

SURVEY KEBUGARAN JASMANI ATLET KLUB BOLA VOLI MITRA KENCANA KEDUNGmundu KOTA SEMARANG

Dwi Prasetya

email: mobileakun@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh keresahan mahasiswa tentang pentingnya survei kebugaran jasmani bagi seorang atlet, khususnya atlet bola voli karena seorang atlet bola voli membutuhkan kebugaran jasmani yang prima. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan survei kebugaran jasmani atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang. Penelitian ini memakai penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei dan teknik pengetesan TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang. Mekanisme sampel di penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini dilandasi dengan tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini, yaitu atlet klub bola voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang yang berusia 16-19 tahun. Pada penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani memakai TKJI 2010 untuk anak usia 16-19 tahun. Analisis data yang digunakan di penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada 15 orang atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang yang berusia 16-19 tahun didapatkan hasil 1) Tes kecepatan dengan lari 60 meter didapatkan hasil 8 orang atau sebesar 53,3 % mendapatkan kriteria baik. 2) Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik didapatkan hasil 8 orang atau sebesar 53,3 % mendapatkan kriteria sedang. 3) Tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik didapatkan hasil 10 orang atau sebesar 66,6 % mendapatkan kriteria baik sekali. 4) Tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak didapatkan hasil 9 orang atau sebesar 60 % mendapatkan kriteria sedang. 5) Tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter didapatkan hasil 10 orang atau sebesar 66,6 % mendapatkan kriteria sedang. Kebugaran jasmani atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang dalam kategori sedang, karena dari kelima tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) terdapat 1 tes yang mendapatkan kriteria baik sekali, 1 tes yang mendapatkan kriteria baik dan 3 tes yang mendapatkan kriteria sedang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Kebugaran jasmani atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang sudah cukup baik. Saran yang diberikan adalah Dengan melakukan penelitian ini dapat mempunyai gambaran yang lebih jelas dan lebih gamblang pada kondisi fisik dari atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang, sehingga kedepannya pelatih dapat memberikan program latihan yang sesuai pada kondisi sang atlet tersebut, agar diperoleh hasil sesuai target yang telah di agendakan.

Kata Kunci: Survey Kebugaran Jasmani, Atlet Klub Bola Voli

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani dalam upaya menaikkan kualitas fisik, memang suatu persoalan yang menarik. Meskipun pertama mulai sering menjumpai jalan buntu dan ada berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kebugaran jasmani dapat berjalan dengan semestinya dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kebugaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyaknya masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat semakin baik pula serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia. Diketahui bahwa pembinaan kebugaran jasmani dapat dilaksanakan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga. Pada dasarnya semua cabang latihan atau olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan, misalnya dalam cabang olahraga bola voli.

Menurut Gabbard (2017: 50) ada dua kategori golongan kesehatan jasmani yaitu:

1. Kesehatan jasmani yang tersambung dengan keterampilan atau *skill* meliputi: *Speed* atau kecepatan, *Kelincahan* atau *Agility*, *Daya Ledak* atau *Power*, *Koordinasi* atau *Coordination*, *Keseimbangan* atau *balance*.
2. Kebugaran yang terhubung dengan kesehatan antara lain: *Daya tahan jantung* atau *Cardiovascular Endurance*, *Kekuatan otot* atau *muscular strength*, *Keseimbangan tubuh* atau *body composition*, *Daya tahan otot* atau *muscular endurance*, *Kelenturan* atau *fleksibility*.

Dalam sebuah kesuksesan dalam pertandingan peranan para atlet sangatlah penting, Bersama dengan mengikuti apa yang di instuksikan pelatih atlet pun harus bekerja keras sampai akhir pertandingan. Karena itu para atlet harus memiliki kebugaran jasmani dalam keadaan baik dan terbukti bahwa sangat pentingnya kebugaran jasmani dalam keberhasilan pertandingan.

Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bolavoli di Indonesia

bertujuan untuk mengembangkan pembinaan prestasi atau berusaha memajukan bolavoli dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan di tingkat kelompok usia junior atau senior dan peningkatan prestasi pemain melalui asosiasi bola voli atau sekolah di distrik. Melatih atlet Bola voli juga dilakukan di klub Bolavoli putri Mitra Kencana. Menurut salah satu pejabat BKKBN Semarang yang juga penggagas Klub Mitra Kencana, di kota Semarang terdapat banyak atlet yang aktif dan memiliki potensi cukup besar, hal tersebut membuat beliau menerima ajakan bapak Haris Gunarto untuk membuat klub di kantor BKKBN Semarang. Yang sekarang ini klub Bola voli putri Mitra Kencana tempat latihan di GOR Futsal Kedungmundu Jl. Sambiroto, Tembalang, Kota Semarang. Pada saat ini Mitra Kencana termasuk satu klub berprestasi diantara klub bola voli putri lainnya sekota Semarang dan penyumbang terbesar atlet Bola voli putri di kota Semarang, baik kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat nasional bahkan event olahraga bergengsi PROLIGA.

Dengan berlandaskan semangat sumpah pemuda dan diawali dari niat serta pemikiran luhur yaitu memberikan wadah bagi anak-anak yang ingin berlatih dan tentunya mencetak atlet terbaik pada cabang bolavoli di kota Semarang khususnya dan Jawa Tengah pada umumnya, maka pemerhati dan pecinta Bolavoli di kota Semarang mewujudkan ide dan gagasan untuk mendirikan Klub Bolavoli Mitra Kencana pada hari senin tanggal 24 Desember 2017 yang di ketuai oleh Muhammad Haris Gunarto, S.H, dimana klub ini merupakan klub bola voli putri yang mulanya latihan berlokasi di lapangan terbuka BKKBN di Jl. Pemuda, Kota Semarang, tetapi karena faktor cuaca dan bertambahnya anak didik maka di tahun 2010 pendiri klub tersebut diputuskan untuk berpindah tempat latihan yang lebih memadai yang berlokasi di GOR Futsal Kedungmundu Jl. Sambiroto, Tembalang, Kota Semarang. Dengan pelatihan atlet putri yang telah dilakukan dari mulai dibentuk sampai sekarang ini, Klub Bola Voli Mitra Kencana mendapat banyak prestasi baik untuk klub maupun untuk individu tiap pemainnya.

Berlandaskan uraian di atas penulis tertarik untuk menyusun sebuah penelitian dengan judul, “Survei Kebugaran jasmani atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan metode pengukuran TKJI. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan menemukan keadaan suatu objek atau peristiwa, tanpa suatu maksud untuk menarik kesimpulan umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei ialah penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Sugiyono, 2019: 56). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang atlet Indonesia usia 16-19 tahun di klub bola voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kebugaran Jasmani Atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang.

Berdasarkan penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet tentang kebugaran jasmaninya ialah faktor latihan. Latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari jumlah latihan bebanya kian bertambah. Kemampuan seseorang buat melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan yang keras. Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihann harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidak efektifan dalam mencapai kebugaran jasmani yang diharapkan maka diperlukan latihan secara berkelanjutan. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas.

Kualitas mewakili efektivitas latihan itu sendiri, dan kontinuitas mewakili keseriusan dan kemampuan untuk menjaga kesehatan seseorang. Dalam olahraga, hasil pelatihan harus memiliki tujuan yang jelas, prinsip pelatihan, dan kebutuhan untuk memengaruhi olahraga yang Anda latih. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Untuk menilai kebugaran jasmani atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang tahun 2021 dengan melakukan beberapa tes yaitu tes untuk remaja umur 16-19 tahun, antarlain:

