

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hakikat Profil**

###### **2.1.1.1 Pengertian Profil**

Terdapat beragam pandangan para ahli mengenai pengertian profil. Menurut Mardayani et al. (2020, p. 111), profil diartikan sebagai “grafik, diagram, atau tulisan yang menggambarkan suatu keadaan berdasarkan data mengenai seseorang atau sesuatu”. Definisi tersebut menunjukkan bahwa profil tidak hanya berbentuk uraian naratif, tetapi juga dapat disajikan dalam bentuk visual yang memuat informasi tertentu. Sementara itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edisi ke-5 mendefinisikan profil sebagai “rekaman mengenai data atau informasi penting seseorang atau suatu hal, seperti tokoh, lembaga, daerah, dan sebagainya” (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2016).

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa profil merupakan gambaran umum mengenai suatu objek yang disusun berdasarkan data faktual dan relevan. Menurut penulis, profil bukan sekadar kumpulan informasi, melainkan hasil penyajian data yang telah dipilih dan diorganisasi sehingga mampu menjelaskan kondisi nyata suatu objek secara sistematis. Oleh karena itu, penyusunan profil memerlukan ketelitian agar informasi yang ditampilkan benar-benar mewakili keadaan sebenarnya.

Dalam penelitian ini, profil yang dimaksud adalah gambaran menyeluruh mengenai kondisi fisik peserta ekstrakurikuler putra bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya, sehingga dapat diketahui tingkat kemampuan fisik, potensi, serta aspek yang masih perlu ditingkatkan.

##### **2.1.2 Hakikat Kondisi Fisik**

###### **2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur mendasar dalam kegiatan olahraga karena berkaitan langsung dengan kemampuan tubuh menjalankan aktivitas secara efektif. Setiap atlet, termasuk pemain bola voli, dituntut memiliki kondisi fisik yang baik agar mampu mengikuti latihan dan pertandingan secara optimal. Dalam permainan bola voli, kondisi fisik berfungsi sebagai dasar untuk mendukung penguasaan teknik, penerapan taktik, serta kestabilan performa selama pertandingan.

Menurut Harsono (2023, p. 3), “kondisi fisik atlet memegang peran penting dalam program latihan karena menentukan tingkat kebugaran jasmani dan fungsi tubuh yang mendukung pencapaian prestasi”. Pendapat tersebut menegaskan bahwa latihan fisik yang terencana akan meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan stamina atlet. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga berpengaruh terhadap proses pemulihan tubuh, efisiensi gerak, serta pencegahan cedera.

Sejalan dengan itu, Sajoto dalam Ridwan (2020, p. 66) menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan awal dalam olahraga prestasi”. Artinya, tanpa kondisi fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding sulit berkembang secara maksimal. Setiawan dalam Ridwan (2020, p. 63) juga menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Ridwan (2020, p. 68), kondisi fisik mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Menurut penulis, seluruh komponen tersebut saling berhubungan dan harus dikembangkan secara seimbang, karena kelemahan pada satu unsur dapat memengaruhi performa atlet secara keseluruhan.

Dengan demikian, kondisi fisik dapat dipahami sebagai kemampuan tubuh yang menjadi fondasi utama bagi atlet untuk mencapai prestasi optimal, khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

#### 2.1.2.2 Komponen Kondisi Fisik

Secara umum, kondisi fisik tersusun atas beberapa komponen yang saling mendukung satu sama lain. Penguasaan setiap komponen akan menentukan kualitas kebugaran jasmani seorang atlet.

Menurut Mashuri et al. (2019, p. 43), “peningkatan kondisi fisik seorang atlet sangat bergantung pada penguasaan beberapa komponen utama yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, serta power”. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembinaan fisik tidak cukup hanya berfokus pada satu unsur saja.

Syafruddin (2014, p. 16) dalam Ridwan (2020, p. 68) menjelaskan bahwa kondisi fisik terdiri atas kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelin-tukan/fleksibilitas (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), serta reaksi (*reaction*).

Menurut Ahmadi (2007, p. 65) dalam Faridhatunnisa & Pratama (2019, p. 148), komponen tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban maksimal. Kekuatan banyak digunakan atau diperlukan hampir pada semua cabang olahraga.

b. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan dalam dua macam, yaitu:

- 1) Daya Tahan Umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama.
- 2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

c. Daya Ledak (*power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dengan kata lain, daya ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan.

d. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e. Daya Lentur (*flexibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala kegiatan atau aktivitas dengan penguluran otot-otot tubuh dan ruang gerak sendi yang luas. Dalam hal ini ada latihan kelenturan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan gerak terutama gerak persendian.

f. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di tempat tertentu. Sebagai gambaran, seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang lain dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti orang tersebut memiliki kelincahan yang baik.

g. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan atau menghubungkan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam bentuk gerakan tunggal secara efektif.

h. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang di dalam mengendalikan sikap dan posisi tubuh secara tepat saat berdiri maupun bergerak. Di bidang olahraga, banyak sekali hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini.

i. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau suatu objek yang langsung harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

j. Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan segera dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Menurut penulis, kondisi fisik merupakan aspek fundamental yang wajib dimiliki oleh setiap atlet untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, serta reaksi, yang semuanya saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Dalam olahraga bola voli, penguasaan komponen-komponen biomotor tersebut menjadi landasan penting untuk menunjang keterampilan teknis, taktik, dan performa keseluruhan. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik harus

dilaksanakan secara terprogram dan disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung pencapaian prestasi atlet.

