sekali, 7 orang (53,84%) memiliki kekuatan otot lengan pada kelas interval 6,71 – 7,92m, berada pada kategori baik, 3 orang (23,08%) berada pada kelas interval 4,27 – 6,70m, berada pada kategori sedang.

### **Daya Ledak Otot Tungkai**

Dari daya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai tertinggi 150,04cm, nilai terendah 81,02cm. Dari analisis data diperoleh nilai rata-rata (Mean) sebesar 102,93kg-m/s dan Simpangan baku (standar deviasi) 19,42.



**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>225	0	0.00	Baik sekali
188-224	0	0.00	Baik
150-187	1	7.70%	Sedang
114-149	3	23.07%	Kurang
<113	9	69.23%	Kurang sekali
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>	

Dapat kita ketahui bahwadari 13 atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval >180 yang berada pada kategori baik sekali, 1 orang (7.70%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval antara 150-187 berada pada kategori Kurang. 9 orang (69.23%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval antara <113, berada pada kategori kurang sekali.

### Daya Tahan

Dari data daya tahan atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai tertinggi 40,5 ml/kg/min, nilai terendah 30,2 ml/kg/min, rata-rata sebesar 33,8 ml/kg/min dan standar deviasinya 3,08.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi daya tahan atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>52.4	0	0.00	Unggul
46.5 – 52.4	0	0.00	Baik Sekali
42.5 – 46.4	0	0.00	Baik
36.5 – 42.4	1	7.70	Cukup
33.0 – 36.4	3	28.07%	Rendah
<35.0	9	69.23%	Rendah Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100 %</b>	

Dapat kita ketahui bahwa dari 13 orang atlet bolavoli klub KUBA Kabupaten Tanah Datar, tidak ada yang memiliki daya tahan yang unggul, baik sekali, baik, hanya 1 orang (7.70%) memiliki daya tahan pada kelas interval 36.5

– 42.4, berada pada kategori cukup, 3 orang (23,07%) memiliki daya tahan pada kelas interval 33.0 – 36.4, berada pada kategori rendah, dan 9 orang (69.23%) memiliki daya tahan pada kelas interval <33.0, berada pada kategori rendah sekali.

### **Kelincahan**

Dari data Kelincahan atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai tertinggi 10,61 detik, nilai terendah 14,85 detik rata-rata sebesar 12,54 detik, dan standar deviasinya 1,37.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Kelincahan atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar

<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi Absolut</b>	<b>Frekuensi Relatif</b>	<b>Kategori</b>
<12.10	7	53.84%	Baik sekali
12.11 – 13.53	3	23.08%	Baik
13.54 – 14.96	3	23.08%	Sedang
14.97 – 16.39	0	0.00	Kurang
>16.40	0	0.00	Kurang sekali
<b>jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>	

Dapat kita ketahui bahwa dari 13 orang atlet bolavoli klub KUBA Kabupaten Tanah Datar, 7 orang (53,84%) memiliki kelincahan pada kelas interval <12.10, berada pada kategori baik sekali, 3 orang (23,08%) memiliki kelincahan pada kelas interval 12.11–13.53, berada pada kategori baik, 3 orang (23,08%) memiliki kelincahan pada kelas interval 13.54-14.96, berada pada kategori sedang.

### **Pembahasan**

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar, maka pada sub bab ini akan di jawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar yang berkenaan dengan : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya tahan dan kelincahan. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat di uraikan sebagai berikut:





### **Kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar**

Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar adalah 7,69 dikategorikan Baik, kategori tersebut belum juga maksimal. Dalam permainan bolavoli daya ledak otot lengan diperlukan ketika sedang bermain terutama saat gerakan *smash*. Apabila tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik, maka ketika melakukan *smash* tidak akan maksimal, karena daya ledak merupakan elemen utama kondisi fisik.

Daya ledak merupakan gabungan komponen kekuatan dan kecepatan yang mendukung kemampuan gerak di olahraga bolavoli (Mapato, M. S. D., Nasuka, N., & Soenyoto, T.2018).Oleh sebab itu daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya ledak otot lengan. Daya ledak otot lengan terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

### **Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar**

Rata-rata tingkat daya ledak otot Tungkai yang dimiliki oleh atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar adalah 102,93 kg-m/s dikategorikan kurang sekali, kategori tersebut jauh dari kata maksimal. Dalam permainan bolavoli daya ledak otot tungkai diperlukan ketika melakukan lompatan. Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus akan dapat menghambat prestasi atlet itu sendiri. Sebaliknya, apabila ada ledak otot tungkai baik sekali, akan sangat membantu meningkatkan kualitas penampilan permainan atlet tersebut.

Daya ledak adalah “kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam wadah yang sependek-pendeknya (Hakim, I., & ., U. 2019). Daya ledak adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang



dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai. (S. Mariati and W. Rasyid 2018) mengatakan bahwa latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan sistem sirkuit dan *plyometric*, dan pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan *knee tuck jump*.

