

Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu

Fadlu Rachman¹

¹Universitas Aisyah Pringsewu

Article Info	ABSTRAK
Kata Kunci: <i>Kondisi Fisik, Lari 50 Meter, Shuttle Run, Baring Duduk, Vertikal Jump, Lari 15 menit</i>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik. Instrumen tes penelitian dengan pelaksanaan tes kondisi fisik terdiri dari 5 item tes lari 50 meter, shuttle run, baring duduk, vertikal jump, lari 15 menit. Sample penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pemilihan sample yaitu total sampling yang merupakan siswa SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan secara umum yaitu tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu masuk dalam kategori kondisi fisik kurang baik.</p>
Keywords: <i>Physical Condition, Run 50 Meters, Shuttle Run, Sit Down, Vertical Jump, Run 15 minutes</i>	ABSTRACT <p>This study aims to determine the level of physical condition of volleyball extracurricular participants at SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu. This research is a quantitative research using survey research methods and data collection techniques using physical condition tests. The research test instrument with the implementation of the physical condition test consists of 5 test items of 50 meter run, shuttle run, lying down, vertical jump, 15 minute run. The sample of this study amounted to 20 people using a sample selection technique, namely total sampling, which were students of SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu. Based on the data from the research that has been done, it can be concluded that in general the level of physical condition of the volleyball extracurricular participants at SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu is in the category of poor physical condition.</p>
	<p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

Penulis Korespondensi:

Fadlu Rachman
Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
Email: fadlurachman1994@aisyahuniversity.ac.id

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan-pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi (Ismoko & Sukoco, 2013). Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Setiap atlet bola voli harus memiliki penampilan dan kondisi fisik yang prima untuk memunculkan performa pada saat bertanding. Aspek biologis merupakan salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dan sangat diandalkan dalam menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapai atlet tersebut. Hal ini disebabkan dalam aspek biologis terhadap salah satu aspek yang disebut kondisi fisik, yaitu tingkat kebugaran jasmani yang sangat diperlukan atlet untuk dapat berprestasi dalam suatu pertandingan.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Muhajir, 2007). Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seseorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada saat itu. Sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan.

Pentingnya keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler hendaknya disadari oleh para guru dan peserta itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik peserta ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan (Irwansyah, 2006). Perkembangan di dunia bola voli ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen bola voli yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.

Seorang atlet profesional memerlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental (Azwar A, 2004). Kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai suatu prestasi olahraga adalah kemampuan atlet itu sendiri. Hal ini juga dikemukakan bahwa terdapat empat aspek penting yang perlu diperhatikan suatu cabang olahraga, yaitu aspek : (1) Fisik, (2) Teknik, (3) Taktik, dan (4) Mental (Lampir, 2015), (Mylsidayu, 2016) (Irianto, 2004), .

Berdasarkan observasi di lapangan, SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu banyak mengadakan kegiatan ekstrakurikuler mulai dari yang akademik maupun non-akademik. Namun dalam penyediaan sarana masih belum memadai, sehingga dalam proses latihan bola voli belum berjalan dengan baik. Misalkan keterbatasan bola voli dibandingkan dengan jumlah peserta didik serta kegiatan ekstrakurikuler yg dilaksanakan 1 kali dalam seminggu. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat peserta bermain bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak peserta yang mudah kelelahan, sehingga peserta tidak dapat bermain dengan baik. Dengan latihan bola voli yang seperti ini prestasi yang didapatkan oleh kegiatan ekstrakurikuler bola voli tidak sesuai dengan antusias siswanya dalam mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Tingkat kondisi fisik peserta didik pun merupakan salah satu faktor untuk menghasilkan sebuah prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan latar belakang diatas mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu”..

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu. Penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola voli, sebanyak 20

orang. Penelitian ini melakukan pengumpulan data berupa tes kondisi fisik yang terdiri atas 5 butir tes, yaitu: (1) lari cepat 50 meter (*sprint*), (2) baring duduk (*sit up*), (3) loncat tegak (*vertical jump*), (4) lari bolak-balik (*shuttle run*), dan (5) lari 15 menit (Ida Bagus, 2017) (Widiastuti, 2015). Tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan fisik bagi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Dimana hasil dari data penelitian ini di hitung dalam jumlah proses berapa peserta yang dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang.