### 2.1.2.3 Komponen Kondisi Fisik Dominan Pemain Bola Voli

Bola voli merupakan cabang olahraga yang menuntut gerakan cepat, eksplosif, dan berulang. Oleh sebab itu, tidak semua komponen fisik memiliki dominasi yang sama. Ada beberapa komponen yang lebih menonjol sesuai karakteristik permainan.

Menurut Kadafi et al. (2021, p. 129), “permainan bola voli sangat mengandalkan kondisi fisik yang baik karena setiap tindakan dalam pertandingan membutuhkan kesiapan tubuh yang optimal”. Berdasarkan pendapat tersebut, komponen dominan dalam bola voli meliputi:

#### a. Kekuatan

Menurut Santoso et al., (2025, p. 91), “Kekuatan dapat dipahami sebagai kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan tenaga secara maksimal terhadap beban luar dengan cara yang terarah dan terkendali”. Dalam permainan bola voli, kekuatan otot tungkai menjadi penopang utama gerakan lompatan pada *smash* maupun *block*. Kekuatan otot lengan turut menentukan kualitas servis dan pukulan serangan. Penguatan otot tersebut umumnya dilatih melalui gerakan seperti *squat*, *bench press*, dan *deadlift*. Ketika kekuatan dasar ini tidak terbentuk dengan baik, efisiensi gerak cenderung berkurang dan risiko cedera meningkat. Pemahaman mengenai aspek kekuatan ini kemudian menjadi landasan penting bagi pengembangan daya ledak yang menunjang performa kompetitif.

- 1) Kekuatan otot tungkai merupakan dasar penting dalam gerakan lompatan pada bola voli. Otot tungkai berperan besar saat melakukan ekstensi lutut ketika melakukan *take-off* (tolakan awal) untuk *smash*. Untuk menilai kekuatan otot tungkai tersebut, alat yang umumnya digunakan yaitu tes *leg dynamometer* dengan mengambil nilai terbaik tes yang dilakukan.
- 2) Kekuatan otot lengan memegang peran penting dalam permainan bola voli, terutama saat melakukan servis atas (*overhead serve*), dan pukulan (*smash*). Untuk melihat seberapa kuat lengan pemain, biasanya digunakan tes dorongan beban dari posisi berbaring (*bench press*) sebagai indikator kemampuan kekuatan

lengan secara keseluruhan dan tes cengkraman dan pegangan (*handgrip strength test*) untuk mengukur kekuatan otot lengan.

b. Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan sistem kardiorespirasi dan daya tahan otot. Daya tahan dalam konteks olahraga bola voli merujuk pada kemampuan sistem pernapasan, peredaran darah, dan otot untuk mempertahankan aktivitas intensitas sedang dalam waktu yang lama tanpa mengalami penurunan performa yang berarti. Pada permainan yang berlangsung beberapa set dan menuntut repetisi gerakan seperti bertahan, melakukan *passing*, serta melakukan loncatan berulang, kapasitas daya tahan yang baik memungkinkan pemain tetap konsisten, fokus, dan mampu merespons situasi permainan dengan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sejalan dengan yang dikemukakan Harsono (2018, p. 11) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Pengukuran daya tahan biasanya menggunakan tes yang melibatkan aktivitas berkelanjutan, misalnya *multistage bleep test* (tes lari bertahap) atau *intermittent recovery test* (tes kemampuan pulih dalam aktivitas berulang), yang menilai kemampuan tubuh mempertahankan suplai oksigen saat intensitas kerja meningkat. Selain itu, daya tahan otot juga berperan penting, karena gerakan berulang seperti *passing* dan *blocking* membutuhkan kekuatan otot yang stabil agar teknik tetap terjaga. Dengan demikian, daya tahan yang baik menjadi fondasi bagi pemain untuk tetap tampil stabil sepanjang set demi set, sekaligus mendukung komponen fisik lainnya seperti kekuatan dan daya ledak.

