

Aspek Kondisi Fisik dalam Permainan Bola Voli di Sekolah Menengah Atas

Syahrul Eko Ramadan¹, Yunyun Yudiana², Carsiwan³

^{1,2,3}*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia*

Email: syahruleko206@gmail.com, yunyunyudiana@upi.edu, carsiwan@upi.edu

Abstrak

Permainan bola voli merupakan olahraga yang menuntut kekuatan, kecepatan, dan kelenturan sebagai unsur utama dalam performa atletik. Seperti halnya cabang olahraga lainnya, bola voli memiliki karakteristik dan keterampilan khas yang mencakup passing atas, passing bawah, smash, blok, serta servis atas dan bawah. Untuk meraih prestasi optimal dalam bola voli, kondisi fisik yang prima menjadi syarat mutlak. Pengembangan kondisi fisik harus dilakukan secara sistematis dan terarah, dengan mempertimbangkan karakteristik serta tuntutan spesifik olahraga ini. Kondisi fisik yang baik tidak hanya mendukung penguasaan teknik dan strategi permainan, tetapi juga memperkuat ketahanan mental siswa. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang optimal dapat menghambat performa secara keseluruhan. Oleh karena itu, program latihan fisik perlu mencakup berbagai komponen seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan guna menunjang kemampuan bermain secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Bola Voli, Prestasi, Kondisi Fisik*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menempati posisi penting dalam kurikulum sebagai mata pelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan fisik, sportivitas, disiplin, kerja sama, serta kesadaran akan gaya hidup sehat. Mata pelajaran ini dirancang untuk membentuk peserta didik menjadi individu yang cakap dalam berbagai aspek kehidupan, mencakup kecakapan pribadi, sosial, akademik, dan vokasional. Dalam kurikulum pendidikan jasmani, berbagai aktivitas fisik dan olahraga diklasifikasikan ke dalam tujuh bahan kajian utama, yaitu: (1) aktivitas permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) uji diri atau senam, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas air (aquatik), (6) pendidikan luar kelas, dan (7) pendidikan kesehatan (Depdiknas RI, 2003).

Olahraga pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen terpenting dalam kehidupan manusia. Pendidikan itu sendiri dimulai sejak manusia ada, menjadi bekal utama yang membantu individu menjalani kehidupan. Pendidikan adalah upaya yang sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya secara aktif. Tujuannya adalah membentuk individu yang memiliki kekuatan spiritual, penghayatan agama, pengembangan diri, kepribadian yang matang, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang bermanfaat bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan adalah suatu aktivitas yang saling terkait, mencakup berbagai unsur yang berhubungan erat antara satu unsur dengan unsur lainnya, membentuk kesatuan yang utuh dalam proses pembelajaran.

Bola voli merupakan cabang olahraga yang melibatkan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan teknik tersendiri, termasuk bola voli yang mencakup keterampilan penting seperti passing atas, passing bawah, smash, blok, servis atas, dan servis bawah (Arie Asnaldi, 2020). Dalam permainan bola voli, keterampilan gerak yang tepat sangat diperlukan, salah satunya adalah gerakan kontinyu, yaitu gerakan yang tidak mudah ditandai awal dan akhirnya, seperti halnya keterampilan dalam servis, smash, blok, dan passing (James Tangkudung, 2018).

Olahraga bola voli telah berkembang pesat di Indonesia, baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi, maupun masyarakat umum (Yusril Keswando, dkk., 2022). Bola voli merupakan olahraga yang tidak melibatkan kontak langsung dengan tubuh, karena dibatasi oleh jaring, yang menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring (Arie Asnaldi, 2020).

Permainan bola voli mengandung berbagai pola gerak yang unik dan memerlukan teknik-teknik khusus, salah satunya adalah teknik servis. Servis dalam bola voli modern bukan hanya sekadar menyajikan bola, tetapi juga merupakan kesempatan untuk meraih poin. Oleh karena itu, teknik servis seperti servis bawah, atas, mengambang, dan spin, harus dipelajari dan dilatih dengan baik (Wampold et al., 2015).