- a. Pada tes kecepatan lari 60 meter, menunjukkan hasil bahwa 2 orang atau sebesar 13,3 % mencapai standar sangat baik, 8 orang atau sebesar 53,3 % mencapai standar baik, dan 5 orang atau sebesar 33,4 % mencapai standar sedang. Dari hasil tes tersebut maka dapat dikatakan bahwa mayoritas atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang memiliki kemampuan tes lari 60 meter dengan kriteria baik. Namun kecepatan atlet masih perlu ditingkatkan agar dapat bergerak lebih cepat dan saat gerakan merubah arah secara tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.
- b. Pada tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu pada gantung angkat tubuh 60 detik, menunjukkan hasil bahwa 1 orang atau sebesar 6,7 % mencapai standar baik sekali, 4 orang atau sebesar 26,7 % mencapai standar baik, 8 orang atau sebesar 53,3 % mencapai standar sedang dan 2 orang atau sebesar 13,3 % mencapai standar kurang. Dari hasil tes tersebut maka dapat dikatakan bahwa mayoritas atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang memiliki kemampuan tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik dengan kriteria sedang. Untuk itu kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu para atlet masih perlu dilatih kembali agar kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dapat mencapai kriteria baik.
- c. Pada tes kekuatan dan ketahanan otot perut pada baring duduk 60 detik, menunjukkan hasil bahwa 10 orang atau sebesar 66,6 % mendapatkan kriteria baik sekali, 4 orang atau sebesar 26,7 % mendapatkan kriteria baik, dan 1 orang atau sebesar 6,7 % mendapatkan kriteria sedang. Berdasarkan hasil tes tersebut maka dapat dikatakan bahwa mayoritas atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang memiliki kemampuan tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik dengan kriteria baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan ketahanan otot perut para atlet sudah baik dan perlu untuk dijaga, karena kekuatan dan ketahanan otot perut menunjang atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan otot perut.
- d. Pada tes daya ledak atau tenaga eksplosif di loncat tegak, menunjukkan hasil bahwa 3 orang atau sebesar 20 % mendapatkan kriteria baik, 9 orang atau sebesar 60 % mendapatkan kriteria sedang, dan 3 orang atau sebesar 20 % mendapatkan kriteria kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut maka dapat dikatakan bahwa mayoritas atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang

memiliki kemampuan tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak dengan kriteria sedang. Dapat dikatakan bahwa jumlah atlet yang memiliki daya ledak atau tenaga eksplosif dengan kriteria sedang lebih banyak, tapi masih ada sebagian atlet yang daya ledak atau tenaga eksplosifnya kurang, hal ini menunjukkan bahwa para atlet masih perlu dilatih lagi daya ledak atau tenaga eksplosifnya sehingga atlet dapat melompat dengan baik pada saat bertanding.

- e. Pada tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan di lari 1200 meter, menunjukkan hasil bahwa 2 orang atau sebesar 13,4 % mendapatkan kriteria baik, 10 orang atau sebesar 66,6 % mendapatkan kriteria sedang, dan 3 orang atau sebesar 20 % mendapatkan kriteria kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut maka dapat dikatakan bahwa mayoritas atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang memiliki kemampuan tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter dengan kriteria sedang. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan para atlet masih harus ditingkatkan daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasannya, mengingat pentingnya daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan selama dalam kompetisi.

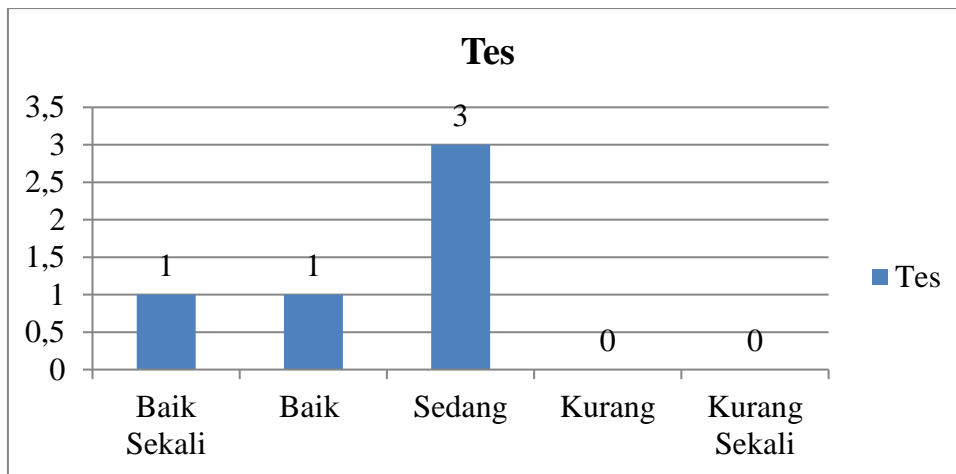
Berdasarkan 5 tes di atas, maka dapat diketahui hasil kebugaran jasmani atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang sebagai berikut:

Tabel Kebugaran Jasmani Atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana
Kedungmundu Kota Semarang.

No.	Tes	Hasil Tes
1.	Tes kecepatan dengan lari 60 meter	8 orang atau sebesar 53,3 % mencapai standar baik.
2.	Uji kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik.	8 orang atau sebesar 53,3 % mencapai standar sedang.
3.	Uji kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik	10 orang atau sebesar 66,6 % mencapai standar baik sekali.

