

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023

Iwan Yuniarto^{1✉}, Nanang Indardi²

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang ^(1,2)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan kemampuan teknik dasar bola voli pada atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah survei tes. Populasi dan sampel penelitian ini seluruh atlet di klub Museum Mandiri yang berjumlah 20 atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian kebugaran jasmani menggunakan TKJI, yaitu: 1) lari cepat (sprint) 60 meter, 2) angkat tubuh/ gantung sikut (pull-up) 60 detik, 3) Sit-up (60 detik), 4) loncat tegak (vertical jump), dan 5) lari jarak 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan rincian hasil penilaian rata-rata lari cepat (sprint) 60 meter sebesar 2,33 (kurang), angkat tubuh/ gantung sikut (pull-up) 60 detik sebesar 2,39 (kurang), sit-up (60 detik) sebesar 4,33 (baik), loncat tegak (vertical jump) sebesar 5,00 (baik sekali) dan lari jarak 1200/1000 meter sebesar 3,94 (baik). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening termasuk dalam klasifikasi baik. Bentuk latihan yang konsisten dan berkelanjutan dapat sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh sebab itu diperlukan peran pelatih dan kesadaran berprestasi yang besar bagi atlet dalam meningkatkannya.

Kata Kunci: *survei; tingkat kebugaran jasmani; atlet; bola voli*

Abstract

The purpose of the study was to determine the level of physical fitness and mastery of basic volleyball technique skills in athletes of the 2023 Cening Village Amela Volleyball Club. The research method used is a test survey. The population and sample of this study were all athletes in the Mandiri Museum club which amounted to 20 female athletes. The sampling technique uses the total sampling technique. Physical fitness research instruments using TKJI, namely: 1) 60-meter sprint, 2) 60-second pull-ups, 3) sit-ups (60 seconds), 4) vertical jumps, and 5) 1200 meters (men) and 1000 meters (women). Data analysis techniques use descriptive statistical analysis. The results showed that with details of the assessment results the average 60-meter sprint was 2.33 (less), 60-second pull-up was 2.39 (less), sit-up (60 seconds) was 4.33 (good), vertical jump was 5.00 (very good) and 1200/1000 meters distance was 3.94 (good). Based on the results of the study, it can be concluded that the physical fitness of athletes of the Amela Volleyball Club in Cening Village is included in the good classification. A consistent and continuous form of exercise can greatly affect a person's physical fitness level, therefore the role of the coach and great achievement awareness are needed for athletes in improving it.

Keywords: *survey; physical fitness level; athlete; volleyball*

✉ Corresponding author : Iwan Yuniarto

Email Address : iwanyuniarto96@students.unnes.ac.id (Yogyakarta, Indonesia)

Pendahuluan

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitatif. Kesegaran jasmani baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampilkan penampilan optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergaira dalam hidup (Darawisa, 2019). Kebugaran jasmani setiap individu dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya ada pola makan, kecukupan istirahat, olahraga, usia, dan jenis kelamin. Selain faktor-faktor di atas, terdapat tujuh aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat yaitu : (1) olahraga teratur, (2) tidur cukup, (3) sarapan dengan baik, (4) makan teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan (7) tidak minum-minuman beralkohol. Dengan mempertimbangkan dan melakukan kebiasaan hidup di atas, diharapkan setiap individu akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar (Agus, 2012).

Menurut (Arifin, 2018), gejala kemerosotan atau penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak sudah menjadi gejala umum. Penyebab utama penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang disebabkan oleh bertambah sedikitnya waktu yang digunakan untuk melaksanakan latihan jasmani atau latihan fisik. Pembinaan kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Banyak pilihan aktivitas jasmani dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, sepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan aktivitas tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan maksimal. Terlebih lagi untuk atlet. Tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang atlet, agar senantiasa sehat, aktif, dapat menerima program latihan dengan baik, dan menggapai prestasi.

Olahraga bola voli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dan dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain hal tersebut bermain voli bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Novitasari et al., 2016).

Dari pengamatan peneliti selama ini, perkembangan olahraga bola voli di Desa Cening sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit di kalangan masyarakat. Selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi bola voli antar pelajaran maupun umum. Apabila permainan bola voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan bersungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik, dari setiap kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang ditetapkan. Dalam setiap permainan dengan durasi bermain yang relatif lama bergantung pada jumlah skor maksimal, memungkinkan pemain memerlukan kebugaran jasmani yang baik.

Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli ada beberapa macam, seperti passing (passing atas dan passing bawah), blocking (membendung bola), smash dan service (servis atas dan servis bawah). Penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola voli tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini.

Permainan bola voli dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan bola voli salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain bola voli bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat melatih teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain bola voli selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain bola voli.

Aktivitas Olahraga permainan bola voli, atlet diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena dalam olahraga bola voli setiap anggota gerak tubuh harus digerakkan secara maksimal. Komponen-komponen kebugaran jasmani baik itu yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan paru jantung, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti kecepatan, daya ledak, dan kelincahan akan saling berhubungan untuk mendukung penampilan atlet saat berada di lapangan.

Club bola voli Amela Desa Cening merupakan salah satu klub bola voli yang menyelenggarakan kegiatan pelatihan bola voli yang bertujuan untuk menghasilkan tim bola voli yang tangguh dan berprestasi. Namun di klub bola voli Amela Desa Cening dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa permasalahan, antara lain: banyak atlet yang tingkat kesegaran atau kondisi fisiknya masih kurang, atlet Club bola voli Amela Desa Cening jarang melakukan latihan fisik, dan biasanya atlet yang datang latihan lebih banyak langsung bermain. Latihan diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan latihan teknik yang terdiri dari latihan blocking, passing, smash, dan service, setelah itu dilanjutkan dengan latihan taktik berupa pertandingan bola voli dengan sesama peserta, dan latihan diakhiri dengan pendinginan.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat mengikuti latihan bersama para atlet Club bola voli Amela Desa Cening di dapatkan bahwa perlunya pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada anggota atlet Club bola voli Amela Desa Cening. Sehingga pelatih dapat menentukan program latihan yang tepat bagi para anggota Club bola voli Amela Desa Cening. Program latihan yang kurang sesuai dengan kondisi kebugaran jasmani para atlet dapat

terlihat ketika ada beberapa atlet yang sudah merasa kelelahan ketika masih berada pada pertengahan latihan.

Metode latihan yang digunakan dalam kegiatan latihan bola voli di Club Amela Desa Cening masih terfokus pada teknik dan taktik. Perlunya bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para atlet karena kondisi kebugaran jasmani para atlet yang berbeda-beda membutuhkan program latihan yang berbeda pula. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan karena kebugaran jasmani merupakan dasar bagi peserta anggota Club bola voli Amela untuk dapat melakukan latihan dan pertandingan secara maksimal. Latihan fisik merupakan komponen yang sangat penting di dalam olahraga bola voli, karena dengan kebugaran jasmani yang baik para atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berarti pada saat bertanding. Melihat kondisi yang demikian, seorang pelatih harus mampu mengukur tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta atlet Club bola voli Amela Desa Cening.

Harapannya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para atlet, pelatih dapat menentukan program latihan yang tepat. Mengacu pada paparan di atas bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam cabang olahraga bola voli, penulis ingin melakukan penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani pada atlet Club bola voli Amela Desa Cening tahun 2023.

Metodologi

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey berupa kuesioner (angket). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian dengan cara mendeskripsi, menggambar, dan menjabarkan sesuatu yang ada di lapangan menggunakan analisis data kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang ada. Variabel yang diteliti berupa tingkat kebugaran jasmani pada atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023, terdiri dari kecepatan, kekuatan dan ketahanan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan tubuh.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik survei dan teknik tes. Penetapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling (Sugiyono, 2018). Total sampling yaitu teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi sangat sedikit, kurang dari 100 orang. Penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada di dalam populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 dengan jumlah 18 orang, yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah ditetapkan serta disepakati mengenai reliabilitas serta validitasnya menjadi instrumen yang sudah berlaku di seluruh negeri Indonesia:

Hasil dan Pembahasan

Data ini di ambil langsung dengan mengadakan tes kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes dilakukan pada atlet yang menjadi sampel penelitian saja, yaitu: 18 orang atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023. Sampel tes dibedakan berdasarkan jenis kelamin, dan dinilai menggunakan tes kebugaran jasmani yang berbeda antara atlet putra dan putri.

Diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 sampel, yang terdiri dari 12 putra dan 6 putri. Dengan demikian, tes kebugaran jasmani yang diberikan berbeda antara atlet putra dan putri.

Diketahui bahwa atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 yang berusia 16 tahun berjumlah 5 orang, 17 tahun berjumlah 3 orang, 18 tahun berjumlah 6 orang, dan 19 tahun berjumlah 4 orang. Dengan demikian tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kelompok usia 16-19 tahun.

Hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan terhadap sampel penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) usia 16-19 tahun dengan urutan item tes, yaitu: 1) lari cepat (sprint) 60 meter, 2) angkat tubuh/ gantung sikut (pull-up) 60 detik, 3) Sit-up (60 detik), 4) loncat tegak (vertical jump), dan 5) lari jarak 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri).

Dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tes kebugaran jasmani lari cepat (sprint) 60 meter sebesar 2,00 dengan klasifikasi kurang, pull-up mendapat nilai 2,50 dengan klasifikasi sedang, sit-up mendapat nilai 4,08 dengan klasifikasi baik, vertical jump mendapat nilai 5,00 dengan klasifikasi baik sekali, dan lari 1200 meter mendapat nilai 3,92 dengan klasifikasi baik. Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani atlet putra Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Bahwa nilai rata-rata tertinggi Tes Kebugaran Jasmani Putra pada penilaian vertical jump dan nilai rata-rata terendah Tes Kebugaran Jasmani atlet putra Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 pada penilaian lari cepat (sprint) 60 meter.

Hasil penelitian berupa nilai tes kebugaran jasmani atlet putri Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Bahwa nilai rata-rata tes kebugaran jasmani lari cepat (sprint) 60 meter sebesar 3,00 dengan klasifikasi sedang, pull-up mendapat nilai 2,17 dengan klasifikasi sedang, sit-up mendapat nilai 4,83 dengan klasifikasi baik, vertical jump mendapat nilai 5,00 dengan klasifikasi baik sekali, dan lari 1000 meter mendapat nilai 4,00 dengan klasifikasi baik yang dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Bahwa nilai rata-rata tertinggi tes kebugaran jasmani atlet putri Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 pada penilaian vertical jump dan nilai rata-rata terendah pada penilaian pull-up. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atlet putri Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 termasuk dalam klasifikasi baik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran tentang kebugaran jasmani atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening Tahun 2023 yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). beberapa temuan dari hasil penelitian yaitu nilai rata-rata tes kebugaran jasmani lari cepat (sprint) 60 meter 2,33 dan termasuk dalam klasifikasi kurang. Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani angkat tubuh/gantung sikut (pull-up) 60 detik sebesar 2,39 dan termasuk dalam klasifikasi kurang. Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani Sit-Up (60 detik) sebesar 4,33 dan termasuk dalam klasifikasi baik. Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani loncat tegak (vertical jump) sebesar 5,00 dan termasuk dalam klasifikasi baik sekali. Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani lari cepat (sprint) 60 meter sebesar 3,94 dan termasuk dalam klasifikasi baik:

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani atlet Club Bola Voli Amela Desa Cening termasuk dalam klasifikasi baik, dengan rincian hasil penilaian rata-rata lari cepat (sprint) 60 meter sebesar 2,33 (kurang), angkat tubuh/ gantung sikut (pull-up) 60 detik sebesar 2,39 (kurang), sit-up (60 detik) sebesar 4,33 (baik), loncat tegak (vertical jump) sebesar 5,00 (baik sekali) dan lari jarak 1200/1000 meter sebesar 3,94 (baik). Atlet yang mengikuti tes kebugaran jasmani memiliki hasil yang berbeda-beda, antara atlet bola voli putra dengan atlet bola voli putri. Dengan demikian, untuk dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani dapat ditempuh dengan kedisiplinan dan penjalanan program latihan dengan baik. Bentuk latihan yang konsisten dan berkelanjutan dapat sangat

mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh sebab itu diperlukan peran pelatih dan kesadaran berprestasi yang besar bagi atlet dalam meningkatkannya.

Daftar Pustaka

- Afandi dkk . (2013). Model-model Pembelajaran. Semarang: Sultan Agung Press.
- Agus, A. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar (Vol. 01). Sukabina Press.
- Ahmad Mansur, 2009, Metode Penelitian dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah,Bandung. Universitas Padjajaran,
- Akbar, M. H., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(30), 702-708. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Darawisa. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Club Bola Voli Putri Sparta UNM. Doctoral Dissertation Universitas Negeri Makassar, 01(1).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 53-62. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Henjilito, R (2019), 'Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani. Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar', *Jurnal PENJAKORA.*, 4(1), pp. 42-49
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler.
- Lumintuarso, Ria (2013). Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula. Yogyakarta: UNY Press.
- Munasifah. (2008). Bermain Bola voli. Semarang: CV. Aneka Ilmu.