
PERBANDINGAN PERSPEKTIF PEMAIN BOLA VOLI TERHADAP LATIHAN FISIK *GYM* DAN *NON-GYM* DALAM MENINGKATKAN PERFORMA PEMAIN BOLA VOLI SYLVA JAYA LESTARI

Nur Fauzan Al Akbar¹ & Nurjamal^{2*}

^{1&2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda,
Kalimantan Timur 75119, Indonesia

*Email: nurjamal@kip.unmul.ac.id

Submit: 11-08-2026; Accepted: 23-08-2026; Published: 27-10-2026

ABSTRAK: Perbedaan karakteristik latihan fisik berbasis *gym* dan *non-gym* memunculkan perbedaan pandangan pemain mengenai kontribusi masing-masing metode terhadap kebutuhan permainan bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan perspektif pemain bola voli terhadap latihan fisik berbasis *gym* dan *non-gym* dalam meningkatkan performa pemain bola voli *Club Sylva Jaya Lestari*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Informan penelitian terdiri atas dua pemain bola voli berposisi *middle blocker*, yaitu pemain berusia 22 dan 23 tahun dengan pengalaman bermain selama 3,5 tahun serta pengalaman mengikuti latihan fisik di *Club Sylva Jaya Lestari*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses *in vivo coding* dan *descriptive coding*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan memiliki pengalaman positif terhadap latihan fisik, karena merasakan perubahan pada kemampuan bermain, kondisi fisik, dan kesiapan bertanding. Secara perbandingan, latihan berbasis *gym* lebih dipersepsikan berkontribusi terhadap kekuatan otot, *power*, daya ledak, dan *vertical jump* yang mendukung kemampuan *smash* dan *block*, sedangkan latihan berbasis *non-gym* lebih dipersepsikan berkontribusi terhadap penguasaan teknik, koordinasi gerak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan dalam menghadapi situasi pertandingan. Dengan demikian, perspektif kedua informan menunjukkan bahwa latihan *gym* dan *non-gym* memiliki kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi terhadap performa bola voli, sehingga integrasi keduanya dipandang lebih sesuai dengan kebutuhan pemain dalam mendukung kondisi fisik, kemampuan teknik, koordinasi gerak, dan kesiapan bertanding.

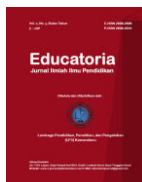
Kata Kunci: *Gym*, Latihan Fisik, *Non-Gym*, Performa Bola Voli, Perspektif Pemain.

ABSTRACT: Differences in the characteristics of gym-based and non-gym-based physical training lead to varying player perspectives regarding each method's contribution to the demands of volleyball. This study aims to explore and compare the perspectives of volleyball players from *Club Sylva Jaya Lestari* regarding gym-based and non-gym-based physical training in terms of enhancing their performance. A qualitative approach with a descriptive phenomenological design was employed. The study participants were two middle blockers aged 22 and 23 with 3.5 years of playing experience and a history of physical training at *Club Sylva Jaya Lestari*. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis involving *in vivo* and *descriptive coding* processes. The results indicate that both participants had positive experiences with physical training, noting improvements in playing ability, physical condition, and match readiness. Comparatively, gym-based training was perceived to contribute more to muscle strength, power, explosive force, and vertical jump attributes that support spiking and blocking whereas non-gym training was perceived to contribute more to technical mastery, movement coordination, speed, agility, and endurance during match situations. Thus, the participants' perspectives suggest that gym and non-gym training offer distinct yet complementary contributions to volleyball performance; consequently, integrating both methods is viewed as best suited to meeting players' needs regarding physical conditioning, technical skills, movement coordination, and match readiness.

Keywords: *Gym*, Physical Training, *Non-Gym*, Volleyball Performance, Player Perspective.