4.	Uji daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak.	9 orang atau sebesar 60 % mencapai standar sedang.
5.	Uji daya tahan jantung, sirkulasi darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter.	10 orang atau sebesar 66,6 % mencapai standar sedang.

Grafik Kebugaran Jasmani Atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang.



Dari tabel dan grafik di atas dikatakan bahwa tes terhadap kebugaran jasmani yang dilakukan pada 15 atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang tahun 2021 dalam kategori sedang, karena dari kelima tes yang dilakukan terdapat 1 tes yang mendapatkan kriteria baik sekali, 1 tes yang mendapatkan kriteria baik dan 3 tes yang mendapatkan kriteria sedang. Karena sebab itu, untuk kedepannya diharapkan bagi para pelatih supaya dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka supaya bermain dengan lebih baik lagi dan mencapai kategori baik dan baik sekali kemudian untuk dipertahankan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan yakni bahwa “atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang memiliki kebugaran jasmani yang baik” dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada 15 orang atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota

Semarang yang berusia 16-19 tahun didapatkan hasil 1) Tes kecepatan dengan lari 60 meter didapatkan hasil 8 orang atau sebesar 53,3 % mendapatkan kriteria baik. 2) Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik didapatkan hasil 8 orang atau sebesar 53,3 % mendapatkan kriteria sedang. 3) Tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik didapatkan hasil 10 orang atau sebesar 66,6 % mendapatkan kriteria baik sekali. 4) Tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak didapatkan hasil 9 orang atau sebesar 60 % mendapatkan kriteria sedang. 5) Tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter didapatkan hasil 10 orang atau sebesar 66,6 % mendapatkan kriteria sedang. Kebugaran jasmani atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang dalam kategori sedang, karena dari kelima tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) terdapat 1 tes yang mendapatkan kriteria baik sekali, 1 tes yang mendapatkan kriteria baik dan 3 tes yang mendapatkan kriteria sedang.

Berdasarkan atas hasil penemuan penelitian di atas yang telah disimpulkan maka saran-saran yang dapat dikemukakan:

1. Bagi Pelatih.

Setelah diadakannya penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan lebih gamblang mengenai gambaran keadaan kondisi fisik dari atlet Klub Bola Voli Mitra Kencana Kedungmundu Kota Semarang, sehingga ke depan diharapkan pelatih yang dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kondisi sang atlet tersebut, agar dapat mencapai tujuan yang telah ditargetkan selama ini.

2. Bagi orang tua Atlet.

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan para orang tua dari atlet itu sendiri dapat lebih terbuka lagi pengetahuan dan wawasannya akan kemampuan fisik dari anak. Karena sejatinya wali atlet memiliki peran yang sangat besar dalam perkembangan fisik anak. Selain dalam hal pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak, orang tua disini juga besar perannya dalam memberikan motivasi pada buah hatinya untuk terus maju dalam mengejar impiannya.

3. Bagi atlet Bola Voli.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa memberikan banyak hal ke banyak orang lain

termasuk bagi atlet itu sendiri, serta sebagai bahan motivasi dan evaluasi diri dalam berlatih agar kedepan kemampuan fisiknya semakin membaik dan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abina, Moch. Bisma Diwa. (2020). "SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 10 – 12 TAHUN PASI KOTA KEDIRI". Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN PGRI Kediri.
- Aminuddin. (2017). *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta: Quadra.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Mengenal Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat kesegaran dan Rekreasi.
- Gabbard, C, Le Blance E. Lowy, S. (2017). *Physical Education for Children Building The Foundation*. New Jersey: Printice Hall Inc Englewood Cliffs.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi analisis multivariative dengan program IBM SPSS19*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ma'mun, Amung dan Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rohendi, Aep dan Etor Suwardar. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.
- Roji. (2017). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli, Hartono & Tomoliyus. (2011). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.ahraga. Jakarta: Pustaka KGU
- Sajoto, M. (2015). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Subroto, T. dan Yudiana Y. (2013). *Modul Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK UPI.
- Sudarno. (2012). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugianto, B. E., & Nurhayati, F. (2014). *Hubungan Antara Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru dengan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Tarik Tahun Ajaran 2012-2013*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 109–113

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2018). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharto, Soekaptidi (2014). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wibowo, Agung Edy. (2012). *Aplikasi Praktis SPSS dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gava Media.
- Yunus. M. (2017). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.