

**ANALISIS PHYSICAL FITNES PEMAIN BOLAVOLI PUTRA
EKSTRAKURIKULER MA. TARBIYATUT THOLABAH
LAMONGAN**

Ahmad Suyetno

S1 Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
ahmadsuyetno@mhs.unesa.ac.id

Andun Sudijandoko

S1 Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
Andunsudijandoko@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan diselenggarakan Turnamen bolavoli antar sekolah menengah ini adalah mencari bakat anak bangsa Indonesia untuk mengharumkan nama club atau teamnya dan nama sekolah. Serta membentuk watak anak agar menjadi sumber daya manusia yang berguna bagi bangsa dan negara Berdasarkan latar belakang masalah, maka yang menjadi tujuan dari pada penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut untuk menganalisa kondisi fisik pada ekstrakurikuler bolavoli putra MA. Tarbiyatut Tholabah Lamongan. Dengan cara menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dalam penelitian ini data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari tes tersebut, yakni tes kebugaran jamani individu (TKJI). Sebagian besar pemain Bolavoli putra MA TARBIYATUT THOLABAH dan hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS (Statistical Package for the Social Science) 21 berada dalam kategori sedang dengan jumlah 4 dan presentase sebesar 33,33%, kategori baik dengan jumlah 7 orang dan presentase sebesar 58,33%, kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan presentase sebesar 8,33%. Dari hasil yang didapat dalam pengambilan data dan perhitungan hasil pengambilan data menggunakan bantuan SPSS 21 (*Statistical Program for Solution Science for windows evaluation 21*) maka sebagian besar tingkat kebugaran jasmani pemain bolavoli putra MA Tarbiyatut Tholabah dalam kategori baik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani Individu, BolaVoli, Kondisi Fisik

Abstract

The purpose of holding a volleyball tournament between schools is to seek the talent of Indonesian children to make the club or team name and school name scent. As well as forming the character of the child so that it becomes a useful human resource for the nation and the state Based on the background of the problem, the objectives of this study can be described as follows to analyze the physical condition of the MA volleyball extracurricular male. Tarbiyatut Tholabah Lamongan. By the way using descriptive statistics (frequency tabulation). In this study the data that has been obtained will be analyzed by describing the results of the research obtained from the test, namely the individual age fitness test (TKJI). Most of the voleyball players, MA TARBIYATUT THOLABAH and the results of calculations carried out with SPSS assistance (Statistical Package for the Social Science) 21 are in the moderate category with 4 and a percentage of 33.33%, good categories with 7 people and a percentage of 58.33%, very good category as many as 1 person with a percentage of 8.33%. From the results obtained in the data collection and calculation of the results of data retrieval using SPSS 21 (*Statistical Program for Solution Science for Windows*

Evaluation 21), Physical fitness level of The MA Tarbiyatut Tholabah male volleyball players is in good category.

Keywords: Individual Physical Fitness, Volleyball, Phsyic Condition

PENDAHULUAN

Olahraga di masa sekarang ini merupakan salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Adapun pengertian dan tujuan olahraga berdasar UU No. 3 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional pasal 1 yaitu olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social. Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan badan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, mempererat, membina serta mengangkat harkat dan martabat serta kehormatan bangsa (UU Sistem Keolahragaan Nasional: 2005).

Oleh karena itu perlu adanya kondisi fisik yang baik menurut Kosasih dalam Skripsi (Suharjana :2013), bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani,

membutuhkan insensitas latihan 70-80% dari denyut nadi maksimal (DNM).

Hal ini menyebabkan tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan dasar bolavoli kurang optimal oleh karena itu semua pemain bolavoli wajib mempunyai fisik dan teknik yang prima agar disaat pertandingan mampu bermain yang dengan hasil yang memuaskan, berkaitan dengan latar belakang tersebut maka peneliti ingin mencoba untuk mengkaji tentang kondisi fisik setiap pemain dalam ekstrakurikuler tersebut, seberapa besar pengaruh yang didapatkan dengan menggunakan tes tersebut TKJI (tes kebugaran jasmani individu)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. sasaran dalam penelitian ini adalah 12 atlet tim bolavoli Putra MA TARBIYATUT THOLABAH

Penyajian hasil analisis deskriptif biasanya berupa frekuensi dan presentase, tabulasi silang, serta berbagai bentuk grafik dan chart pada data yang bersifat kategorikal, serta berupa statistik-statistik kelompok (antara lain *mean* dan *varians*) pada data yang bukan kategorikal menurut Azwar (2007: 126). Sebagai berikut:

$$P = f / n \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

f = frekuensi (skor yang diperoleh)

n = jumlah sampel tes

Pada penelitian ini membahas tentang hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2015 dengan klasifikasi yaitu rata-rata (mean), *standart deviasi* (SD), prosentase. Perhitungan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS 16*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Data Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli Putra MA TARBIYATUT THOLABAH

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani pemain Bolavoli Putra MA TARBIYATUT THOLABAH adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Data Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli Putra MA TARBIYATUT THOLABAH

N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
12	17,9167	1,67649	16	22

(sumber data primer)

Berdasarkan tabel di atas yang menunjukkan jumlah atlet sebanyak 12 atlet, dan hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani pemain Bolavoli Putra MA TARBIYATUT THOLABAH adalah 17,9167 dengan

standart deviasi sebesar 1,67649 nilai terendah 16 dan nilai tertinggi 22.