- 1) Daya tahan kardiorespirasi merupakan fondasi fisik penting dalam bola voli karena pertandingan berlangsung dalam tempo cepat dan *repetitif*, sehingga pemain harus mampu menjaga suplai energi sekaligus pulih dengan cepat di antara *rally*. Pemain yang memiliki daya tahan aerobik baik dapat mempertahankan fokus, stabilitas teknik, dan kecepatan respon selama beberapa set tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan. Untuk menilai kemampuan tersebut, *bleep test* digunakan karena mengukur kapasitas kerja jantung-paru dan kemampuan tubuh mempertahankan aktivitas meningkat secara bertahap sebagai gambaran daya tahan aerobik dan kemampuan pemulihan selama permainan

- 2) Daya tahan otot lengan sangat penting dalam permainan bola voli karena otot ini terlibat langsung dalam teknik *passing*, servis, dan *smash* yang membutuhkan stabilitas serta kontraksi berulang dalam durasi yang panjang. Ketika daya tahan otot lengan baik, pemain dapat mempertahankan kualitas teknik tanpa cepat mengalami kelelahan, sehingga akurasi operan dan kekuatan pukulan tetap stabil sepanjang pertandingan. Untuk menilai kemampuan ini, *push-up test* digunakan karena mampu mengukur kemampuan otot melakukan kontraksi berulang dalam waktu tertentu sebagai gambaran kapasitas daya otot lengan.
- 3) Daya tahan otot inti (*Core*) terutama otot perut, memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas tubuh saat menerima bola, melakukan rotasi tubuh ketika melakukan *smash* maupun servis, serta mempertahankan postur saat melakukan transisi dari bertahan ke menyerang. Pemain dengan daya tahan otot inti yang baik mampu menjaga keseimbangan dan efisiensi gerak meskipun berada dalam kondisi permainan yang dinamis dan intens. Untuk mengukur kemampuan tersebut, *sit-up test* biasanya digunakan karena menilai kemampuan otot perut melakukan gerakan berulang dalam tempo tertentu sebagai indikator daya tahan otot inti tubuh.

#### c. Daya ledak

Daya ledak merupakan komponen penting dalam performa bola voli karena menentukan kemampuan atlet menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat untuk mendukung gerakan eksplosif seperti *smash*, *blocking*, dan servis. Menurut Harsono (2018, p. 99), “Daya ledak otot adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”, sehingga kualitas daya ledak yang baik memungkinkan pemain melakukan berbagai aksi teknis dengan lebih efisien dan efektif, terutama pada fase-fase permainan yang membutuhkan reaksi cepat dan perubahan posisi yang mendadak. Dalam konteks gerakan *vertical jump* memberikan kontribusi penting dalam menghasilkan tenaga eksplosif yang dibutuhkan saat melakukan *spike* atau *blocking* pada situasi permainan. Begitu pula daya ledak lengan yang mendukung kerasnya servis dan *smash*, yang menjadi penentu keberhasilan serangan.

- 1) Daya Ledak tungkai merupakan kemampuan otot kaki menghasilkan tenaga besar dalam waktu yang sangat singkat, yang menjadi fondasi penting dalam teknik-

teknik utama bola voli seperti *smash*, *block*, dan melakukan lompatan cepat ketika bereaksi terhadap serangan lawan. Pemain dengan daya ledak tungkai baik cenderung memiliki tinggi lompatan yang stabil sepanjang pertandingan, sehingga mampu mempertahankan efektivitas serangan maupun pertahanan di atas net. Kemampuan ini berhubungan langsung dengan kualitas kontraksi eksplosif otot tungkai. Untuk menilai daya ledak tersebut, *vertical jump test* digunakan karena dapat menggambarkan seberapa besar tenaga yang dihasilkan atlet saat melakukan lompatan maksimal dalam satu gerakan eksplosif.

- 2) Daya ledak lengan berperan penting dalam menghasilkan kecepatan pukulan pada servis, *smash*, dan umpan cepat. Otot lengan harus mampu memproduksi tenaga besar dalam waktu yang sangat cepat agar pukulan memiliki kekuatan dan kecepatan yang cukup untuk melewati atau menembus *block* lawan. Pemain dengan daya ledak lengan yang baik biasanya memiliki servis lebih kuat, *smash* lebih keras, serta kemampuan mengumpan bola jauh secara akurat. Untuk mengukur kemampuan tersebut, *Forward overhead medicine ball throw test* digunakan karena dapat menggambarkan kemampuan otot bagian atas tubuh menghasilkan gerakan eksplosif yang melempar bola *medicine ball* sejauh mungkin.

#### d. Kelincihan

Kelincihan Menurut Bafirman dan Wahyuri (2019, p. 112), “kelincihan pada dasarnya merujuk pada kemampuan seseorang untuk bergerak cepat sambil mengubah arah tanpa kehilangan kontrol tubuh maupun keseimbangan”. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga kompetitif karena atlet harus terus menyesuaikan gerakannya mengikuti perubahan situasi yang dipicu oleh tindakan lawan. Sejalan dengan itu, Harsono (2018, p. 50) menjelaskan bahwa “kelincihan mencakup kapasitas tubuh untuk berganti arah dan posisi secara cepat, tepat, dan tetap terkoordinasi saat bergerak, sehingga kestabilan tubuh dan orientasi ruang tetap terjaga”. Kedua pendapat ini menegaskan bahwa kelincihan bukan sekadar kecepatan, tetapi juga integrasi antara kontrol tubuh, reaksi, dan koordinasi dalam kondisi permainan yang dinamis.