Bola voli juga termasuk dalam kategori olahraga permainan yang memiliki kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran di tingkat SMA. Berdasarkan Standar Kompetensi Pendidikan Jasmani, indikator keberhasilan pembelajaran bola voli di SMA antara lain: (1) melambungkan dan menangkap bola sambil bergerak, (2) melempar dan menangkap bola sambil bergerak, (3) memantul-mantulkan bola sambil bergerak, (4) memvoli bola dengan satu dan dua tangan, (5) melambungkan/memvoli bola dengan kontrol yang baik, (6) melakukan passing bawah dan atas dengan kontrol yang baik, (7) melakukan servis bawah dengan kontrol yang baik, (8) mengembangkan kerjasama tim, dan (9) bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi (Depdiknas RI, 2003).

Namun, dalam prakteknya, pencapaian indikator-indikator tersebut tidak hanya bergantung pada teknik permainan bola voli itu sendiri. Keberhasilan pembelajaran juga sangat dipengaruhi oleh kecerdasan guru dalam memilih pendekatan, gaya, dan metode pengajaran yang tepat, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai. Oleh karena itu, model pembelajaran yang diterapkan harus didasarkan pada teori-teori yang solid untuk memastikan kompetensi yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Nafis Kurtubi, pelatih bola voli SMA Negeri 1 Karawang, diketahui bahwa prestasi bola voli di sekolah tersebut sudah cukup baik, namun terdapat penurunan prestasi di setiap tahunnya. Berbagai faktor dapat mempengaruhi prestasi, seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan. Meskipun kondisi fisik pemain di SMA Negeri 1 Karawang diperkirakan baik, faktor-faktor lain yang berperan dalam penurunan prestasi belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai kondisi fisik pemain, khususnya aspek daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, kelenturan, daya tahan aerobik, dan koordinasi mata-tangan, untuk memahami lebih jauh faktor yang mempengaruhi performa mereka.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis kasus. Penelitian ini bersifat deskriptif dan mendalam, bertujuan untuk menggali informasi secara rinci mengenai fenomena yang sedang diteliti. Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dilakukan dalam kondisi alami, dengan menggunakan sumber data primer. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Fokus utama dari teknik pengumpulan data adalah wawancara semi-struktural.

Wawancara semi-struktural dipilih karena memungkinkan fleksibilitas dalam percakapan dan memberi ruang bagi peneliti untuk melakukan probing lebih lanjut pada topik-topik yang berkembang selama wawancara. Metode ini memudahkan interaksi yang lebih terbuka antara peneliti dan subjek, tanpa adanya batasan yang ketat pada tema atau alur pembicaraan. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam, sambil menjaga kontrol atas jalannya wawancara dan menciptakan suasana yang nyaman bagi partisipan.

Wawancara mendalam dilakukan dengan salah satu guru, dengan fokus pada pengalaman mereka di lapangan, persepsi terhadap masalah yang sering muncul selama pertandingan, serta bagaimana masalah-masalah tersebut mempengaruhi performa dan konsentrasi siswa. Pertanyaan dalam wawancara dirancang untuk menggali wawasan tentang tantangan yang dihadapi dalam proses pembelajaran dan pertandingan, serta dampaknya terhadap keberhasilan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang sangat menekankan pada kerjasama tim dan kekompakan antar anggota (Farisi & Nurudin, 2020). Dalam permainan ini, tangan digunakan sebagai alat utama untuk memukul bola, yang merupakan objek utama dalam pertandingan. Gerakan dasar dalam bola voli mencakup melempar, mengayun, memukul, dan melompat (Saputro & Falahudin, 2021). Gerakan melempar dan mengayun terjadi saat pemain memukul bola, sementara lompatan digunakan untuk mencapai ketinggian optimal saat melakukan pukulan. Semua gerakan ini memerlukan teknik yang tepat dan penguasaan yang baik agar permainan berjalan efektif dan sesuai aturan (Syaleh, 2017).