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.lp3kamandanu.com/index.php/educatoria>

1122



How to Cite: Al Akbar, N. F., & Nurjamal, N. (2026). Perbandingan Perspektif Pemain Bola Voli terhadap Latihan Fisik *Gym* dan *Non-Gym* dalam Meningkatkan Performa Pemain Bola Voli Sylva Jaya Lestari. *Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(4), 1122-1131. <https://doi.org/10.36312/educatoria.v6i4.1928>



Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut keterpaduan antara kondisi fisik, keterampilan teknik, taktik, dan kesiapan mental (Keoliya *et al.*, 2024; Rebelo *et al.*, 2026). Gerakan seperti lompatan, perubahan arah, *sprint* pendek, *smash*, dan *block* dilakukan secara berulang, sehingga pemain membutuhkan kapasitas fisik yang memadai agar mampu mempertahankan kualitas permainan selama pertandingan (Hakim *et al.*, 2025; Junaidi & Padli, 2026). Kondisi fisik yang baik juga menjadi fondasi bagi pelaksanaan teknik secara efektif. Dalam konteks pembinaan atlet, latihan fisik itu tidak berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian yang terintegrasi dengan latihan teknik dan kebutuhan spesifik permainan bola voli (Kurt Tuç & Cengizel, 2026).

Perkembangan program latihan fisik menghadirkan berbagai bentuk pendekatan, termasuk latihan berbasis *gym* dan *non-gym*. Latihan *gym* umumnya menggunakan beban eksternal untuk mengembangkan kekuatan, *power*, dan kapasitas otot secara lebih terukur. Sementara itu, latihan *non-gym* dapat menggunakan berat badan, latihan *plyometric*, *sprint*, *agility drill*, *circuit*, serta aktivitas lapangan yang lebih dekat dengan gerakan permainan. Penelitian mengenai kondisi fisik pemain bola voli menunjukkan bahwa kekuatan, *power*, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan merupakan komponen yang relevan terhadap performa pemain (Deke *et al.*, 2025; Jariono *et al.*, 2024). Dengan demikian, pemilihan metode latihan perlu mempertimbangkan komponen fisik yang hendak dikembangkan sekaligus kebutuhan teknik permainan.

Penelitian terdahulu banyak menguji efektivitas bentuk latihan tertentu melalui pendekatan kuantitatif. Misalnya, latihan *barbell squat* dan bentuk latihan fisik lainnya digunakan untuk mengembangkan *power* tungkai pemain bola voli, sedangkan *treadmill* dan *circuit training* telah dibandingkan dalam kaitannya dengan kapasitas VO2Max (Insan *et al.*, 2024; Syaiful *et al.*, 2023). Penelitian tentang latihan *plyometric* dan kelincahan juga menunjukkan pentingnya latihan fisik spesifik dalam mendukung performa pemain (Atty, 2023; Deke *et al.*, 2025). Penelitian Weldon *et al.* (2021) secara lebih dekat dengan penelitian ini menunjukkan bahwa pemain dan pelatih bola voli memandang *strength and conditioning* sebagai bagian penting dari pembinaan performa. Namun, penelitian yang secara khusus menggali pengalaman hidup dan perspektif pemain ketika membandingkan fungsi latihan *gym* dan *non-gym* masih terbatas, terutama dalam konteks klub bola voli lokal.

Kesenjangan tersebut penting, karena efektivitas suatu program latihan tidak hanya berkaitan dengan perubahan kemampuan fisik yang dapat diukur, tetapi juga dengan bagaimana pemain mengalami, memahami, dan memaknai

latihan tersebut. Pemain merupakan pelaku langsung program latihan, sehingga perspektif mereka dapat memberikan informasi mengenai manfaat yang dirasakan, perbedaan pengalaman, kesesuaian latihan dengan kebutuhan permainan, serta alasan munculnya preferensi terhadap metode tertentu. Dalam penelitian ini, perspektif dipahami melalui pengalaman langsung pemain selama menjalani latihan fisik di *Club Sylva Jaya Lestari*. Fokus tersebut memungkinkan penelitian melihat latihan *gym* dan *non-gym* bukan hanya sebagai dua bentuk perlakuan, tetapi sebagai pengalaman yang membentuk penilaian pemain terhadap proses peningkatan performa.

Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi fenomenologis mengenai bagaimana pemain bola voli memaknai dan membandingkan pengalaman latihan *gym* dan *non-gym* berdasarkan pengalaman nyata mereka. Penelitian tidak diarahkan untuk menetapkan satu metode sebagai metode yang paling unggul secara statistik, tetapi untuk memahami fungsi yang dirasakan dari masing-masing metode dan hubungan keduanya dalam proses pembinaan pemain. Tujuan penelitian adalah mengetahui perspektif pemain bola voli *Club Sylva Jaya Lestari* terhadap latihan fisik berbasis *gym* dan *non-gym* dalam meningkatkan performa, termasuk pengalaman latihan, manfaat masing-masing metode, perbedaan pengalaman, dampak terhadap performa, preferensi, dan makna latihan fisik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Pemilihan fenomenologi didasarkan pada tujuan penelitian untuk memahami pengalaman hidup (*lived experience*) pemain ketika menjalani latihan fisik berbasis *gym* dan *non-gym*. Fokus penelitian bukan mengukur besarnya pengaruh latihan secara statistik, melainkan menggali bagaimana pemain mengalami latihan, merasakan perubahan, membandingkan manfaat, dan memberikan makna terhadap proses latihan.

Penelitian dilaksanakan pada pemain bola voli *Club Sylva Jaya Lestari*. Informan dipilih secara *purposive* berdasarkan pengalaman langsung terhadap fenomena yang diteliti. Dua informan merupakan pemain berposisi *middle blocker*. Informan pertama, Aswan Nasir yang berusia 22 tahun dan memiliki pengalaman bermain bola voli sekitar 3,5 tahun serta mengikuti latihan fisik sekitar 3 tahun. Informan kedua, Yuan Akdam Maulana yang berusia 23 tahun dan memiliki pengalaman bermain bola voli sekitar 3,5 tahun. Kedua informan memiliki pengalaman mengikuti latihan *gym* dan *non-gym*, sehingga dapat memberikan perbandingan berdasarkan pengalaman langsung.

Pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam sebagai sumber utama, dilengkapi observasi dan dokumentasi sebagai bagian dari triangulasi data. Wawancara diarahkan pada pengalaman mengikuti latihan fisik, manfaat *gym*, manfaat *non-gym*, perbedaan kedua metode, dampak latihan terhadap performa, preferensi, dan makna latihan fisik. Observasi digunakan untuk melengkapi informasi wawancara melalui pengamatan terhadap aktivitas latihan, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai bukti pendukung kegiatan penelitian.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan *in vivo coding* dan *descriptive coding*. Proses analisis meliputi penyiapan dan pembacaan data

wawancara, pemberian kode awal menggunakan istilah yang muncul dari pernyataan informan, pemberian kode deskriptif untuk menjelaskan makna pernyataan, pengelompokan kode ke dalam kategori, pembentukan tema, dan penafsiran pengalaman informan secara menyeluruh. Hasil analisis kemudian dibandingkan dengan hasil observasi dan dokumentasi untuk memperkuat kredibilitas data. Tujuh tema utama yang diperoleh, menjadi dasar penyusunan hasil dan pembahasan.

Tabel 1. Karakteristik Informan.

No.	Kode	Nama	Usia	Posisi	Lama Bermain Bola Voli	Lama Mengikuti Latihan Fisik	Klub
1	INF1	Aswar Nasir	22	Middle Blocker	3,5 Tahun	3 Tahun	Sylva Jaya Lestari
2	INF2	Yuan Akdam Maulana	23	Middle Blocker	3,5 Tahun	3 Tahun	Sylva Jaya Lestari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data wawancara terhadap dua informan menghasilkan tujuh tema, yaitu: 1) pengalaman pemain terhadap latihan fisik; 2) persepsi manfaat latihan *gym*; 3) persepsi manfaat latihan *non-gym*; 4) perbedaan pengalaman latihan; 5) dampak latihan terhadap performa bola voli; 6) preferensi pemain terhadap metode latihan; dan 7) makna latihan fisik bagi pemain. Analisis dilakukan melalui *in vivo coding* dengan mempertahankan kata-kata asli informan, kemudian dilanjutkan dengan *descriptive coding* untuk mengelompokkan kode ke dalam kategori dan tema. Struktur tujuh tema tersebut sesuai dengan fokus yang digunakan dalam pedoman wawancara dan analisis skripsi.