Populasinya adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian ini ada adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kondisi diatas adalah menggunakan teknik pengambilan *Total sampling* (Sugiyono, 2015) (Kusumawati, 2015). Dalam *Total Sampling* mengambil sampel secara keseluruhan populasi yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu sebanyak 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tes kondisi fisik yang sudah terkumpul oleh peneliti di deskripsikan dalam bentuk tabel item tes diantaranya: (1) lari cepat 50 meter (*sprint*), (2) baring duduk (*sit up*), (3) loncat tegak (*vertical jump*), (4) lari bolak-balik (*shuttle run*), dan (5) lari 15 menit. Hasil tes dapat dilihat dibawah ini :

Hasil dari pengukuran kecepatan 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu melalui tes lari 50 meter(*Sprint*) digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Histogram Presentase Hasil Lari 50 Meter (*Sprint*)

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat kecepatan dari 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu bahwa 4 peserta atau 20% peserta memiliki kecepatan baik dan 16 peserta atau 80% peserta memiliki kecepatan cukup. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki kecepatan sempurna, baik sekali dan kurang.

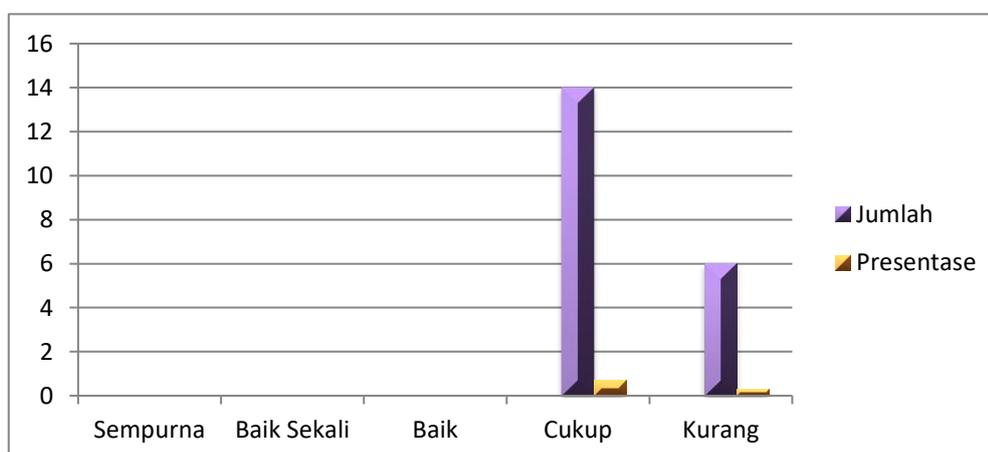
Hasil dari pengukuran kelincahan 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu melalui tes shuttle run digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2
Histogram Presentase Hasil Tes Shuttle Run

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat kelincahan dari 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu yaitu 7 peserta atau 35% peserta memiliki kelincahan baik, 9 peserta atau 45% peserta memiliki kelincahan cukup dan 4 peserta atau 20% peserta memiliki kelincahan kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki kelincahan sempurna dan baik sekali.

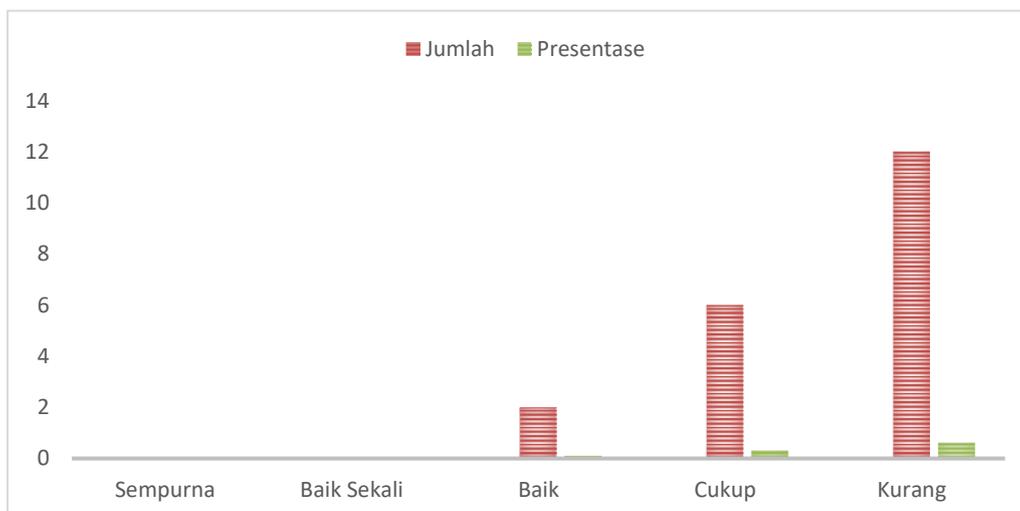
Hasil dari pengukuran daya tahan otot perut 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu melalui tes sit up digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3
Histogram Presentase Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up)

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat daya tahan otot perut dari 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu yaitu 14 peserta atau 70% peserta memiliki daya tahan otot perut cukup dan 6 peserta atau 30% peserta memiliki daya tahan otot perut kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki daya tahan otot perut sempurna, baik sekali dan baik.