Secara umum, prinsip utama dalam permainan bola voli adalah menjaga bola tetap memantul dan tidak jatuh ke lantai. Setiap tim diberikan kesempatan tiga kali sentuhan dalam wilayah mereka untuk mengarahkan bola melewati net ke area lawan, dengan tujuan menyulitkan tim lawan dalam menerima bola tersebut (Sari & Guntur, 2017). Bola voli juga termasuk dalam kategori cabang olahraga permainan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani (Rukmana et al., 2021). Bermain bola voli memberikan berbagai manfaat, antara lain membentuk postur tubuh yang sehat secara anatomi, fisiologis, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (Batiurat et al., 2023). Selain itu, olahraga ini juga

bermanfaat bagi pengembangan rohani, kejiwaan, dan karakter peserta didik yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (Patamani, 2020).

Bola voli dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain inti dan enam pemain cadangan. Dalam permainan ini, terdapat beberapa gerakan dasar yang sangat penting seperti servis, passing, smash, dan blok. Inti dari permainan bola voli adalah menjaga agar bola tidak menyentuh permukaan lapangan dengan memanfaatkan tiga kali sentuhan dalam area tim sebelum bola harus dikembalikan ke area lawan. Selain aspek teknis, bola voli juga bermanfaat dalam membentuk postur tubuh yang baik serta meningkatkan aspek anatomi, fisiologis, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga. Oleh karena itu, kondisi fisik harus dikembangkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari setiap cabang olahraga (Supriyoko & Mahardika, 2018). Kondisi fisik yang optimal adalah prasyarat utama dalam upaya peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat diabaikan (Pujiyanto, 2015). Agar seorang atlet dapat berprestasi, seluruh komponen kondisi fisik yang dimiliki harus berada pada tingkat yang baik atau sangat baik (Subroto, 2017). Oleh karena itu, pengembangan kondisi fisik secara seimbang di semua aspek sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal (Amrullah et al., 2021).

Komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot perut, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan sangat berpengaruh terhadap prestasi dalam bola voli (Adhithia et al., 2023). Kondisi fisik yang baik merupakan dasar yang fundamental dalam cabang olahraga ini (Sovenski et al., 2019a). Keberhasilan dalam bola voli sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, yang salah satunya sangat bergantung pada kondisi fisik yang dimiliki pemain (Hidayat, 2019). Setiap komponen fisik memiliki peran yang berbeda tergantung pada teknik yang diterapkan dalam permainan (Hidayat, 2018). Selain mendukung peningkatan teknik, kondisi fisik juga berperan dalam pengembangan taktik permainan (Litardiansyah & Hariyanto, 2020).

Penguasaan teknik yang solid, ditunjang dengan kondisi fisik yang prima, merupakan syarat mutlak agar peningkatan taktik permainan dapat tercapai dengan optimal (Maizan & Umar, 2020). Lebih jauh, kondisi fisik dan mental pemain memiliki hubungan timbal balik yang sangat signifikan. Fisik yang prima mendukung mental yang kuat, sedangkan mental yang stabil memperkuat kondisi fisik serta efektivitas teknik dan taktik yang diterapkan (Saputra & Aziz, 2020). Teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik adalah empat elemen yang saling terkait dan menentukan kualitas permainan (Usman & Argantos, 2020). Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap atlet, karena mempengaruhi kemampuan teknik, taktik, dan mental secara positif. Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk dapat menjadi hambatan serius dalam permainan. Untuk mengoptimalkan kondisi fisik, latihan yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan sangat diperlukan (Putri et al., 2020).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan di luar jam pelajaran sekolah dan diatur dalam program sesuai dengan kebutuhan dan keadaan sekolah (Ani, 2006). Ekstrakurikuler olahraga, terutama bola voli, menjadi pilihan populer bagi siswa karena

memberikan kesempatan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani. Olahraga ini menuntut siswa untuk bergerak secara dinamis dan menerapkan perilaku fisik yang baik. Selain itu, kegiatan ini juga memperkenalkan nilai-nilai pengetahuan yang memperluas wawasan serta keterampilan olahraga untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mengembangkan potensi siswa dalam bidang olahraga (Pangestu et al., 2021).