Secara umum, kedua informan memiliki pengalaman positif terhadap latihan fisik. Namun, pengalaman mereka menunjukkan bahwa *gym* dan *non-gym* memiliki fungsi yang berbeda. *Gym* lebih banyak dimaknai sebagai latihan untuk membangun kapasitas fisik, sedangkan *non-gym* lebih dekat dengan gerakan dan keterampilan spesifik permainan. Meskipun terdapat perbedaan preferensi, kedua informan pada akhirnya memandang kedua metode sebagai latihan yang saling melengkapi.

Pengalaman Pemain terhadap Latihan Fisik

Kedua informan menggambarkan latihan fisik sebagai proses yang menghasilkan perubahan kemampuan secara bertahap. Perubahan tersebut terlihat melalui peningkatan kekuatan, daya tahan, dan keterampilan fisik. Pada awal mengikuti latihan, Informan 1 mengalami keterbatasan dalam penguasaan teknik dan kualitas gerakan. Informan 1 mengatakan:

“Dulu itu saya masih belum bisa terlalu *passing*, dan gerakan saya juga masih kaku” (INF1).

Pengalaman tersebut kemudian berubah setelah mengikuti latihan secara berkelanjutan, dengan menyatakan:

“Gerakan saya mulai enak dan *passing* juga udah mulai bagus” (INF1).

Sementara itu, Informan 2 menekankan bahwa peningkatan kemampuan tidak berlangsung secara instan, dengan menyatakan:

“Namanya juga latihan apalagi konsisten itu, walaupun prosesnya lambat pasti ada peningkatan. Intinya konsisten” (INF2).

Pernyataan tersebut menghasilkan kode “belum bisa terlalu *passing*”, “gerakan masih kaku”, “gerakan mulai enak”, “*passing* mulai bagus”, dan “konsisten”. Kode tersebut membentuk kategori kondisi awal, perubahan kemampuan, peningkatan keterampilan, dan konsistensi latihan.

Temuan menunjukkan persamaan pengalaman kedua informan berupa adanya perkembangan kemampuan setelah menjalani latihan. Perbedaannya terletak pada fokus pengalaman, yaitu INF1 lebih menekankan perubahan teknik dan kualitas gerakan, sedangkan INF2 menekankan konsistensi sebagai bagian penting dari proses peningkatan. Dalam perspektif fenomenologis, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik dimaknai bukan sekadar aktivitas yang dilakukan secara rutin, tetapi sebagai proses perubahan yang dialami secara langsung oleh pemain. Pemain menyadari perkembangan kemampuan melalui perbandingan antara kondisi sebelum dan setelah menjalani latihan (Nugroho *et al.*, 2021).

Persepsi Manfaat Latihan Gym

Latihan *gym* dipersepsikan terutama sebagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, *power*, daya ledak, dan kemampuan melompat (Alfahsyada & Jatmiko, 2023). Informan 1 secara langsung menggambarkan pengalaman tersebut:

“Menurut saya, kalau kita latihan berbasis *gym* ini, *output* yang diberikan tuh lebih apa ya? Lebih ke *power* sih menurut saya nih. Lebih ke *power* dan daya ledak pada lompatan, ke *power* di tangan juga” (INF1).

Ia juga menjelaskan:

“Intinya manfaat dari latihan berbasis *gym* ini lebih ke ini sih, kekuatan otot, terus daya ledak, terus juga *vertical jump*” (INF1).

Namun, informan juga merasakan adanya keterbatasan *gym*. Ketika ditanyakan mengenai kecepatan, INF1 menjawab:

“Kalau kecepatan kayaknya enggak sih. Ketahanan fisik ada mungkin sedikit, tapi enggak begitu dipoles betul ketahanannya” (INF1).