Dalam permainan bola voli, kemampuan ini menjadi kunci karena pemain harus bisa membaca pergerakan lawan, bergerak mengejar bola rendah, atau berpindah posisi saat sistem pertahanan bergeser. Tingkat kelincihan pemain umumnya diukur melalui

tes seperti *T-Test* atau *Illinois Agility Test*, yang menilai kemampuan perubahan arah dan percepatan-deselerasi dalam lintasan tertentu. Kelincahan yang baik membantu pemain menjaga akurasi *passing* dalam situasi permainan yang serba cepat dan tidak stabil.

Kecepatan mengubah arah berulang kali memungkinkan pemain tetap responsif dalam situasi permainan yang dinamis. Untuk mengukur kemampuan tersebut, *T-Test Agility* digunakan karena tes ini menilai kemampuan akselerasi ke depan, perpindahan samping kanan-kiri, serta deselerasi dan perubahan arah dalam pola gerakan yang menyerupai situasi permainan nyata.

#### e. Kelentukan

Kelentukan pada dasarnya adalah kemampuan sendi bergerak seluas mungkin tanpa rasa sakit atau hambatan, yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot dan jaringan ikat. Dalam permainan bola voli, kelentukan menjadi penting karena banyak gerakan teknik membutuhkan rentang gerak yang besar, kelentukan pinggang sangat penting dalam permainan bola voli karena untuk membantu rotasi tubuh saat melakukan pukulan dan menjangkau bola rendah tanpa takut terkena cedera. Pemain yang memiliki kelentukan baik biasanya lebih efisien dalam bergerak dan lebih kecil risikonya mengalami cedera karena tubuh lebih siap menghadapi gerakan cepat dan mendadak. Seperti dijelaskan oleh Pangastuti et al. (2025, p. 33), “kelentukan berhubungan langsung dengan kemampuan sendi mencapai rentang gerak penuh secara aman”, sehingga peningkatan fleksibilitas melalui latihan teratur menjadi bagian penting dalam menunjang performa teknik dan keselamatan pemain bola voli.

Kelentukan pinggang sangat penting dalam bola voli karena memengaruhi kemampuan rotasi tubuh saat melakukan *smash*, servis, atau membungkuk untuk menerima bola rendah. Pemain dengan kelentukan pinggang yang baik dapat mempertahankan posisi tubuh optimal tanpa risiko cedera, serta meningkatkan efisiensi gerakan. *Sit-and-Reach Test* digunakan untuk mengukur fleksibilitas pinggang dan *hamstring* dengan cara duduk dan meraih sejauh mungkin ujung jari kaki, sehingga mencerminkan kemampuan tubuh melakukan fleksi depan dengan aman dan efektif.

#### 2.1.2.4 Manfaat Kondisi Fisik

Dalam olahraga, kondisi fisik berperan penting terhadap kualitas performa atlet. Menurut Harsono (1988, p. 153) dalam Adam (2021, p. 9), “kondisi fisik yang baik memberikan dampak positif terhadap fungsi tubuh secara menyeluruh”. Manfaat tersebut

meliputi peningkatan kerja jantung dan paru-paru, kekuatan otot, stamina, kelenturan, serta percepatan pemulihan tubuh.

Menurut penulis, kondisi fisik yang baik juga meningkatkan rasa percaya diri atlet karena tubuh lebih siap menghadapi tekanan latihan maupun pertandingan.

#### 2.1.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Kusriyani (2004, p. 13) dalam Darmawan (2023, p. 11), terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi kondisi fisik seseorang, khususnya atlet, yaitu:

##### a. Faktor Latihan

Latihan merupakan aspek paling mendasar dalam pembentukan kondisi fisik. Agar efektif, latihan harus dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan dengan peningkatan beban atau tahanan secara bertahap (*progressive overload*). Melalui latihan yang konsisten, komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (*power*), serta stamina dapat berkembang secara optimal. Latihan yang terprogram dengan baik akan memberikan adaptasi positif terhadap tubuh sehingga atlet mampu meningkatkan performa sekaligus meminimalkan risiko cedera.

##### b. Kebiasaan Hidup Sehat

Selain faktor latihan, pola hidup sehat juga sangat menentukan kondisi fisik. Atlet dituntut untuk menjaga kebersihan diri maupun lingkungan, mengonsumsi makanan yang bergizi dan higienis, serta menerapkan prinsip gizi seimbang. Kebiasaan ini dapat menunjang kebugaran jasmani, mempercepat pemulihan setelah latihan, dan menjaga daya tahan tubuh agar tetap prima dalam menghadapi aktivitas fisik yang berat.

##### c. Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal dan beraktivitas juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik. Lingkungan yang sehat, aman, dan mendukung, baik secara fisik maupun sosial, akan berkontribusi pada kualitas hidup atlet. Misalnya, lingkungan pergaulan yang positif dapat memotivasi untuk berlatih, sementara lingkungan fisik seperti ketersediaan lapangan atau fasilitas olahraga akan mempermudah proses pembinaan.

