

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRI BOLAVOLI SIDOARJO JAYA USIA 13-15 TAHUN

Andri Galuh Prasajo

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

Andriygaluhp@gmail.com

Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes

Abstrak

Olahraga bolavoli merupakan jenis olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing memiliki enam orang pemain. Olahraga bolavoli dinaungi FIVB (*Federation International de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dengan banyak mengandalkan kondisi fisik, dan kelincahan maka kondisi fisik setiap pemain sangat penting dalam menunjang efektifitas pemain. Diperlukan metode yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik setiap pemain, seperti kecepatan, kekuatan tangan, kelenturan, dan daya tahan. Kualitas kemampuan fisik yang baik digunakan untuk mendukung setiap gerakan dalam bermain. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus diperlukan latihan rutin untuk menunjang prestasi pemain.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa kondisi fisik atlet putri Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun. Jenis dalam penelitian ini adalah jenis penelitian diskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini sebanyak 17orang dengan karakteristik putri usia 13-15 tahun yang berada dibinaan DISPORABUDPAR. Dalam pengambilan data menggunakan cara TKJI yaitu dengan 1 pertemuan.

Dari hasil analisa menggunakan aplikasi yang ada komputer yaitu SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 16 dan perhitungan manual dapat diketahui rata-rata kondisi fisik pemain bolavoli putri Usia 13-15tahun dapat disimpulkan bahwa atlet yang masuk dalam kategori **Kurang Sekali** tidak ada atau sebesar 0%, atlet yang masuk dalam kategori **Kurang** tidak ada atau sebesar 0%, atlit yang masuk dalam kategori **Sedang** ada 6 orang atau sebesar 33,33%, atlit yang masuk dalam kategori **Baik** sebanyak 8 orang atau sebesar 58,33% dan **Baik Sekali** sebanyak 3 orang atau sebesar 8,33%.

Kata kunci : Tingkat Kondisi Fisik, Bolavoli

Abstract

Sport volleyball is sport that is played by two opposing groups , each having six players. Sports shaded volleyball FIVB (Federation International de Volleyball) as the parent international organization, while in indonesia shaded by PBVSI (Association of All Indonesian Volleyball). Sport volleyball sports is with that many relying on the physical condition, and agility of the physical condition, and agility , the physical condition of each player is very important in supporting the effectiveness of the player . Appropriate methods are needed to improve the physical condition of each player , such as speed , arm strength , flexibility , and endurance . Quality good physical abilities are used to support any movement in the play . To get a good physical condition required regular exercise to support the achievements of the players .

The purpose of this research is to find out how the physical condition of women athletes 13-15 years old Sidoarjo Jaya . Type in this research is quantitative descriptive research type , population in this study were 17and the characteristics daughter aged 13-15 who are target Disporabudpa. In collecting using TKJI way that the first meeting .

From the analysis using the existing computer application SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 16 and the manual calculation can be discovered that the average physical condition of players volleyball princess 13-15 years old it can be concluded that athletes who fall into the category Less Once there or equal to 0% , athletes who fall into the category of Less is absent or equal to 0% , Athletes entered in the Average category there are 6 people or 33,33 % , athletes who fall into the category of Good as many as 8 people or by 58.33 % and Good Once as many as 3 people or by 8.33% .

Keywords : Level of Physical Condition , volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli merupakan aktifitas olahraga yang bersifat universal karena olahraga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, dan umur latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Olahraga bolavoli sudah dikenal di Indonesia sejak penjajahan Belanda melalui guru-guru yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan yang berada di Indonesia. Pada bulan Maret tahun 1951 di Jakarta olahraga bolavoli diresmikan oleh KOI atau yang disebut dengan (Komite Olahraga Indonesia) untuk mengikuti pertandingan olahraga. Dengan diresmikannya olahraga bolavoli oleh KOI sekarang olahraga bolavoli sangat populer di Indonesia baik dari kalangan atas maupun kalangan bawah.

Peran olahraga sangat besar terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga bolavoli telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan setiap orang yang melakukan olahraga tersebut. Ini berarti olahraga bolavoli merupakan sebagai aktivitas fisik yang dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya. Namun olahraga bolavoli juga bisa disebut hobby, yang dapat menciptakan prestasi yang terpendam yang belum pernah tercapai sebelumnya.

Prestasi sebagaimana yang dimaksud antara lain yaitu kemampuan diri yang belum pernah didapatkan sebelumnya. Untuk mendapatkan prestasi yang membanggakan diperlukan latihan rutin untuk menunjang prestasi atlet tersebut, dan diperlukan juga gerakan yang benar untuk menunjang prestasi atlet. Tidak luput juga gerakan-gerakan yang benar tidak dari latihan rutin, karena untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan atlet memerlukan latihan dalam bidang olahraga yang digeluti. Yang diharapkan dilakukan dengan cara yang efisien, dan teknik yang benar.