Data tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *gym* terbentuk melalui dua sisi, yaitu manfaat dan keterbatasan. Manfaat utama berada pada kekuatan, *power*, daya ledak, dan *vertical jump*, sedangkan kecepatan tidak menjadi aspek yang paling dirasakan berkembang. Pengalaman INF2 juga menunjukkan bahwa *gym* memberikan kesempatan untuk melatih kekuatan dengan beban yang disesuaikan dengan kapasitas tubuh. Dengan demikian, *gym* dimaknai sebagai bentuk latihan yang lebih terarah dalam membangun fondasi fisik.

Temuan ini menunjukkan bahwa pemain tidak memandang *gym* sebagai latihan yang mampu mengembangkan seluruh komponen performa secara sekaligus. Sebaliknya, manfaatnya dipahami secara spesifik sesuai dengan karakteristik latihan. Pemahaman ini penting, karena menunjukkan bahwa persepsi pemain terhadap efektivitas latihan berkaitan dengan fungsi latihan yang mereka alami, bukan sekadar label *gym* sebagai latihan fisik (Himawan *et al.*, 2022). Efektivitas latihan *gym* perlu dipahami berdasarkan kontribusinya terhadap kebutuhan performa spesifik pemain.

Persepsi Manfaat Latihan Non-Gym

Berbeda dengan *gym*, latihan *non-gym* lebih banyak dipersepsikan melalui keterkaitannya dengan gerakan dan teknik permainan bola voli. Informan 2 menyatakan:

“Latihan *non-gym* ini sangat menurut saya berpengaruhnya lebih ke teknik, kecepatan dan kelincuhan” (INF2).

Ia menjelaskan bentuk latihan yang dialaminya:

“Latihannya seperti latihan *timing smash*, kemudian stabilitas *passing* kita, terus juga lari *zig-zag* atau lompat gawang” (INF2).

INF1 juga merasakan manfaat *non-gym* pada aspek gerak:

“Di situ kita dilatih kecepatan, *speed*, sama kelincuhan” (INF1).

Berdasarkan data tersebut, kode seperti teknik, kecepatan, kelincuhan, *timing smash*, *stabilitas passing*, dan lari *zig-zag* membentuk kategori kemampuan fisik dan teknik spesifik permainan. Persamaan kedua informan terletak pada pengalaman bahwa *non-gym* lebih dekat dengan tuntutan permainan. Perbedaannya adalah INF1 lebih menekankan *speed*, kelincuhan, dan daya tahan, sedangkan INF2 lebih menonjolkan hubungan latihan dengan teknik seperti *passing* dan *timing smash*. Dengan demikian, *non-gym* dimaknai bukan hanya sebagai latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, tetapi sebagai pengalaman menghubungkan kemampuan fisik dengan gerakan permainan. Kedekatan tersebut menjadi pembeda utama yang dirasakan pemain dibandingkan latihan *gym*.

Perbedaan Pengalaman Latihan

Pengalaman kedua informan menunjukkan adanya perbedaan fungsi antara *gym* dan *non-gym*. INF2 menjelaskan:

“*Gym* itu lebih ke spesifik ke daya ledak, otot, terus peningkatan performa. *Non-gym* itu lebih spesifik ke gerak-gerakan volinya, seperti *passing*, ambil *timing*, terus *smash*” (INF2).

Sementara itu, INF1 menilai bahwa *gym* kurang memberikan pengalaman pada aspek kecepatan:

“Kalau kecepatan kayaknya enggak sih” (INF1).

Sebaliknya, ia merasakan *non-gym* lebih banyak mengembangkan:

“Kecepatan, *speed*, dan kelincuhan.” (INF1).

Perbedaan tersebut kemudian mengarah pada pemahaman mengenai perlunya kombinasi kedua metode. INF1 menyatakan:

“Kalau cuma latihan *gym* aja, enggak dibarengi sama latihan teknis seperti *non-gym*, itu sama aja bohong” (INF1).

Hal tersebut diperkuat oleh INF2:

“*Gym* sama *non-gym* itu sama-sama terikat. Jadi harus barengan” (INF2).