##### d. Faktor Makanan dan Gizi

Asupan nutrisi menjadi fondasi penting dalam menunjang kondisi fisik. Pada dasarnya kebutuhan gizi atlet mirip dengan orang biasa, hanya saja harus lebih diperhatikan keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dibutuhkan

tubuh. Kelebihan maupun kekurangan zat gizi dapat berdampak negatif, baik terhadap kesehatan maupun prestasi olahraga. Oleh karena itu, pola makan atlet harus disesuaikan dengan kebutuhan metabolisme, intensitas latihan, serta tuntutan pertandingan agar tubuh tetap memiliki energi optimal.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu latihan yang teratur dan terprogram, kebiasaan hidup sehat, lingkungan yang mendukung, serta asupan makanan dan gizi yang seimbang. Keempat faktor tersebut saling melengkapi dalam menunjang kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, dan meningkatkan prestasi atlet.

#### 2.1.2.6 Latihan Kondisi Fisik

Menurut Hambali et al. (2020, p. 121), “latihan kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga sekaligus meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang”. Bagi atlet, latihan fisik menjadi dasar pembinaan prestasi karena berhubungan langsung dengan kesiapan bertanding.

Harsono (2016, p. 188) menyatakan bahwa “perencanaan program latihan fisik yang baik, terstruktur, dan sistematis sangat diperlukan untuk menunjang kesegaran jasmani serta mendukung pencapaian prestasi olahraga”.

Menurut penulis, latihan kondisi fisik harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. Dalam bola voli, latihan sebaiknya menitikberatkan pada daya ledak, kekuatan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan.

### 2.1.3 Hakikat Ekstrakurikuler

#### 2.1.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Suhada et al., (2023, p 536), Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah, namun tetap menjadi bagian dari program resmi pendidikan sesuai dengan kebutuhan serta kondisi sekolah. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam mengembangkan minat, bakat, maupun keterampilan di luar ranah akademik.

Salah satu bentuk ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa adalah ekstrakurikuler olahraga. Hal ini disebabkan karena olahraga tidak hanya memberikan manfaat pada aspek kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga mendorong peserta didik untuk aktif bergerak, melatih keterampilan motorik, serta membiasakan diri dengan perilaku hidup sehat. Selain itu, kegiatan olahraga juga berfungsi sebagai sarana

pendidikan nilai, seperti sportivitas, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh kesegaran jasmani, tetapi juga pembelajaran karakter yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan pendapat Pertiwi et al., (2023, p. 281) menegaskan bahwa “ekstrakurikuler adalah aktivitas yang terstruktur dan terencana, dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah sesuai kebutuhan masing-masing institusi pendidikan”. Jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat mencakup berbagai bidang, seperti kesenian, pramuka, dan olahraga. Di antara pilihan tersebut, kegiatan olahraga menjadi yang paling populer di kalangan siswa karena selain menyehatkan tubuh, juga dapat memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan olahraga tertentu, serta menjadi wadah pembinaan prestasi. Melalui kegiatan ini, siswa berkesempatan untuk mengasah kemampuan yang diminati, sekaligus mempersiapkan diri untuk berkompetisi dalam ajang olahraga, baik di tingkat sekolah, daerah, maupun nasional.

Dengan demikian, menurut penulis ekstrakurikuler olahraga tidak hanya berperan sebagai sarana pengembangan fisik, tetapi juga sebagai wadah pembinaan mental, sosial, dan emosional peserta didik. Aktivitas ini pada akhirnya mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh, yakni membentuk generasi yang sehat, cerdas, berkarakter, serta berprestasi.

#### 2.1.3.2 Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi untuk mengembangkan kemampuan akademik maupun nonakademik peserta didik. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kepemimpinan, serta rasa percaya diri. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki peranan strategis dalam pendidikan. Kegiatan ini bukan sekadar aktivitas tambahan, melainkan sarana untuk memperluas wawasan, meningkatkan kemampuan fisik maupun non-fisik, serta memperkuat karakter. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah perlu direncanakan secara sistematis dan berkesinambungan,

sehingga benar-benar mampu menjawab kebutuhan perkembangan peserta didik secara menyeluruh

#### 2.1.3.3 Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya

Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu kegiatan olahraga diluar jam pelajaran yang menjadi bagian penting dalam pembinaan peserta didik di sekolah tersebut. Kegiatan ini tidak hanya ditujukan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa terhadap olahraga bola voli, tetapi juga menjadi sarana pembinaan karakter, pengembangan kemampuan sosial, serta peningkatan keterampilan fisik dan mental atlet.

Pembinaan dalam ekstrakurikuler bola voli dilakukan melalui latihan yang terencana dan berjenjang. Pelatih menyusun program latihan yang meliputi aspek teknik dasar, kondisi fisik, taktik permainan, serta mental kompetitif. Latihan teknik dasar mencakup penguasaan *passing*, *servis*, *smash*, *block*, dan sistem pertahanan. Penguasaan teknik dasar dilakukan secara bertahap agar pemain memiliki fondasi yang kuat sebelum memasuki latihan strategi tingkat lanjut. Latihan kondisi fisik bertujuan meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, kecepatan gerak, dan kelincahan, yang merupakan komponen penting dalam olahraga bola voli. Sementara itu, latihan taktik membantu pemain memahami pola serangan, pola rotasi pemain, kerja sama tim, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan.