Agar gerakan dikatakan efisien dan benar apabila gerakan-gerakan yang terkoordinasi dengan baik dikombinasikan untuk menghasilkan gerakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu, dan memanfaatkannya dengan perolehan nilai yang tinggi, dengan arah yang baik, dan menggunakan tenaga sekecil mungkin. Dengan begitu seseorang yang dapat melakukan gerakan-gerakan secara efisien dan benar, orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang terampil dalam berolahraga, karena orang tersebut dapat memaksimalkan energi dalam tubuhnya. Karena atlet yang tersebut tidak akan kekurangan energi dalam setiap pertandingan, maka atlet tersebut akan mudah

untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan dengan melakukan gerakan dengan efisien dan benar.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam berolahraga karena kondisi fisik itu adalah faktor utama dalam memegang peranan yang sangat penting untuk mendapatkan prestasi dalam melakukan cabang olahraga apapun. Maka program peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan bugar agar berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang gemerlang. Diharapkan dengan kondisi fisik 1). Ada peningkatan kemampuan sirkulasi kondisi jantung 2). Ada peningkatan komponen kondisi fisik 3). Ada gerakan yang lebih baik dari sebelumnya 4). Ada respon yang cepat untuk menerima suatu bola 5). Adanya peningkatan daya ledak otot tangan.

Untuk tujuan kondisi fisik yang saya teliti adalah sebagai dasar dalam bermain olahraga bolavoli agar daya tahan tubuh prima dan tidak akan mempengaruhi permainan bolavoli selama 3 sampai 5 set dalam pertandingan. Teknik yang benar dan efisien untuk melakukan latihan olahraga bolavoli diperlukan dengan pembinaan yang meliputi teknik, taktik dan mental kepada para setiap pemain. Hal ini merupakan sasaran utama dalam olahraga bolavoli untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik yang bagus seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, kelenturan, power, yang sangat dibutuhkan oleh setiap atlet dalam berolahraga dan dibutuhkan juga latihan rutin untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus.

Seperti halnya tim SIDOARJO JAYA yang didirikan oleh DISPORA Kabupaten Sidoarjo telah banyak memunculkan atlet-atlet muda bertalenta yang dapat menjadi andalan di Kabupaten Sidoarjo maupun di taraf Nasional. Banyak prestasi-prestasi yang sudah di dapat diantaranya Juara III Lomba U.15 Bolavoli (Putra) Tingkat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2013, Juara II O2SN (SMP) Bolavoli Putri Tingkat Nasional Tahun 2014, Juara II O2SN (SMP) Bolavoli Putra Tingkat Nasional Tahun 2015, Juara II O2SN (SMP) Bolavoli Putri Tingkat Nasional Tahun 2015.

Sesuai paparan diatas jadi dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji dan menganalisis kondisi fisik setiap para atlet putri yang berada di SIDOARJO JAYA usia 13-15 tahun binaan dari DISPORABUDPAR sejak tahun 2008 di Sidoarjo.

METODE

Jenis penelitian ini digunakan dalam penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Yang arti dari penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012:68).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim SIDOARJO JAYA yang berjumlah 17 pemain yang akan diteliti dan nantinya akan diteliti yang berada di daerah sidoarjo binaan dari DISPORABUDPAR.

“Purposive sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan diri atau sifat populasi” (Arikunto, 2009:36).

Karakteristik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah atlet yang kelincahannya kurang baik atau kurang maksimal dalam permainan ataupun dalam suatu pertandingan dengan ciri sebagai berikut:

- a. Usia 13-15 tahun.
- b. Berjenis kelamin perempuan.
- c. Atlet dari Sidoarjo Jaya.
- d. Sehat dan tidak cacat tubuh.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pada lari 60 meter, pengambilan data dilakukan pada saat atlet berlari dari *start* sampai ke *finish*, kemudian petugas menunjukkan *stopwatch* kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh atlet masing-masing.
2. Pada tes *pull up*, pengambilan data ini dilakukan pada saat atlet mulai melakukan gerakan *pull up* selama 60 detik, kemudian petugas melapor hasil *pull up* kepada pencatat hasil.
3. Pada tes *sit up*, pengambilan data ini dilakukan pada saat atlet mulai melakukan gerakan *sit up* selama 60 detik, kemudian petugas melapor hasil *sit up* kepada pencatat hasil.
4. Pada tes lompat tegak (*vertical jump*), pengambilan data ini dilakukan pada saat atlet mulai melakukan lompatan setinggi-tinggi mungkin, kemudian petugas *vertical jump* melaporkan hasil lompatan atlet kepada pencatat hasil.
5. Pada tes lari 1000 meter, pengambilan data ini dilakukan pada saat atlet melakukan lari dari *start* samapai *finish*, kemudian petugas mencatat waktu yang diperoleh setiap masing-masing atlet