Dengan demikian, pengalaman informan tidak menghasilkan pertentangan antara *gym* dan *non-gym*. Perbedaan justru membuat pemain memahami fungsi masing-masing metode. *Gym* memberikan pengalaman membangun kapasitas fisik, sedangkan *non-gym* memberikan pengalaman menerapkan kapasitas tersebut melalui gerakan spesifik bola voli (Ramirez-Campillo *et al.*, 2021).

Dampak Latihan terhadap Performa Bola Voli

Kedua informan merasakan adanya dampak latihan terhadap performa ketika bermain. INF1 menyatakan:

“Perubahan yang saya rasakan... *vertical jump* meningkat, daya ledak meningkat” (INF1).

Ia juga menyatakan:

“*Power* juga ada meningkat karena *gym*” (INF1).

Sementara latihan *non-gym* dirasakan memberikan manfaat pada daya tahan, dengan menyatakan:

“Latihan *non-gym* ini membuat kita lebih tahan bermain lima set” (INF1).

INF2 juga menyatakan:

“Hasil dari latihan saya sangat berpengaruh sekali pada saat bertanding” (INF2).

Ia merasakan peningkatan:

“Mulai dari *power*, kelincahan, dan juga *jumping*.” (INF2).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *transfer* latihan ke pertandingan dirasakan melalui beberapa komponen performa, yaitu *power*, daya ledak, *vertical jump*, kelincahan, dan daya tahan. Persamaan kedua informan terlihat pada persepsi bahwa latihan memberikan dampak terhadap performa pertandingan. Namun, pengalaman INF2 menunjukkan bahwa performa tidak hanya dimaknai melalui kemampuan fisik. Ia menyatakan:

“Yang lebih penting saat pertandingan itu adalah mental kita saat berada di tengah lapangan” (INF2).

Dengan demikian, performa dalam pengalaman pemain bersifat multidimensional. Kondisi fisik menjadi dasar, tetapi kesiapan mental juga dipandang sebagai bagian penting dalam menghadapi pertandingan. Perlu ditegaskan bahwa temuan ini merupakan persepsi dan pengalaman informan, bukan hasil pengukuran eksperimental. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat menyimpulkan secara kausal seberapa besar *gym* atau *non-gym* meningkatkan performa.

Preferensi Pemain terhadap Metode Latihan

Pada aspek preferensi, kedua informan menunjukkan penekanan yang berbeda terhadap metode latihan. INF1 lebih mengutamakan *non-gym*, karena pengalaman tersebut dianggap lebih dekat dengan kebutuhan permainan. Sebaliknya, INF2 lebih mengutamakan *gym*, karena memberikan kesempatan untuk mengatur beban dan membangun fondasi kekuatan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa preferensi pemain dipengaruhi oleh manfaat yang paling nyata mereka rasakan. Pemain yang lebih merasakan manfaat pada teknik, *speed*, dan kelincahan cenderung memberikan prioritas pada *non-gym*, sedangkan pemain yang lebih merasakan manfaat kekuatan dan *power* cenderung memberikan prioritas pada *gym*. Meskipun demikian, kedua informan tidak mempertahankan preferensi tersebut sebagai pilihan eksklusif. Keduanya memandang kombinasi kedua metode sebagai pendekatan yang lebih sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pengalaman pemain, pertanyaan mengenai metode yang “lebih efektif” tidak selalu menghasilkan satu jawaban tunggal. Efektivitas dipahami berdasarkan kebutuhan komponen performa yang hendak dikembangkan.

Makna Latihan Fisik bagi Pemain

Pada tema terakhir, latihan fisik dimaknai lebih luas daripada peningkatan kondisi fisik. Latihan dipahami sebagai proses pembinaan yang membutuhkan

konsistensi, disiplin, motivasi, dan kesiapan bertanding. INF2 menegaskan kembali pentingnya konsistensi, dengan menyatakan:

“Namanya juga latihan apalagi konsisten itu, walaupun prosesnya lambat pasti ada peningkatan. Intinya konsisten” (INF2).

