

EVALUASI KONDISI FISIK TIM BOLAVOLI PUSLATDA JAWA TIMUR 2016

HAFES ARDYAN

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e_mail : hafesbrt@gmail.com

Dr. Irmantara Subagio, M.Kes

e_mail : irmantaras@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra Jawa Timur di Pekan Olahraga Nasional 2016. Dari hasil tes, maka akan dievaluasi dan diketahui. Komponen-komponen kondisi fisik yang diteliti meliputi: kecepatan, daya ledak, kelenturan, resistensi daya tahan paru, daya tahan otot perut. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian menggunakan metode survei dengan teknik pengujian dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet atlet bola voli putra Jawa Timur di Pekan Olahraga Nasional tahun 2016. Instrumen yang digunakan terdiri dari 5 item tes. Yaitu tes kecepatan lari 20 meter, daya ledak, kelenturan, multi fitness tes, daya tahan otot perut. Evaluasi data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berikut adalah kecepatan rata-rata 3,00 detik dan dalam kategori sedang, daya ledak rata-rata 1688,33 watt dan dalam kategori sedang, fleksibilitas rata-rata 20,1 cm dan dalam kategori sedang, daya tahan otot lengan yang diperoleh rata-rata 9.083 pengulangan dan berada dalam kategori sedang. Dan dari hasil analisis evaluasi dengan perhitungan nilai rata-rata kondisi fisik tim voli putra Jawa Timur adalah 65 dan berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Voli, Kondisi Fisik, Atlet Voli Putra Jawa Timur.

Abstract

The Purpose of the study is to determine the level of physical condition of men's volleyball athletes of east java in Multi Event National Sport Championship 2016. From the test result, then will evaluation and know. The components of the physical condition under study include : speed, explosive power, flexibility, heart lunge resistance, abdominal muscle endurance. The type of the research is quantitative descriptive research. The research method used survey method with testing and measurements technique. Subject in this study were athletes of men's volleyball athletes of east java in Multi Event National Sport Championship 2016. Instrument used consisted of 5 items test. Which is a speed test 20 meter run, explosive power, flexibility, heart lunge resistance, abdominal muscle endurance. Data evaluation using quantitative descriptive statistic which poured in the form of percentage. Here are the average speed is 3,00 second and is in the moderate category, explosive power is average 1688,33 watts and is in the moderate category, flexibility is average 20,1 cm and is in the moderate category, arm muscle endurance obtained an average 9,083 repetition and are in the moderate category. And from the results evaluation analysis with calculation the average value of physical condition of east java men's volleyball team is 65 and is in the moderate category.

Keyword : Volleyball, Physical Condition, East java men's Volleyball Athlete.

PENDAHULUAN

Olahraga sekarang ini merupakan salah satu bentuk upaya untuk peningkatan kebugaran jasmani, rohani dan masih banyak manfaat lain yang berpengaruh terhadap peranan kita sehari-hari. Dengan berkembangnya olahraga pada saat ini diharapkan masyarakat memiliki kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan hidup. Beberapa olahraga sederhana adalah jogging, bersepeda jalan cepat, lari jarak jauh, sedangkan olahraga permainan adalah sepakbola, bolavoli, basket, dan cabang olahraga lainnya. Pesertanya pun beragam baik dari segi usia, pendidikan, pekerjaan, maupun status sosial. Perlombaan ini diadakan dari tingkat kota atau kabupaten, provinsi hingga nasional. Ini menunjukkan antusiasme masyarakat Indonesia terhadap olahraga dan tentunya semakin banyaknya orang yang aktif dalam olahraga. Dalam lingkup olahraga berprestasi tentu saja ini menjadi suatu keuntungan karena dengan banyaknya orang yang menggeluti olahraga terutama di usia potensial, maka akan semakin mudah untuk mencari bibit-bibit atlet yang akan menjadi atlet berprestasi dimasa depan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga, untuk itu kondisi fisik harus mendapat perhatian yang serius dan direncanakan dengan sistematis dan terstandart sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Dalam permainan bolavoli, komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelenturan dan kelincahan (Ahmadi, 2006: 65). Karena ciri permainan bolavoli gerakan-gerakannya harus dilakukan dan hasil pukulan keras, maka atlet harus mengkonstruksikan semaksimal mungkin secara eksploisif, dan harus mempunyai daya tahan umum atau kemampuan aerobik yang tinggi. Dalam pemusatan latihan di Jawa Timur khususnya, sangat membutuhkan aspek-aspek kondisi fisik untuk mendukung permainan bolavoli fisik merupakan suatu item yang wajib dimiliki oleh seorang atlet.