Berdasarkan rumusan masalah, maka untuk menganalisis data yang telah terkumpul, digunakan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Rata-rata (mean)

Rata-rata (*mean*) adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu. Untuk menghitung *mean* diperlukan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum X$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu

(Winarsunu, 2015: 27)

b. Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi adalah penyimpanan suatu nilai dari *mean*. Standar deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi. Rumus standar deviasi (SD) adalah:

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

SD = Standart Deviasi

$\sum x^2$ = Jumlah Deviasi

N = Jumlah individu

(Winarsunu, 2015:52)

c. Presentase

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

Keterangan :

P = Presentase

N = Jumlah kasus

N = Jumlah total individu

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang diambil dalam peneitian ini merupakan penilaian data terhadap kondisi fisik atlet putri Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun dengan jumlah sebanyak 17 anak yang berada dalam binaan DISPORABUDPAR. Dalam penelitian ini data yang diambil adalah data kondisi fisik setiap atlet putri Sidoarjo Jaya yang berusia 13-15 tahun.

Pada bab ini membahas tentang kondisi fisik setiap atlet putri Sidoarjo Jaya yang berusia 13-15 tahun, dengan menggunakan cara TKJI yaitu untuk mendapatkan dengan klasifikasi yaitu rata-rata (mean), *standart deviasi* (SD), prosentase. Perhitungan data dilakukan dengan Menggunakan *Statistical Program For Solution Science (SPSS) for windows evaluation 22* (hasil pengolahan terlampir).

a. Test Lari 50 Meter

Hasil analisis statistik test lari 50 meter atlet putri Sidoarjo Jaya dapat dilihat *Statistical Program For Solution Science (SPSS) for windows evaluation 22* pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Tes Lari 50 Meter

No	Rata-rata	Kecepatan Min	Kecepatan Max	SD
1.	8,806	7	9	0,6015

Dari tabel diatas 4.1 dapat diketahui kondisi fisik atlet sidoarjo jaya bahwa rata-rata kecepatan menggunakan test lari 50 m adalah 8,47. Kecepatan minimal 7 detik dan kecepatan maksimal 9 detik, serta standart deviasi adalah 0,6015. Sesuai dengan persentase pemain bolavoli Sidoarjo Jaya persentase kategori **Baik** 35,34% , kategori **Sedang** 58,88% , dan kategori **Kurang** 5,88%.

b. Test Gantung Tubuh (*pull up*)

Hasil analisis statistik test gantung tubuh pada atlet putri Sidoarjo Jaya dapat dilihat *Statistical Program For Solution Science (SPSS) for windows evaluation 22* pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Test Gantung Tubuh

No	Rata-rata	Pull up Min	Pull up Max	SD
2.	9,318	1	21	5,7668

Dari tabel diatas 4.2 dapat diketahui kondisi fisik atlet sidoarjo jaya bahwa rata-rata kekuatan otot tangan menggunakan test gantung tubuh adalah 9,318. Kekuatan minimal 1 dan kekuatan maksimal 21, serta standart deviasi adalah 5,7668. Sesuai dengan klasifikasi penelitian maka dapat diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot tangan atlet putri sidoarjo jaya termasuk kategori **Baik** 23,58% , kategori **Sedang** 41,12% , Kategori **Kurang** 35,30%.

c. Test Sit Up

Hasil analisis statistik test sit up atlet putri Sidoarjo Jaya dapat dilihat *Statistical*

Program For Solution Science (SPSS) for windows evaluation 22 pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Tes Sit up

No	Rata-rata	Kecepatan Min	Kecepatan Max	SD
3.	64,76	53	71	5,321

Dari tabel diatas 4.3 dapat diketahui kondisi fisik atlet sidoarjo jaya bahwa rata-rata sit up adalah 64,76. Minimal 53 dan maksimal 71, serta standart deviasi adalah 5,321. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat diketahui bahwa rata-rata sit up atlet putri sidoarjo jaya termasuk kategori **Baik** 52,94% , kategori **Sedang** 41,18% dan kategori **Kurang** 5,88%.

d. Test Vertical Jump

Hasil analisis statistik test vertical jump atlet putri Sidoarjo Jaya dapat dilihat *Statistical Program For Solution Science (SPSS) for windows evaluation 22* pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Test Vertical Jump

No	Rata-rata	Kecepatan Min	Kecepatan Max	SD
4.	49,00	40	57	4,472

Dari tabel diatas 4.4 dapat diketahui kondisi fisik atlet sidoarjo jaya bahwa rata-rata vertical jump 49,00. Minimal 40 dan maksimal 57, serta standart deviasi adalah 4,472. Sesuai dengan klasifikasi penelian maka dapat diketahui bahwa rata-rata vertical jump atlet putri sidoarjo jaya termasuk kategori **Baik** 52,94% , kategori **Sedang** 41,18% , dan kategori **Kurang** 5,88%.