Sementara itu, pengalaman informan menunjukkan bahwa latihan juga berkaitan dengan kesiapan mental dan kepercayaan diri ketika menghadapi pertandingan. Dengan demikian, pengalaman latihan tidak hanya menghasilkan perubahan pada tubuh, tetapi juga membentuk cara pemain memandang proses menjadi atlet.

Makna tersebut memperlihatkan bahwa latihan fisik bagi pemain merupakan proses pembinaan yang berkelanjutan. Kedua informan memandang *gym* dan *non-gym* bukan sebagai metode yang saling menggantikan, tetapi sebagai dua pendekatan yang memiliki fungsi berbeda dan saling melengkapi. Simpulan penelitian dalam penelitian juga menegaskan bahwa *gym* dimaknai sebagai dasar pembentukan kondisi fisik, sedangkan *non-gym* berperan dalam pengembangan teknik dan penerapannya di lapangan.

SIMPULAN

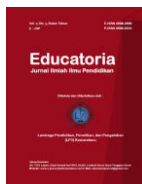
Perspektif pemain terhadap latihan *gym* dan *non-gym* menunjukkan adanya perbedaan fungsi, tetapi keduanya dipandang saling melengkapi dalam meningkatkan performa pemain bola voli. Informan 1 lebih merasakan manfaat *non-gym* pada kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan keterampilan permainan, sedangkan Informan 2 lebih merasakan manfaat *gym* pada kekuatan, *power*, dan pembentukan fondasi fisik. Meskipun memiliki pengalaman dan preferensi yang berbeda, kedua informan memiliki pemahaman yang sama, bahwa peningkatan performa membutuhkan kombinasi kedua pendekatan.

Implikasi praktis penelitian ini adalah pelatih dapat menyusun program latihan yang mengintegrasikan *gym* dan *non-gym* sesuai kebutuhan pemain. Latihan *gym* dapat diarahkan untuk membangun kekuatan, *power*, daya ledak, dan kemampuan melompat, sedangkan latihan *non-gym* dapat digunakan untuk mengembangkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, teknik, dan penerapan kemampuan fisik dalam permainan. Program tersebut juga perlu dilakukan secara konsisten, serta memperhatikan kesiapan mental pemain agar peningkatan performa tidak hanya terjadi pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada kesiapan menghadapi pertandingan.

Dengan demikian, temuan utama penelitian bukanlah bahwa *gym* lebih baik daripada *non-gym* atau sebaliknya, tetapi bahwa kedua metode memiliki fungsi spesifik yang perlu dipadukan untuk mendukung performa pemain secara lebih menyeluruh, meliputi aspek fisik, teknik, dan mental. Temuan ini juga sesuai dengan simpulan awal dalam penelitian, bahwa *gym* dipersepsikan sebagai dasar pembentukan kondisi fisik, sedangkan *non-gym* membantu pengembangan teknik dan penerapan kemampuan tersebut di lapangan.

SARAN

Pelatih disarankan menyusun program yang mengintegrasikan latihan *gym* dan *non-gym* berdasarkan kebutuhan komponen fisik dan teknik pemain, dengan



pengaturan beban yang bertahap dan evaluasi berkala. Pemain disarankan menjalani latihan secara konsisten serta memahami tujuan setiap bentuk latihan agar manfaat latihan fisik dapat di-*transfer* secara optimal ke permainan. *Club Sylva Jaya Lestari* disarankan mendukung ketersediaan fasilitas dan program latihan yang memungkinkan kombinasi latihan berbasis *gym* dengan latihan lapangan.