PON atau Pekan Olahraga Nasional adalah event pesta olahraga yang di adakan 4 tahun sekali yang di ikuti seluruh provinsi di Indonesia. Sejak di dakannya untuk pertama kali di Solo pada tahun 1948 hingga PON yang ke XIX tahun 2016 yang di adakan di Jawa Barat setiap provinsi mengalami kemajuan yang cukup pesat menunjukkan keunggulan dalam masing-

masing cabang olahraga yang di pertandingkan salah satunya adalah bola voli, permainan olahraga bola voli sekarang ini sudah berkembang menjadi olahraga permainan yang banyak di gemari masyarakat Indonesia terutama di Jawa Timur, karena bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dari tahun ketahun berkembang cukup pesat di negara Indonesia. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PON pada penyelenggaraan PON yang ke II pada tahun 1951 di Jakarta.

Dengan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Kondisi fisik tim bolavoli indoor putra puslatda Jatim tahun 2016. Alasan utama kenapa masalah ini perlu di teliti adalah karena prestasinya yang mampu mempertahankan medali emas dalam pekan olahraga nasional (PON) ke XIX di Jawa Barat tahun 2016 sejak pecan olahraga nasional (PON) ke XV di Jawa Timur tahun 2000 namun belum adanya data tentang kondisi fisik tim bolavoli indoor putra puslatda Jatim 2016 atas dasar itu maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Puslatda Jawa Timur Tahun 2016".

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis penelitian kuantitatif, penulisan menggunakan metode deskriptif, menurut Nasir metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran atau suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang di selidiki. (Nasir, 1988-63).

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu Deskriptif Kuantitatif, karena menggambarkan keadaan kondisi fisik atlet Bola voli puslatda Jawa Timur tahun 2016.

Analisis Deskriptif yang di gunakan adalah Mean untuk menghitung rata-rata, adapun rumusnya adalah.

Mean untuk mengetahui rata-rata

1. Rata-rata (mean)

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

Keterangan :

M = rata-rata hitung, $\sum x$ = jumlah nilai x

N = Jumlah subyek

(Maksum, 2007: 15)

2. Standar Deviasi

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

SD = standar deviasi

$\sum x^2$ = jumlah semua deviasi setelah mengalami proses pengkuadratan dahulu

n = jumlah individu

(Sugiyono, 2013:49)

3. Presentase

$$\text{Presentase \% X} = \frac{f}{n} \times 100\%$$

%X = presentase

f = jumlah frekuensi

n = jumlah subyek

(Maksum, 2007:80)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Rata-rata hasil dari tes lari 20 meter atlit bola voli putra Jawa Timur pada PON 2016 adalah 3,2 detik dan berada pada kategori sedang.

Dalam tes lari 20 meter terdapat 3 atlit yang masuk pada kategori baik dengan presentase sebesar 25%, ada 5 pemain berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 41,67%, ada 3 atlit yang berada pada kategori kurang dengan presentase sebesar 25%, ada 1 atlit berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 8,33%.

2. Vertical Jump

Rata-rata vertical jump atlit bola voli putra Jawa Timur pada PON 2016 adalah 71 CM dan berada pada kategori baik.

Dalam tes vertical jump terdapat 4 atlit berada pada kategori baik dengan presentase sebesar 33,34%, ada 4 atlit berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 33,33%, ada 4 atlit berada pada kategori kurang dengan presentase sebesar 33,33%.

3. Kelentukan

Rata-rata tes sit and reach atlit bola voli putra Jawa Timur pada PON 2016 adalah 18,5 cm dan berada pada kategori sedang.