Ekstrakurikuler berfungsi sebagai platform untuk mengembangkan keterampilan fisik dan bakat tertentu yang ditemukan melalui kurikulum yang dijalankan (Afriangga & Irwansyah, 2021). Sistem ekstrakurikuler ini memungkinkan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah mereka pelajari dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan di masa depan serta berinteraksi dengan masyarakat di sekitar mereka (Musthafa & Meliani, 2021). Tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai minat mereka. Selain itu, kegiatan ini juga mengisi waktu luang siswa dengan aktivitas positif yang memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, meningkatkan kreativitas, menanamkan jiwa sportivitas, dan membangun rasa percaya diri (Sari & Guntur, 2017).

KESIMPULAN

Bola voli merupakan olahraga tim yang mengutamakan kerja sama dan kekompakan antar pemain, dengan teknik dasar yang melibatkan gerakan melempar, mengayun, memukul, dan melompat. Kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga, terutama dalam bola voli, karena kondisi fisik yang baik mendukung penguasaan teknik, taktik, dan mental pemain. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang optimal dapat menghambat performa dan mempengaruhi kemampuan teknik serta taktik permainan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kondisi fisik secara seimbang melalui latihan yang fokus pada kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Dengan pendekatan yang tepat dalam pengembangan kondisi fisik, atlet dapat meningkatkan kualitas permainannya, baik dari segi teknis, taktis, maupun mental. Ekstrakurikuler olahraga, seperti bola voli, juga memainkan peran penting dalam mengembangkan bakat dan keterampilan fisik siswa, serta membentuk karakter positif yang mendukung prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, A., Juniarto, M., & Masyhur, M. (2022). Survei keterampilan batting tim kriket putra Kabupaten Pandeglang pada persiapan PORPROV. *Jurnal Riyadboh*, 5(2), 121–127.
- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil kondisi fisik siswa bola voli PBV IBVOS tahun 2021. *JAS (Journal Active of Sport)*, 1(1), 10–18.
- Arafat, Y. G. (2018). Membongkar isi pesan dan media dengan content analysis. *Jurnal Alhadharah Ilmu Dakwah*, 17(33), 32–48.
- Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi permainan bola voli dalam pendidikan jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 272–276.

- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 63–70.
- Patamani, H. (2020). Penerapan metode tutor sebaya dalam meningkatkan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli mini. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 4(1), 35.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa tenis meja usia dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Pujihastuti, I. (2010). Prinsip penulisan kuesioner penelitian. *Jurnal Cefars*, 2(1), 43–56.
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode circuit training dalam peningkatan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan bagi siswa bola basket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Rukmana, A. W., Abduloh, A., & Hidayat, A. S. (2021). Minat belajar siswa untuk meningkatkan kemampuan pembelajaran bola voli di SMPN 2 Majalaya. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain bola voli putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38.
- Saputro, Y. A., & Falahudin, A. (2021). Upaya meningkatkan akurasi pukulan servis melalui media pembelajaran pukulan servis atas menggunakan target modifikasi lapangan pada pemain UKM bola voli Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100.
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017a). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100.
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017b). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100.
- Sovenski, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019a). Kondisi fisik pemain bola voli klub di Kota Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 142–150.
- Subroto, D. A. (2017). Profil kondisi fisik siswa putra pencak silat SMP Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–7.