Menurut penulis, ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya bukan hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan minat dan bakat olahraga, tetapi juga menjadi sarana pendidikan karakter dan pembinaan atlet. Keberadaan program latihan yang terencana, dukungan sekolah yang kuat, serta komitmen pelatih dan peserta didik menjadikan ekstrakurikuler ini sebagai kegiatan yang berperan signifikan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di lingkungan sekolah. Dengan pembinaan yang berkelanjutan, ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya berpotensi mencetak atlet berprestasi dan memberikan kontribusi positif bagi kemajuan sekolah.

#### **2.1.4 Hakikat Bola Voli**

##### 2.1.4.1 Pengertian Bola Voli

Bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan dua tim dan dipisahkan oleh net. Menurut Muhajir dalam Rasyid & Aristrianto (2020, p. 3), bola voli dimainkan dua

regu yang masing-masing terdiri dari enam pemain dan bertujuan menjatuhkan bola ke area lawan. Menurut penulis, bola voli bukan hanya mengandalkan teknik, tetapi juga kerja sama tim, komunikasi, dan kondisi fisik yang baik.

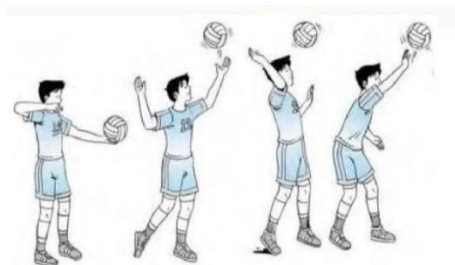
#### 2.1.4.2 Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli

Menurut Novendri et al. (2024, p. 535), teknik dasar bola voli meliputi servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block*.

##### a. Servis

Servis merupakan teknik yang digunakan untuk memulai jalannya permainan, sehingga keberhasilan melakukan servis akan menentukan ritme permainan selanjutnya. Terdapat beberapa jenis servis yang biasa digunakan, yaitu servis bawah, servis atas, dan *jump* servis. Masing-masing memiliki karakteristik berbeda, di mana *jump* servis misalnya, lebih menekankan pada kekuatan dan ketepatan agar bola sulit diterima lawan.

Teknik servis dalam permainan bola voli sekarang ini sering kita jumpai berupa serangan yang menyulitkan musuh, biasanya seorang pemain bola voli akan membuat sebuah servis yang keras dan sulit diterima oleh musuh. Untuk mengatasi kondisi tersebut dibutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan dan power yang baik, terutama otot tangan, lengan, bahu, tungkai dan perut.



Gambar 2. 1 Servis Pada Permainan Bola Voli

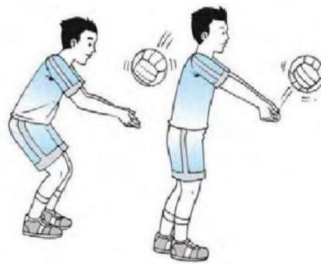
Sumber : Ginting (2024, p. 50)

##### b. *Passing*

*Passing* juga menjadi unsur penting yang harus dikuasai setiap pemain. *Passing* terdiri dari dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah adalah keterampilan mengoper atau mengendalikan bola yang datang setinggi perut ke bawah dengan memanfaatkan kedua lengan secara rapat. Teknik ini penting karena sering digunakan dalam menerima bola pertama dari lawan, misalnya saat menerima servis. Sementara itu, *passing* atas biasanya digunakan untuk menerima bola dari dada keatas

serta mengatur serangan dengan mengoper bola kepada rekan setim yang siap melakukan *smash*.

Penggunaan *passing* di sesuaikan dengan arah datangnya bola. Saat melakukan *passing*, atau menerima bola (*receive*) biasanya bola yang di terima bukan bola yang mudah, seringkali arahnya sulit di prediksi dan dengan kecepatan bola yang tinggi. Untuk mengatasi kondisi tersebut dibutuhkan kelincahan pemain dalam pergerakan, terutama pergerakan langkah dalam mengantisipasi bola. Fleksibilitas juga diperlukan saat *passing*, karena *passing* membutuhkan kemampuan meredam bola dari serangan.

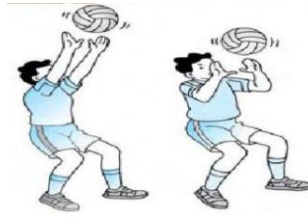


Gambar 2. 2 *Passing* Pada Permainan Bola Voli

Sumber : Ginting (2024, p. 51)

#### c. Umpan (*Set-UP*)

Dalam bermain bola voli umpan merupakan kunci dari sebuah serangan, setelah *passing* dapat dilakukan dengan baik, maka selanjutnya adalah menyajikan umpan, setelah umpan di berikan dengan baik barulah serangan atau *smash*. Pengumpan merupakan seorang pemain di lapangan yang tugas atau posisinya memberikan umpan, pengumpan sering disebut dengan tosser. Teknik dasar mengumpan sama dengan teknik *passing* atas. Seorang pengumpan harus mampu memposisikan diri pada tempat yang menunjang sebuah serangan terbaik, maka seringkali seorang pengumpan harus berlari untuk menerima bola *passing* atas pada posisi yang tepat. Untuk mengatasi kesulitan dalam permainan bola voli tentunya seorang pengumpan harus memiliki kecepatan, serta kelincahan dalam bergerak. Ketika permainan bola voli berlangsung dengan set yang panjang tentunya sangat melelahkan maka daya tahan menjadi faktor yang sangat penting agar mampu mempertahankan performa permainan terbaik.