Dalam tes sit and reach terdapat 1 atlit berada pada kategori baik sekali dengan presentase sebesar 8,33%, ada 3 atlit berada pada kategori baik dengan presentase sebesar 25%, ada 4 atlit berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 33,33%, ada 4 atlit berada

pada kategori kurang dengan presentase sebesar 33,33%.

4. Daya Tahan Otot Lengan

Dalam hasil tes pull up terdapat 1 atlit berada pada kategori baik sekali dengan presentase sebesar 8,33%, ada 2 pemain berada pada kategori baik dengan presentase sebesar 16,67%, ada 3 atlit berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 25%, ada 6 atlit berada pada kategori kurang dengan presentase sebesar 50%.

5. Daya Tahan Otot Perut

Rata-rata hasil tes pull up atlit bola voli Jawa Timur pada PON 2016 Adalah 32,75 repetisi dan berada pada kategori sedang.

Dalam hasil tes sit up terdapat 1 atlit berada pada kategori baik sekali dengan presentase sebesar 8,33%, ada 2 atlit berada pada kategori baik dengan presentase sebesar 16,67%, ada 4 atlit berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 33,33%, ada 5 atlit berada pada kategori kurang dengan presentase sebesar 41,67%.

6. Daya Tahan Paru-Paru Jantung

Dalam hasil tes multistage fitness test terdapat 6 atlit berada pada kategori baik dengan presentase sebesar 50%, ada 2 atlit berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 16,67%, ada 4 atlit berada pada kategori kurang dengan presentase sebesar 33,33%.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Tingkat kecepatan berada pada kategori sedang dengan hasil , tingkat Vertical Jump berada pada kategori baik dengan hasil , tingkat kelentukan berada pada kategori sedang dengan rata-rata , tingkat daya tahan otot lengan berada pada kategori kurang dengan rata-rata , tingkat daya tahan otot perut berada pada kategori sedang dengan rata-rata , tingkat daya tahan paru-paru jantung berada pada kategori baik dengan rata-rata , tingkat kondisi fisik tim bolavoli putra Jawa Timur berada pada kategori sedang dengan rata-rata nilai persentil 407.
- Dari hasil analisa sesuai posisi yakni open spike,quicker,setter,libero menunjukkan pemain pada posisi open spike unggul dalam kecepatan dan daya tahan otot lengan, pemain pada posisi quicker unggul dalam daya tahan

paru-paru jantung, dan pemain pada posisi setter unggul dalam Vertical Jump dan pemain dengan posisi libero unggul dalam daya tahan otot lengan dan kelentukan. Pemain pada posisi open spike memiliki karakteristik unggul dalam kecepatan, daya tahan paru-paru jantung dan tinggi lompatan daripada pemain pada posisi qucker, setter dan libero. Namun dari hasil yang diperoleh pemain pada posisi quicker memiliki daya tahan paru-paru jantung dan tinggi lompatan yang lebih baik dari pemain pada posisi open spike.

- Hasil dari tes lari 20 meter dan juga tes vertical jump tidak memiliki perbedaan yang signifikan manakala dibandingkan dengan beberapa data lain. Hanya hasil Multistage Fitnes Tes yang memiliki perbedaan cukup jauh bila dibandingkan hasil tes Multistage Fitnes Tes dari Canda university.
- Data hasil dari tes dan pengukuran dapat dijadikan suatu acuan atau standar untuk pembentukan tim bolavoli putra Jawa Timur selanjutnya maupun pertimbangan bagi pemain bolavoli lainnya.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka diajukan beberapa saran yang dapat bermanfaat dalam penelitian ini:

