JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club

Inggar Maizan[1], Umar[2]
[1,2] Fakultas Ilmu Keolahragaan,Universitas Negeri Padang, Indonesia
E-mail : maizaninggar8@gmail.com[1], umarnawawi25@yahoo.com[2]

Abstract

The problem in this research is the low achievement achieved by the Padang Adios Club Bolavoli athlete. Researchers suspect that the cause of the decline in achievement is due to the low level of athlete's physical condition. This study aims to determine the level of physical condition of Padang Adios Club volleyball athletes. This type of research is descriptive. The study was conducted in January 2020. The population was all Padang Adios Club volleyball athletes, totaling 20 sons and 18 daughters, making a total of 38 people. The sampling technique is purposive sampling, which is as many as 14 sons and 12 daughters, so the total sample is 26 people. The instruments in this study were: 1) Vertical Jump Test to measure leg muscle explosive power, 2) One Hand Medicine Ball Put to measure arm muscle explosive power, 3) Agility T-test to measure agility, 4) Bleep Test to measure aerobic endurance , and 5) Flexiometer Test to measure flexibility. The data analysis technique used is the frequency distribution technique.

Keywords: *Physical Conditions; Athlete; Volleyball.*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang diraih oleh atlet Bolavoli Padang Adios Club.Peneliti menduga bahwa penyebab menurunnya prestasi tersebuut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Padang Adios Club.Jenis penelitian ini adalah deskriptif.Penelitian dilaksanakan pada bulan januari 2020. Populasi adalah seluruh atlet bolavoli Padang Adios Club yang berjumlah sebanyak 20 orang putra dan 18 orang putri, jadi total keseluruhan 38 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling,* yaitu sebanyak 14 orang putra dan 12 orang putri, jadi total sampel sebanyak 26 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *Vertical Jump Test* untu7k mengukur daya ledak otot tungkai, 2) *One Hand Medicine Ball Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 3) *Agility T-test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Bleep Test* untuk mengukur dayatahan aerobik, dan 5) *Flexiometer Test* untuk mengukur kelentukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Atlet; Bolavoli.

17 **KONTAK Inggar Maizan**
maizaninggar8@gmail.com
Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang pembangunan di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas manusia.Kualitas yang baik tersebut dapat terlihat dari keberhasilan para atlet Indonesia yang mendapatkan suatu penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional.Prestasi yang diraih tersebut tentu tidak terlepas dari pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan.Menurut Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga yaitu: "Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan tersebut, olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia melalui prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga.

Untuk meraih dan mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang di laksanakan tersebut harus dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkesinambungan. Serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni sebuah olahraga.

Dari sekian banyaknya cabang-cabang olahraga prestasi yangdigemari dan dilaksanakan pengembangan dan pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional salah satunya adalah cabang olahraga Bolavoli. Bolavoli merupakansuatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Permainan Bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita.

Pada saat sekarang ini, olahraga Bolavoli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan dapat menciptakan prestasi dengan baik. Melalui pembinaan diharapkan dapat melahirkan atlet yang memiliki prestasi gemilang disetiap kejuaraan yang dipertandingkan. Dalam

18 **KONTAK Inggar Maizan**

maizaninggar8@gmail.com

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 : "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan". Sedangkan ide dasar dari permainan ini menurut (Erianti, 2004) yaitu "memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan".

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselanggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebalikanya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Atlet bolavoli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: "Daya ledak (*power)*, kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*)" (Syafruddin 1999). Selain pembinaan kondisi fisik dan koordinasi gerak, penguasaan, teknik juga harus dilatih.Menurut Syaruddin dalam Efendy Firdaus, 2017 menyatakan bahwa "kondisi fisik *(Phisical Condition)* secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik". Maksudnya, kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Dalam permainan Bolavoli terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain (1) *servis*, (2) *passing*, (3) *umpan*, (4) *Smash* dan (5) *block* Erianti (2004: 103). Peningkatan prestasi olahraga bolavoli merupakan hal yang sangat rumit dan kompleks,

19 **KONTAK Inggar Maizan**
maizaninggar8@gmail.com
Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal, salah satu nya faktor kondisi fisik dan teknik yang baik.Semua komponen fisik dalam permainan bola voli merupakan kebutuhan seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal nya, Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik atlet bolavoli akan sangat mustahil untuk mencapai prestasi maksimalnya (Ronni Yenes, 2019).

Kondisi fisik dan teknik yang baik dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentukkan tim. Salah satu pembinaan club bolavoli di kota Padang yang sering mengikuti kejuaraan bolavoli yakni Pembinaan Atlet Padang Adios Club yang prestasinya menurun. Hal tersebut ditandai dalam setiap kejuaraan bolavoli yang diikutsertakan tim dari Padang Adios Club mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat pada beberapa pertandingan 2 tahun terakhir club, seperti: pada kejuaraan Asuransi *Cup* 2017 se-Kota Padang meraih juara 1, pada kejuaraan Himni *Cup* se-Sumatera Barat 2017 meraih juara 1, pada kejuaraan Kapolda *Cup* se-Sumatera Barat 2017 sampai pada tahap semifinal, kejuaraan FKAN Cup 2019 se-Kota Padang tidak lolos penyisihan grup, dan pada kejuaraan bolavoli antar club se-kota Padang tahun 2019 yang langsung gugur diawal-awal kompetisi.