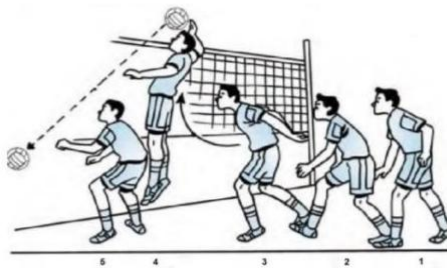


Gambar 2. 3 Umpan (*Set-UP*) Pada Permainan Bola Voli

Sumber : Ginting (2024, p. 52)

d. *Smash*

*Smash* yaitu keterampilan memukul bola dengan keras dan terarah menggunakan metode tertentu dengan tujuan agar bola jatuh di area lawan. *Smash* menjadi salah satu teknik penyerangan utama yang sangat menentukan keberhasilan tim. *Smash* merupakan teknik yang paling diandalkan untuk memperoleh poin dalam permainan, maka umumnya teknik *smash* dilakukan dengan memukul bola sekeras kerasnya dan diarahkan ke bidang lapangan yang sulit dijangkau musuh. Melihat hakikat dari *smash* yang merupakan sebuah serangan mematikan, maka seorang pemain yang melakukan *smash* harus menggunakan kekuatan dan *power* yang tinggi dari komponen otot besar. Mulai dari otot-otot tungkai, otot perut, dan otot lengan.



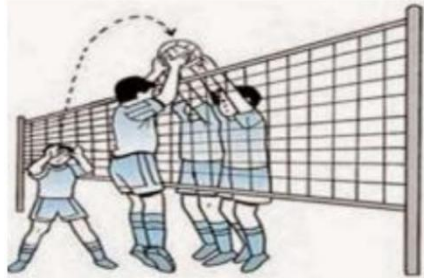
Gambar 2. 4 *Smash* Pada Permainan Bola Voli

Sumber : Kristanto (2022, p. 16)

e. *Blocking*

Berfungsi untuk menahan serangan lawan, *blocking* dapat dilakukan melalui *blocking* tunggal dan *blocking* ganda. *Blocking* tunggal dilakukan oleh satu pemain dengan melompat setinggi mungkin sambil meluruskan kedua lengan untuk menghalangi bola, sedangkan *blocking* ganda dilakukan oleh dua pemain atau lebih secara bersamaan agar peluang bola lawan menembus pertahanan semakin kecil. Teknik *block* dilakukan dengan melompat dan menempatkan tangan lurus melewati net untuk membendung

*smash* lawan. Gerakan ini sangat membutuhkan kekuatan, *power*, serta kelentukan agar mampu menghadang bola dari berbagai arah.



Gambar 2. 5 *Blocking* atau Pertahanan Pada Permainan Bola Voli

Sumber : Kristanto (2022, p.17)

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik dalam permainan bola voli merupakan unsur dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain untuk mengembangkan prestasi secara maksimal. Penguasaan teknik bermain yang baik akan memberikan dampak positif pada performa atlet, sehingga pencapaian prestasi menjadi lebih mudah. Untuk menguasai teknik dasar bola voli dengan baik, diperlukan latihan yang berkelanjutan dan tidak instan, karena setiap teknik memiliki tingkat kesulitannya masing-masing. Beberapa teknik dasar bola voli yang harus dikuasai antara lain: servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash*, dan *block*.

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

Penelitian yang dilakukan oleh Devi Sulisna (2024) yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Binaan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 36,36% pemain bola voli yang tergabung dalam ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Labuhanhaji memiliki kondisi fisik dengan kategori baik, sedangkan 63,64% lainnya berada pada kategori cukup. Jika dirinci berdasarkan komponennya, aspek kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), dan kecepatan (*speed*) masuk dalam kategori baik, sementara aspek kelentukan (*flexibility*) tergolong cukup.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fajar Malik (2020) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Porprov Putra Kabupaten Klaten” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain bola voli porprov putra Kabupaten Klaten sebanyak 1 pemain (6,25%) dalam kategori baik sekali, 5 pemain (31,25%) dalam kategori baik, 5 pemain (31,25%) dalam kategori cukup, 3 pemain (18,75%) dalam kategori kurang, dan 2 pemain (12,25%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, yaitu 5 pemain.