#### **Kemampuan daya tahan atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar**

Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar adalah 33,8 ml/kg/min dikategorikan rendah, kategori tersebut jauh dari kata maksimal. Dalam permainan bolavoli daya tahan diperlukan ketika sedang bermain. Maka kemampuan daya tahan harus ditingkatkan lagi, (Indrayana, B. (2012). Mengatakan bahwa daya tahan yaitu Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Oleh sebab itu daya tahan yang dimiliki atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya tahan. Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012) mengatakan bahwa latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan dengan menggunakan metode *Farlek* yang artinya latihan untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang, latihan Farlek dilakukan di alam terbuka seperti jalan raya atau pemandangan yang membosankan. Dalam melakukan *fartlek* atlet dapat menentukan sendiri intensitas dan lamanya latihan tergantung kepada kondisi atlet.

#### **Kemampuan kelincahan atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar**

Rata-rata tingkat Kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar adalah 12,54 detik dikategorikan baik, kategori tersebut sudah mencapai kata maksimal. Meskipun sudah mencapai maksimal tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya penurunan kondisi fisik tersebut Oleh



karena itu, kelincahan harus terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Selain itu motivasi pemain dalam latihan harus ditingkatkan.

Motivasi menunjukkan kadar keinginan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Artinya makin tinggi motivasi, maka makin tinggi pula kebutuhannya akan sesuatu. Semakin penting kebutuhan tersebut untuk dipenuhi, maka makin besar pulalah usaha yang dilakukannya”. (Indra, P., & Marheni, E. (2020 mengatakan semakin tinggi motivasi berlatih individu yang berlatih maka semakin besar pula keberhasilan yang didapatkan dalam latihan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan kondisi fisik atlet bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar yaitu: 1) Kemampuan Daya ledak otot lengan dengan rata-rata 7,69 dikategorikan Baik, 2)Tingkat Daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 102,93 Kg-m/s berada pada kategori kurang sekali, 3) Tingkat daya tahan dengan rata-rata 33,8 berada pada kategori rendah, dan 4) Tingkat Kelincahan dengan rata-rata 12,54 detik, berada pada kategori baik.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih untuk partisipan teman-teman yang terlibat dalam penelitian. Penulis bersyukur kepada Allah SWT, karena telah diberi kekuatan, kelancaran dan kesabaran dalam proses penyusunan, penelitian, penulisan hingga publikasi artikel. Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam ketercapaian Artikel Review yang penulis lakukan. Semoga kebaikan dibalas oleh Allah SWT. Aamiin Yaa Rabbal Alamain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.



<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.654>

Arifianto, I., & Syahara, S. (2017). *Kontribusi Kelentukan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/78srp>

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Yogyakarta

Aziz I, (2016), *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*.

Chandra, B., & Mariati, S. (2020). Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(1), 96-110. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.526>

Faizrakhmanov, Irek Magsumovich, Liliya Mansurovna Allanina, and Nurmaganbet Ermek Talantuly. 2017. "Study of Special Endurance of Young Volleyball Players of Different Age Groups and Its Impact on the Effectiveness of the Performance of Certain Game Actions." *Journal of Physical Education and Sport* 17(4):2526–30. doi: 10.7752/jpes.2017.04285.

Fitrah, azzannul, & Kiram, Y. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Patriot*, 1(3), 984-1000. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.367>

Ge, Yao-jun, Lin-shan Xu, Wen-ming Zhang, and Zhi-yong Zhou. 2009. "Physiological And Anthropometric Characteristics Of Australian Junior National, State, And Novice Volleyball Players." 21(3):902–8. doi: 10.1002/fut.

Guscahayati, itit, & -, T. H. S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1226-1238. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.407>

Hakim, I., & ., U. (2019). Physical Conditions Of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211-1225. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.305>

Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1)

Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>



- Kiram, Y. (2017). Industrialisasi Dan Komersialisasi Dalam Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 187-203. <https://doi.org/10.24036/jpo58019>
- Mapato, M. S. D., Nasuka, N., & Soenyoto, T. (2018). The Effect of Leg Length Plyometric Exercise on Increasing Volleyball Jump Power at Public Senior High School 1 Parigi Motong. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(3), 274-279.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Ma' rio c. Marques, 1, 2, 3 roland van den tillaar, 2, 5 and juan j. Gonza' lez-badillo tim j. Gabbett, 4 victor m. Reis, 2, and 6. N.d. "physical fitness qualities of professional volleyball players: determination of positional differences." 1106–11.
- S. Mariati and W. Rasyid, "Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 201
- Setiawan, Y., Amra, F., Lesmana, H.S (2018). Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Bela diri Taekwondo Di Dojong UNP. *Jurnal Stamina* , 1(1)401
- Taware, Govind B., Milind V. Bhutkar, and Anil D. Surdi. 2013. "A Profile of Fitness Parameters and Performance of Volleyball Players." *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University* 2(2):48–59.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Stockbrugger, B. A., & Haennel, R. G. (2001). Validity and Reliability of a Medicine Ball. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(4), 431–438. <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.