Berdasarkan observasi ke club, adapun kemungkinan rendahnya prestasi atlet Padang Adios Club berkemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah: (1) Sarana dan prasarana, (2) Kualitas pelatih, (3) Program latihan yang kurang efektif, (4) Teknik, taktik, dan mental atlet, (5) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (6) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (7) lingkungan, (8) keluarga, (9) teman sepermainan.

Berdasarkan uraian di atas, diantaranya dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.Profil kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan.kondisi fisik yang baik juga akan menunjang teknik dan taktik yang baik pula, sehingga prestasi atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club".

Olahraga bolavoli merupakan olahraga untuk peningkatan prestasi. Menurut Yogi Setiawan dkk, 2019 mengatakan bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu

KONTAK Inggar Maizan
maizaninggar8@gmail.com
Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

pengetahuan dan teknologi. Kemudian diperjelas lagi oleh (Argantos, 2019) menyatakan bahwa peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal.

METODE

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif. Hasil penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan atau menceritakan suatu yang sedang terjadi apa adanya sesuai dengan fakta yang tejadi di lapangan.

Populasi dan Sampel

Populasi yang dimaksud pada penelitian ini yang diambil adalah dari seluruh atlet Bolavoli Padang Adios Club.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.Jadi sampel yang dimaksud adalah Atlet Bolavoli Padang Adios Club yang terdiri dari 14 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik.Tes ini dilakukan terhadap atlet bolavoli yang dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu tes untuk mengukur daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, dayatahan aerobik, dan kelentukan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Menurut Arikunto (2002:56) mengatakan "bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti, maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase". Rumus yang digunakkan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Persentase

F = Frekwensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah responden

HASIL DAN PAMBAHASAN

HASIL

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. Hasil penelitian ini diperoleh dari tinjauan langsung terhadap atlet Bolavoli Padang Adios Club, maka akan ditampilkan secara bertahap berdasarkan pada pertanyaan penelitian yang telah diajukan sebelumnya.

Daya Ledak Otot Tungkai

21 **KONTAK Inggar Maizan**

maizaninggar8@gmail.com

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

Berdasarkan data penelitian untuk daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum putra 136,05 kg m/sec, skor minimum putra 94,37 kg m/sec, skor maksimum putri 91,72 kg m/sec.Dari analisis data diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 112,39 untuk putra dan 73,24 untuk putri. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 13,58 untuk putra dan 11,19 untuk putri.

Daya Ledak Otot Lengan

Dari data penelitian daya ledak otot lengan atlet Bolavoli putra Padang Adios Club diperoleh skor maksimum 8,5 m, skor minimum 4,7 m, nilai rata-rata *(mean)* 7,06 m dan standar deviasinya 1,01 m.Sedangkan untuk atlet Bolavoli Putri Padang Adios Club diperoleh skor maksimum 6 m, skor minimum 3,2 m, nilai rata-rata *(mean)* 4,84 m, dan standar deviasinya sebesar 0,83 m.

Kelincahan

Data penelitian untuk kelincahan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu: skor maksimum putra 10,69 detik, skor minimum putra 14 detik, berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 12,74 detik. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,99 detik untuk putra. Berdasarkan skor maksimum putri 14 detik, dan skor minimum putri 16,37 detik. berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 14,79 detik. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,88 detik.

Dayatahan Aerobik

Berdasarkan data dayatahan aerobik atlet Bolavoli Putra Padang Adios Club diperoleh skor maksimum 44,2, skor minimum 31, nilai rata-rata *(mean)* 36,35 dan standar deviasinya 4,47. Sedangkan untuk atlet Bolavoli Putri Padang Adios Club diperoleh skor maksimum 36,7, skor minimum 21,4, nilai rata-rata *(mean)* 27,9, dan standar deviasinya sebesar 4,76.