Penelitian yang dilakukan oleh Yogie Pujowigoro (2019) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Yang Mengikuti UKM Bola Voli UNY” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNY berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,8% (1 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 34,6% (9 mahasiswa), kategori “sedang” sebesar 23,0% (6 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 34,6% (9 mahasiswa), kategori “baik sekali” sebesar 3,8% (1 mahasiswa).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kadafi & Irsyada, 2021) yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Club Di Masa Pandemi Covid-19” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet bola voli putra Blitar Mandiri Club Di Pandemi Covid-19 diketahui pada aspek kekuatan di kategorikan sedang dengan nilai rata-rata 44, aspek kecepatan di kategorikan kurang dengan nilai rata-rata 4,82, aspek daya ledak di kategorikan sedang dengan nilai rata-rata 61,6, aspek daya tahan di kategorikan sedang dengan nilai rata-rata 38,80, aspek kelincahan di kategorikan kurang sekali dengan nilai rata-rata 19,00.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ikhsan Suhada et al., 2023) yang berjudul “Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil rata-rata dari keseluruhan siswa, yakni 2 orang dalam kategori sangat rendah, 4 orang dalam kategori rendah, 13 orang dalam kategori sedang, 4 orang dalam kategori tinggi, 1 orang dalam kategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Pasundan Cilamaya berada pada kategori “Sedang”. Dikarenakan siswa baru memulai latihan kembali yang sempat terhenti latihan disekolah maupun individu oleh pandemi covid jadi siswa mengalami penurunan drastis dari kondisi fisik.

Dari kelima penelitian terdahulu tersebut, terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis. Kesamaannya terletak pada

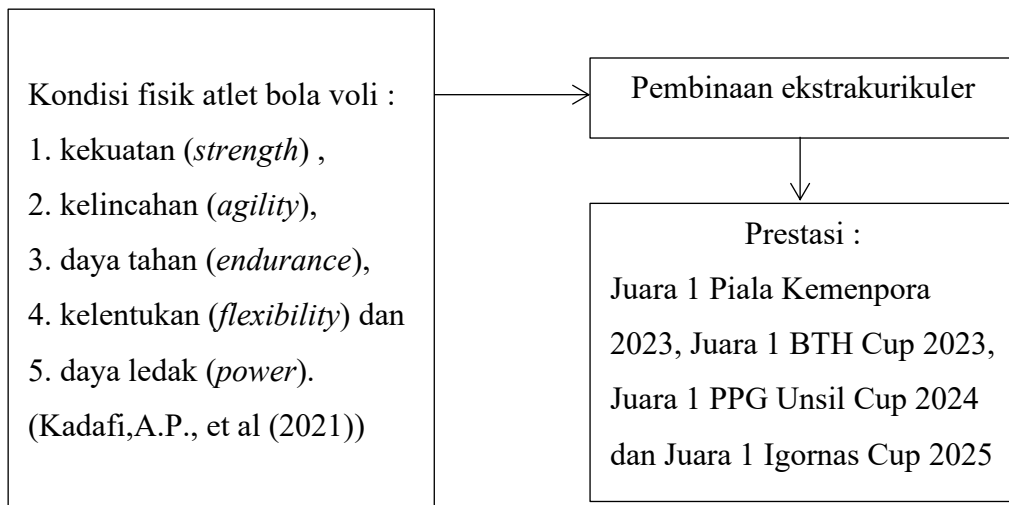
fokus kajian yang sama-sama meneliti profil kondisi fisik atlet atau peserta bola voli. Sementara itu, perbedaannya terdapat pada populasi dan sampel yang digunakan, serta pada instrumen penelitian yang diterapkan, di mana penelitian ini memiliki karakteristik dan alat ukur yang disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan peserta ekstrakurikuler putra bola voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kondisi fisik dalam permainan bola voli merupakan syarat utama yang harus dipenuhi dalam upaya peningkatan prestasi. Kondisi fisik dipahami sebagai satu kesatuan utuh yang terdiri dari berbagai komponen yang saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan, baik dalam proses peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen tersebut meliputi kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*) dan daya ledak (*power*).

Setiap komponen kondisi fisik memiliki peran penting dalam menunjang penguasaan teknik maupun penerapan taktik permainan bola voli. Dari seluruh komponen tersebut, kekuatan menjadi dasar utama yang memengaruhi komponen lainnya. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet dapat lebih mudah menguasai teknik dasar serta mengaplikasikannya secara efektif di lapangan. Mengetahui kondisi fisik setiap pemain juga sangat diperlukan karena tingkat kemampuan fisik akan menentukan porsi dan jenis latihan yang sesuai. Oleh sebab itu, pelatih perlu merancang program latihan fisik yang tepat agar kemampuan fisik setiap pemain dapat berkembang secara maksimal.

Dengan demikian, evaluasi kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga, termasuk bola voli. Evaluasi ini memiliki peran vital dalam proses pembinaan atlet, khususnya peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Tasikmalaya, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Prestasi yang telah dicapai menjadi bukti nyata bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Tasikmalaya berhasil menunjukkan performa gemilang. Beberapa capaian tersebut antara lain Juara 1 Piala Kemenpora 2023, Juara 1 BTH Cup 2023, Juara 1 PPG Unsil Cup 2024 dan Juara 1 Igornas Cup 2025. Prestasi ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang prima, ditunjang dengan program pembinaan yang tepat, berkontribusi besar terhadap keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi di berbagai kompetisi tingkat daerah atau kota.



Gambar 2. 6 Kerangka Konseptual