e. Test Lari 1000 Meter

Hasil analisis statistik tes lari 1000 meter atlet putri Sidoarjo Jaya dapat dilihat *Statistical Program For Solution Science (SPSS) for windows evaluation 22* pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Lari 1000 Meter

No	Rata-rata	Kecepatan Min	Kecepatan Max	SD
5.	342,53	299	405	38,354

Dari tabel diatas 4.5 dapat diketahui kondisi fisik atlet sidoarjo jaya bahwa rata-rata tes lari 1000 m adalah 342,53. Kecepatan minimal 299 dan kecepatan maksimal 405, serta standart deviasi adalah 38,354. Sesuai dengan klasifikasi penelian maka dapat

diketahui bahwa rata-rata kecepatan lari 1000 meter atlet putri Sidoarjo jaya termasuk kategori **Baik** 11,76%, kategori **Sedang** 41,18%, sedangkan kategori **Kurang** 47,05%.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik setiap pemain bolavoli Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun.

- a. Untuk kategori tes **Lari 50meter** persentase dari 17 atlet putri Sidoarjo Jaya yang untuk kategori **Baik** sebanyak 6 anak 35,30%, kategori **Sedang** sebanyak 10 anak 58,88%, sedangkan kategori **Kurang** 1 anak 5,88%.
- b. Kategori tes **Gantung tubuh** persentase dari 17 atlet putri Sidoarjo Jaya untuk kategori **Baik** sebanyak 4 anak 23,58% , kategori **Sedang** sebanyak 7 anak 41,12%, sedangkan karegori **Kurang** sebanyak 6 anak 35,30%.
- c. Kategori tes **Sit up** persentase dari 17 atlet Sidoarjo Jaya untuk kategori **Baik** sebanyak 9 anak 52,94% , kategori **Sedang** sebanyak 7 anak 41,12%, sedangkan kategori **Kurang** sebanyak 1 anak 5,88%.
- d. Kategori tes **Vertikal jump** persentase dari 17 atlet Sidoarjo Jaya untuk kategori **Baik** sebanyak 9 anak 52,94% , kategori **Sedang** sebanyak 7 anak 41,18% , sedangkan kategori **Kurang** sebanyak 1 anak 5,88%.
- e. Kategori tes Lari 1000 meter persentase dari 17 atlet Sidoarjo Jaya untuk kategori **Baik** sebanyak 2 anak 11,76%, kategori **Sedang** sebanyak 7 anak 41,18%, sedangkan kategori **Kurang** sebanyak 8 anak 47,05%.

Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil setiap penelitian tes kondisi fisik atlet bolavoli Sidoarjo Jaya setiap tahap dan hasil pehitungan bahwa sebagian besar perhitungan manual dan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 22.

PENUTUP

A.Kesimpulan

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

1. Tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun berbeda-beda

yang menunjukkan kategori yang berbeda-beda setiap tes kondisi fisik.

2. Dari hasil yang didapat dalam pengambilan data, diperhitungkan dilakukan dengan manual dan perhitungan hasil pengambilan data menggunakan bantuan SPSS 22 (*Statistical Program For Solution Science for windows evaluation 22*) maka sebagian besar kondisi fisik setiap atlet bolavoli putri Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun dapat diketahui setiap tes.

B. Saran

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

1. Pelatih harus tetap memperhatikan pentingnya tingkat kondisi fisik setiap pemain dalam latihan maupun dalam setiap pertandingan. Karena dengan kondisi fisik yang baik maka atlet dapat mtenerima berbagai macam jenis latihan, teknik-teknik dan membantu dalam penampilan atau performa atlet ketika mengikuti pertandingan.
2. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisik adalah faktor latihan. Dimana sebuah latihan yang diberikan oleh pelatih mampu memberikan dampak yang baik bagi kondisi fisik setiap para pemainnya. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang diharapkan, latihan secara kontinyu dan porsi dalam berlatih bukan hanya masalah kuantitas, tapi juga kualitas dan kontinuitas. Dimana kualitas menggambarkan efektifitas latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartono, Wahyudi, Sulistyarto, Ashadi, Bawono, Kristiandaru, Christina, Nurhasan, Jatmiko. 2013. *Pedidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Voli*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.

- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Pardijono, Hidayat, Indahwati. 2011. *Buku Ajar Bola Voli*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sugiyono, 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Unesa University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Winarsu, Tulus. 2015. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press.
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Milik Negara.
- Nurcahyo, Eko. 2014. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah Babat Lamongan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 88 – 93.