Kelentukan

Data penelitian untuk kelentukan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu: skor maksimum putra 19 cm, skor minimum putra 0 cm. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata *(mean)*sebesar 10,21 cm. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,63 cm untuk putra.Data penelitian untuk kelentukan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu: . skor maksimum putri 20 cm, dan skor minimum putri -4 cm. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 9 cm untuk putri. Selain itu diperoleh juga simpangan baku (standar deviasi) sebesar 8,01 cm untuk putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari analisis dan pengolahan data mengenai kondisi fisik khusus atlet Bolavoli Padang Adios Club, maka akan dijawab pertanyaan penelitian

22 **KONTAK Inggar Maizan**

maizaninggar8@gmail.com

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik khusus yang dimiliki atlet Bolavoli Padang Adios Club yang berkenaan dengan: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, dayatahan aerobik, dan kelentukan. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat di uraikan sebagai berikut

Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Padang Adios Club

Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Padang Adios Club dengan nilai rata-rata putra 112,39 kg-m/Sec dikategorikan kurang sekali, dan putri 73,24 kg-m/Sec dengan kategori kurang sekali. Artinya, kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Padang Adios Club baik putra maupun putri harus di tingkatkan lagi.Daya ledak otot tungkai yang baik dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki sangat baik, akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan atlet seperti saat melakukan *smash.*

Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Padang Adios Club

Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolavoli Padang Adios Club dengan nilai rata-rata putra 7,06 m dengan kategori baik sekali, dan putri 4,84 m dikategorikan sedang. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot lengan atlet putra sudah maksimal.Sedangkan atlet putri harus ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang terencana dan sistematis. Kemampuan daya ledak otot lengan yang baik dapat membantu dalam melakukan servis dan *smash* agar lebih maksimal dan efektif untuk mendapatkan poin.

Kemampuan Kelincahan Atlet Bolavoli Padang Adios Club

Tingkan kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli Padang Adios Club dengan nilai rata-rata putra 12,74 detik dikategorikan kurang, dan putri 14,79 detik juga dikategorikan kurang. Oleh karena itu, tingkat kelincahan atlet putra dan putri harus lebih ditingkatkan lagi dengan program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang terencana dan sistematis dari pelatih.Karena kelincahan diperlukan agar mampu bergerak kesegala arah dengan cepat.

Kemampuan Dayatahan Aerobik Atlet Bolavoli Padang Adios Club

Tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli padang adios club dengan nilai rata-rata putra 36,35 dengan kategori cukup, dan putri 27,9 dengan kategori sedang. Kategori tersebut masih belum maksimal. Dayatahan aerobik yang baik akan membantu atlet untuk mengatasi kelelahan yang berarti, dayatahan aerobik yang baik akan dapat

KONTAK Inggar Maizan
maizaninggar8@gmail.com
Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

memulihkan kembali stamina atlet yang sudah menurun. Untuk itu, dayatahan aerobik perlu ditingkatkan lagi baik untuk atlet putra maipun atlet putri.

Kemampuan Kelentukan Atlet Bolavoli Padang Adios Club

Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet bolavoli padang adios club dengan nilai rata-rata putra 10,21 cm dengan kategori baik, dan putri 9 cm dengan kategori cukup. Untuk atlet putra dan putri tingkat kelentukannya sudah baik tetapi juga harus disempurnakan lagi agar tingkat kelentukannya lebih maksimal. Karena untuk melakukan *jump smash* agar hasilnya maksimal juga harus didukung oleh tingkat kelentukan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai putra dari 14 orang sampel, 9 orang pada kategori kurang sekali, Sedangkan putri dari 12 orang sampel, 11 orang juga pada kategori kurang sekali.Tingkat Daya Ledak Otot Lengan putra dari 14 orang sampel, 12 orang pada kategori baik sekali, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 7 orang dalam kategori sedang.Tingkat Kelincahan putra dari 14 orang sampel, 12 orang pada kategori kurang, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 12 orang pada kategori kurang.Tingkat Dayatahan Aerobik putra dari 14 orang sampel, 8 orang pada kategori cukup, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 7 orang pada kategori sedang.Tingkat Kelentukan putra dari 14 orang sampel, 9 orang pada kategori baik, sedangkan putri dari 12 orang sampel, 5 orang kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Argantos, A., & Z, M. (2019).*Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung*. *Performa Olahraga*, *2*(01), 42-54.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arlidas, & Adnan, A. (2019).*Contribution of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power and Waist Flexibility Against Smass Ability*. *Performa Olahraga*, *4*(02), 83-91.

Erianti.(2004). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press

Fadilla, N., & -, Umar. (2019). *Effects of Exercise Aerobic Endurance Against Shooting Ability*. *Performa Olahraga*, *4*(02), 92-100.

Firdaus, Efendy. (2017). P*embentukan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.

Hermanzoni, & Aulia, Y. (2019).*Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap*

KONTAK Inggar Maizan
maizaninggar8@gmail.com
Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : **2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage :** http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel

Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Performa Olahraga*, *3*(02), 139.

Irawadi, Hendri. (2018). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press

Leowanda, D., & Yenes, R. (2019).*Differences In The Effect Of Plyometric Exercise Front Jump And Side Jump Against The Explosion Of Limbs In The Volleyball*. *Performa Olahraga*, *4*(02), 111-117.

Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa Olahraga*, *3*(01), 15.

Syafruddin.(1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga.* Padang: FIK UNP

Umar.(2019). *Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak.*Jurnal Olahraga, 92-100

UU RI No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.*

Widiastuti.(2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga.*Jakarta: Rajawali Pers.

KONTAK Inggar Maizan

maizaninggar8@gmail.com

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171