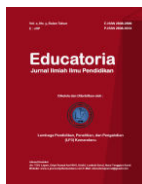
Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar dari beberapa klub, menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*, serta membandingkan latihan *gym*, *non-gym*, dan kombinasi keduanya dengan instrumen pengukuran yang objektif. Penelitian juga perlu mempertimbangkan usia, pengalaman latihan, posisi pemain, dan durasi latihan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Dosen Pembimbing, *Club Sylva Jaya Lestari*, serta para *informan* yang telah memberikan waktu dan pengalaman untuk mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfahsyada, F., & Jatmiko, T. (2023). Penerapan Program Latihan Fisik Atlet Putri Bolavoli Porprov Kabupaten Kediri 2023. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 11(1), 30-38. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v11i1.10150>
- Atty, J. C. (2023). Pengaruh Latihan Pliometrik Menggunakan *Skipping* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Tim Bola Voli Putra FKIP UKAW. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2911–2919. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6188>
- Deke, K., Nasriandi, N., & Nur, S. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Koordinasi terhadap Optimasi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 8(1), 278–288. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27530>
- Hakim, H., Sahabuddin, S., & Ridwan, A. (2025). Physical Conditioning Programs in Volleyball: A Systematic Review of Methods, Outcomes, and Emerging Trends. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 5(1), 29-38. <https://doi.org/10.17509/jopes.v5i1.83597>
- Himawan, E., Dimyati, A., & Nurwansyah, R. (2022). Persepsi Siswa Kelas VIII terhadap Pembelajaran Permainan Bola Voli di SMPN 1 Lemahabang Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan : Riset dan Konseptual*, 6(2), 265–272. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i2.479
- Insan, S. R., Putra, A. J., & Putra, C. P. (2024). Pengaruh Latihan *Barbel Squat* dan *Maximum Exercise* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Pemain Bola Voli Klub Irtuha Jangga Baru. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(1), 112–124. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.32554>
- Jariono, G., Nurhidayat, N., Indarto, P., Sistiasih, V. S., Nugroho, H., & Maslikah, U. (2024). Physical Activity Training Methods to Improve the Physical Condition of Volleyball Players: A Systematic Review. *Physical*



- Education Theory and Methodology*, 24(1), 118–129.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.15>
- Junaidi, D., & Padli, P. (2026). Biomechanical Determinants of Volleyball Smash Performance in Physical Education: A Comprehensive Literature Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 11(4), 124–131.
<https://doi.org/10.29210/020256676>
- Keoliya, A. A., Ramteke, S. U., Boob, M. A., & Somaiya, K. J. (2024). Enhancing Volleyball Athlete Performance: A Comprehensive Review of Training Interventions and their Impact on Agility, Explosive Power, and Strength. *Cureus*, 16(2), 1-8. <https://doi.org/10.7759/cureus.53273>
- Kurt Tuç, E. İ., & Cengizel, E. (2026). Understanding Biomechanical Demands During Volleyball Spike and Block Landings: A Systematic Review. *Turkish Journal of Kinesiology*, 12(2), 192-206.
<https://doi.org/10.31459/turkjin.1838171>
- Nugroho, R., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan *Leg Press* dan *Squat Thrust* terhadap Peningkatan *Power Tungkai Atlet Bola Voli*. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Ramirez-Campillo, R., García-de-Alcaraz, A., Chaabene, H., Moran, J., Negra, Y., & Granacher, U. (2021). Effects of Plyometric Jump Training on Physical Fitness in Amateur and Professional Volleyball: A Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 12(1), 1-18.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2021.636140>
- Rebelo, A., Stojanović, E., Martinho, D. V., Pérez-López, A., López-Samanes, Á., & Scanlan, A. T. (2026). What are the Demands of Volleyball Match-Play? A Systematic Review of the External and Internal Loads Encountered According to Playing Position, Number of Sets, and Player Sex. *Journal of Sports Sciences*, 44(6), 769–796.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2609028>
- Syaiful, A., Widodo, D. P., Muhaemin, I. A. M., Marsuki, Ibrahim, & Kardi, I. S. (2023). Studi Eksperimen Latihan *Treadmil* dan *Circuit Training* terhadap Kemampuan VO2Max Atlet Bolavoli FKIP UNCEN. *Sprinter : Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 326-332. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.412>
- Weldon, A., Mak, J. T. S., Wong, S. T., Duncan, M. J., Clarke, N. D., & Bishop, C. (2021). Strength and Conditioning Practices and Perspectives of Volleyball Coaches and Players. *Sports (Basel, Switzerland)*, 9(2), 1-17.
<https://doi.org/10.3390/sports9020028>