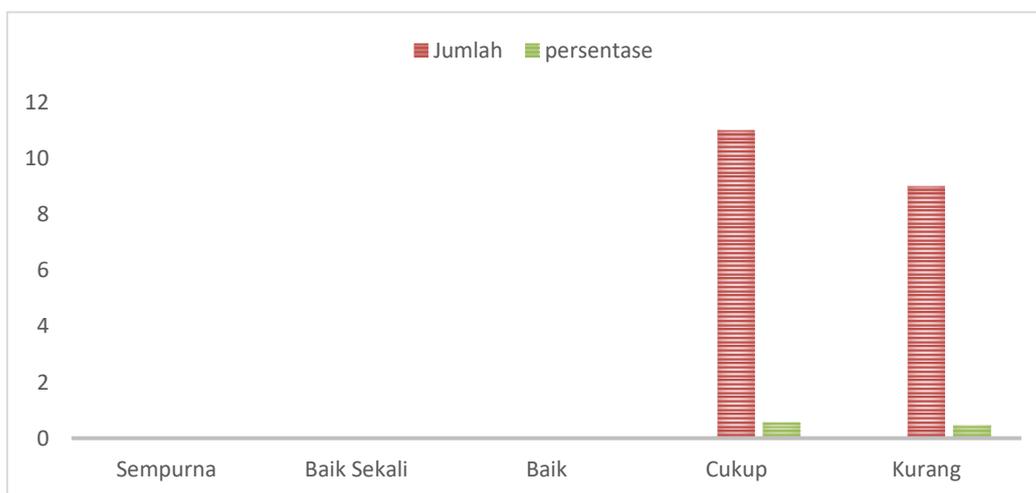
Hasil dari pengukuran power tungkai 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu melalui tes loncat tegak (*vertical jump*) digambarkan sebagai berikut :



Gambar 4
Histogram Presentase Hasil Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat power tungkai dari 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu yaitu 2 peserta atau 10% peserta memiliki power tungkai baik, 6 peserta atau 30% peserta memiliki power tungkai cukup dan 12 peserta atau 60% peserta memiliki power tungkai kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki power tungkai sempurna dan baik sekali.

Hasil dari pengukuran daya tahan jantung paru 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu melalui tes lari 15 menit digambarkan sebagai berikut :



Gambar 5
Histogram Prosentase Hasil Lari 15 Menit

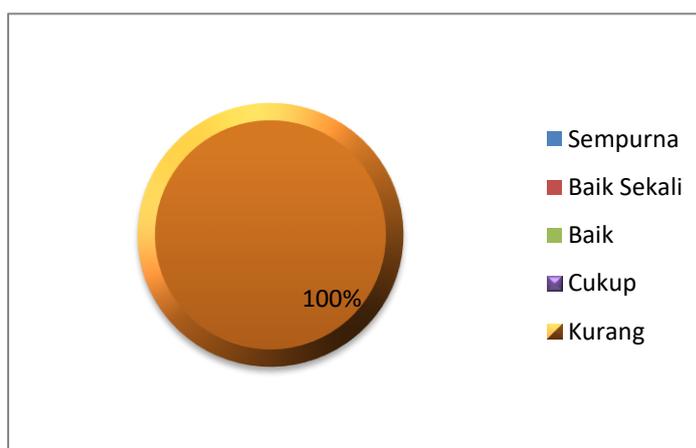
Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat daya tahan jantung paru dari 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu yaitu 11 peserta atau 55% peserta memiliki daya tahan jantung paru cukup, 9 peserta atau 45% peserta memiliki daya tahan jantung paru kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta

yang memiliki power sempurna, baik sekali dan baik. Secara keseluruhan dari 5 item di atas dapat digambarkan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 1
Data Tes Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu

No	Tes Kondisi Fisik										Jumlah	Rata-rata	Kategori
	Lari 50 Meter		Shuttle Run		Sit Up		Vertical Jump		Lari 15 menit				
	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai			
1	6,9	4	16,3	6	29	2	49	4	28	4	20	2,0	Kurang
2	7,5	4	16,7	4	31	4	46	4	29	4	20	2,0	Kurang
3	7,4	4	17,1	4	30	4	39	2	28	4	18	1,8	Kurang
4	6,2	6	16,5	6	30	4	53	6	30	4	26	2,6	Kurang
5	6,6	6	17,4	2	28	2	39	2	26	2	14	1,4	Kurang
6	7,9	4	16,4	6	32	4	44	2	26	2	16	1,6	Kurang
7	7,4	4	16,9	4	29	2	40	2	24	2	14	1,4	Kurang
8	6,9	4	16,7	4	32	4	40	2	27	4	18	1,8	Kurang
9	7,2	4	16,9	4	36	4	47	4	29	4	20	2,0	Kurang
10	7,7	4	17,5	2	34	4	45	2	23	2	14	1,4	Kurang
11	6,9	4	17,2	2	28	2	34	2	21	2	12	1,2	Kurang
12	7,3	4	16,8	4	30	4	51	4	27	4	20	2,0	Kurang
13	7,6	4	16,1	6	28	2	57	6	30	4	22	2,2	Kurang
14	7,6	4	16,9	4	28	2	48	4	21	2	16	1,6	Kurang
15	7,1	4	16,4	6	33	4	42	2	25	2	18	1,8	Kurang
16	6,7	6	16,2	6	32	4	50	4	28	4	24	2,4	Kurang
17	7,1	4	16,7	4	36	4	40	2	26	2	16	1,6	Kurang
18	7,4	4	17,2	2	36	4	41	2	27	4	16	1,6	Kurang
19	6,6	6	16,6	6	32	4	38	2	28	4	22	2,2	Kurang
20	7,2	4	17,1	4	30	4	40	2	24	2	16	1,6	Kurang
	88		86		68		60		62		362	36,2	Kurang
	Rata-Rata											3,62	

Berdasarkan data yang terkumpul diatas, di gambarkan pula hasil konversi nilai kondisi fisik peserta ekstrakurikuler dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :



Gambar 6
Histogram Prosentase Hasil Akhir Keseluruhan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu

Dari Grafik diatas dapat disimpulkan bahwa, tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu 100% peserta ekstrakurikuler bola voli masuk dalam kategori kurang. Serta tidak ada peserta ekstrakurikuler yang masuk dalam kategori sempurna, baik sekali, baik dan cukup.

PEMBAHASAN

Dalam sebuah jurnal yang dilakukan penelitian oleh Muhammad Nasir tentang Analisis Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kenduruan Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022, yang meliputi tes kekuatan,kecepatan,daya ledak, dan kelincahan dari atlet ekstrakuikuler bola voli SMP Negeri 1 Kenduruan sangat kurang dengan sesuai norma yang ada dengan hasil rata-rata atletnya rata - rata 8,66 (Nashir, 2022).

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik diketahui bahwa secara keseluruhan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu tergolong dalam kategori kurang dengan rata-rata tes kondisi fisik secara keseluruhan adalah 3,62. Tingkat kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu terdiri atas kecepatan, kelincahan, daya tahan otot perut, power otot tungkai dan daya tahan jantung-paru. Dari lima kondisi fisik, kecepatan menjadi komponen yang paling baik. Hal ini disebabkan karena latihan kecepatan sangat dominan atau sering dilatih dari pada komponen fisik yang lain. Sedangkan power tungkai tergolong dalam kategori yang paling buruk, hal ini dikarenakan pelatih kurang dalam memberikan program latihan untuk memberikan latihan power tungkai. Padahal kekuatan power tungkai sangat di perlukan oleh setiap peserta ekstrakurikuler bola voli, dikarenakan power tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil shooting atau tembakan saat bertanding bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik peserta ekstakurikuler bola voli di SMPN 1 Sukoharjo Pringsewu 100% masuk dalam kondisi fisik kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Azwar A. (2004). *Azwar. A. 2004. Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan di Masa Depan*. Depkes.
- Ida Bagus. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Raja Grafindo Persada.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. ANDI.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. In *Jurnal Keolahraagaan* (Vol. 1, Issue 1).
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjas. Bekasi*. Samadiru.
- Lampir, A. F. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Andi.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.
- Mylsidayu, A. (2016). *Ilmu Kepeatihan*. Samaridu.

Nashir, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Kenduruan Pada Masa Pandemi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03).

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Alfabeta.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. RajaGrafindo Persada.