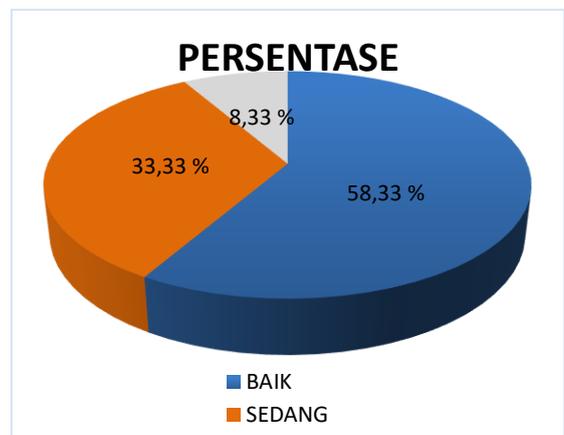
b. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli Putra MA TARBIYATUT THOLABAH

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah presentase dari kategori kebugaran jasmani pemain Bolavoli putra MA TARBIYATUT THOLABAH kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli Putra MA TARBIYATUT THOLABAH

Kategori	Pemain Bolavoli putra MA TARBIYATUT THOLABAH	
	Jumlah	Presentase (%)
Kurang Sekali	0	0 %
Kurang	0	0 %
Sedang	4	33,33 %
Baik	7	58,33 %
Baik Sekali	1	8,33 %
Total	12	100 %

(sumber data primer)



Gambar 1. Diagram Persentase Tingkat Kebugaran

Dari penghitungan pada ta tentang hasil kebugaran jasmani pemain Bolavoli putra MA TARBIYATUT THOLABAH dapat disimpulkan bahwa atlit yang masuk dalam kategori **Kurang Sekali** 0 atau sebesar 0 %, atlit yang masuk dalam kategori **Kurang** sebanyak 0 orang atau sebesar 0 %, atlit yang masuk dalam kategori **Sedang** sebanyak 4 atau sebesar 33,33 %, atlit yang masuk dalam kategori **Baik** sebanyak 7 orang atau sebesar 58,33 % dan **Baik Sekali** sebanyak 1 orang atau sebesar 8,33 %.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pemain Bolavoli putra MA TARBIYATUT THOLABAH. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain Bolavoli putra MA TARBIYATUT THOLABAH dan hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS (Statistical Package for the Social Science) 21 berada dalam kategori sedang dengan jumlah 4 dan presentase sebesar 33,33%, kategori baik dengan jumlah 7 orang dan presentase sebesar 58,33%, kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan presentase sebesar 8,33%

Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil penelitian dan hasil pehitungan bahwa sebagian besar pemain Bolavoli putra MA TARBIYATUT THOLABAH berada dalam kategori baik dengan presentase sebesar 58,33%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil yang didapat dalam pengambilan data dan perhitungan hasil pengambilan data mmenggunakan bantuan SPSS 21 (*Statistical Program For Solution Science for windows evaluation 21*) maka sebagian besar tingkat kebugaran jasmani pemain bolavoli putra MA Tarbiyatut Tholabah dalam kategori baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani pemain bolavoli putra MA Tarbiyatut Tholabah yang menunjukkan kategori sedang sebesar 33,3 baik sekali sebesar 8,33 %, kategori baik sebesar 58,33%.

Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian sebagai hasil dari proses penelitin yang telah dilakukan yaitu :

1. Pelatih harus tetap memperhatikan pentingngya tingkat kebugaran jasmani pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan. Karena dengan

kebugaran jasmani yang baik maka atlet dapat menerima berbagai macam jenis latihan, teknik-teknik dan membantu dalam penampilan atau performa atlet ketika mengikuti pertandingan.

2. Untuk sekolah seharusnya lebih mendukung kegiatan ekstrakurikuler siswa baik secara akademik dan non akademik sehingga dapat membantu perkembangan bakat minat siswa.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan ketika ada penelitian serupa, sehingga kekurangan – kekurangan yang ada dalam penelitian ini dapat tersampaikan dengan baik.
4. Untuk para pemain harus menjaga kondisi fisik yang sudah baik dan meningkatkan latihannya, yang sedang harus lebih giat berlatih supaya apa yang diinginkan terpenuhi, yang terakhir bagi yang kurang baik supaya terus dan patah semangat untuk berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, Tri. 2013. *Survei Pembinaan bolavoli Di Jawa Tengah Tahun 2012*. Semarang. Universitas Negeri Semarang
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. PUSTAKA PELAJAR
- Prakoso, Puspo Damar. 2011. *Pengukuran Tingkat Kebugaran*

Jasmani Terhadap Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Dr . Soetomo Surabaya

- Bompa, Tudor O. Haff Gregory, G. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. New York : Human Kinetics
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company
- Brown, Lee E dkk. 2000. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States: Human Kinetics.
- Cahyadi, Ashadi. 2015. *Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli sekolah menengah atas Negeri 1 Rasau jaya*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.4(1)
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Hadisasmata, Yusuf dan Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Departemen Pendidikan dan Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta

Sudibyo, Aris. Survey Tingkat kebugaran Anggota Tim Ektrakulikuler Bolavoli Putra SMA Di Kota Mojokerto. (Online). (<https://www.google.co.id/search?hl=id&ie=ISO-8859-1&q=jurnal+tentang+vo2max+atlet+unesa> di unduh pada 19 Maret 2016)

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung. ALFABETA

Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sajoto, Mochammad. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : ALFABETA cv.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik.* Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi.* Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.