- Hasil dari tes yang telah dilakukan dapat dijadikan pertimbangan untuk pembentukan tim kedepannya.
- Pelatih dapat membuat program latihan sesuai dengan karakteristik permainan bola voli dan sesuai kebutuhan baik dari segi posisi maupun individu.
- Pelatih selalu memantau perkembangan kondisi fisik pemain terutama di dalam komponen-komponen tertentu dimana pemain memiliki hasil yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian B.Schultz, Samuel J.Callaghan, Tye S.McGann, Matthew D. Jeffriess and Robert G. Lockie. 2013. "Planned and Reactive Agility Performance In Semiprofessional and Amateur Volleyball Players". *International Journal Of Sports Physiology and Performance*.
- Amber, Vic. 2008. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Barth K dan Boesing L. 2010. *Training Volleyball*. UK.Mayer & Mayer Sport.
- Burrall, Paye. 1999. *Cara Efektif Bermain di Post*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.
- Carlo Castagna, Anis Chaouachi, Ermanno Rampinini, Karim Chamari and Franco Impellizzeri. 2009. "Aerobic and Explosive Power Performance Of Elite Italian Regional-Level Volleyball Players". *The Journal Strength and Conditioning Research*.
- Carlo Castagna, Louis Laurencelle, Nidhal Ben Abdelkrim, Greg T. Levin, Karim Chamari, Matt Brugelli and Anis Chaouachi. 2009. "Lower Limb Dynamic Strength and Agility Determinants in Elite Volleyball Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Cipriani, J.Daniel and King, A.Jeffrey. 2010. "Comparing Preseason Frontal And Sagital Plane Plyometric Programs On Vertical Jump Height In Volleyball Players". *The Journal Of Strength and Conditioning Research*.
- Clare L. Minahan, David B. Pyne and Paul G. Montgomery. 2010. "The Physical and Physiological Demands of Volleyball Training and Competition". *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Cohen, Daniel and Delextat, Anne. 2008. "Physiological Testing of Volleyball Players: Toward Standard Evaluation of Anaerobic Fitness". *The Journal of Strength and Conditioning Research*.
- David Bishop, Elvira Padua, Giuseppe Annino, Stefano D'ottavio, Vincenzo Manzi and Carlo Castagna. 2007. "Relation Between Maximal Aerobic Power and The Ability To Repeat Sprints in Young Volleyball Players. *Journal Strength and Conditioning Research*.
- Eric J. Drinkwater, David B. Pyne, Michael J. McKenna. 2008. "Design and Interpretation Of Antrhropometric and Fitness Testing Of Volleyball Players. *Sport Medicine. Al Ameen Journal of Medicine and Science*. Vol.2. No.1.
- Harsono. (2001).*Latihan Kondisi Fisik*.
- Kit Fox. 2016. The Distance Run Per Game In Various Sports. Diakses 28 Mei 2017. <http://www.runnersworld.com/general-interest/the-distance-run-per-game-in-various-sports>.

- Lesiakowski, Piotr and Zwierko, Teresa. 2007. "Selected Parameters Of Speed Performance Of Volleyball Players With Different Sport Experience Levels".
- Maksum, Ali. (2007). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*, Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*, Surabaya: Unesa University Press.
- M Bouvard, M Marcil, B Comery. 2007. "Rule Change Incidence On Physiological Characteristics Of Elite Volleyball Players: A 10-year Period Investigation". *British Journal Of Sports Medicine*.
- NBA Media Venture. 2017. Players Tracking Speed & Distance. Diakses 28 Mei 2016 <http://stats.nba.com/players/speed-distance/>.
- NBA Media Venture. 2017. 2017 NBA Draft Combine. Diakses 28 Mei 2017. Stats.NBA.com/draft/combine/.
- Nidhal Ben Abdelkrim, Anis Chaouachi, Karim Chamari, Mochtar Chtara and Carlo Castagna. 2010. "Positional Role and Competitive-Level Differences in Elite-Level Mens Volleyball Players". *The Journal Of Strength and Conditioning Research*.
- Retnoningsih, Anna dan Suharso. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: CV. Widya Karya.
- Salim, Yenni dan Salim, Peter. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.
- Saluja, Isha and Shaji, John. 2009. "Comparative Analisis of Plyometric Training Program and Dynamic Streching on Vertical Jump and Agility in Male Collegiate Volleyball Player".
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusuf Koklu, Utku Alemdaroglu, Fatma Unver Kocak, A.Emre Erol and Gulin Findikoglu. 2011. "Comparison Of Chosen Physical Fitness Characteristics Of Turkish Professional Volleyball Players by Division and Playing Position". *Journal Of Human Kinetics*. Vol.30: 99-106.