

PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PUTRI KLUB BOLAVOLI MARS 76 KOTA KEDIRI

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION IN FEMALE ATHLETES OF THE MARS 76- CITY FOOTBALL CLUB

Ilma Tabi'i Firmana^{1*}

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

ilmatabii45@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penelitian observasi awal bahwa diketahui kondisi fisik pada atlet setiap cabang olahraga, termasuk cabang bolavoli. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik pemain klub bolavoli Mars 76 kota Kediri, perlunya mengetahui kondisi fisik ini untuk nantinya dikembangkan atau digunakan sebagai bahan pencarian bakat pemainnya. Permasalahan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain klub bolavoli Mars 76 kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian adalah klub bolavoli Mars 76 kota Kediri sebanyak 12 pemain putri, dengan teknik sampel jenuh, yakni berjumlah 12 pemain putri Mars 76 kota Kediri. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t sampel bebas atau *independent sample t-test*, penghitungan persentase, dan mengkategorikan hasil kondisi fisik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan dengan mengkategorikan kondisi fisik 12 pemain klub bolavoli Mars 76 kota Kediri kedalam 5 kategori dengan hasilnya adalah, kategori sangat baik 0 pemain dengan presentase sebesar 0%, kategori Baik sebanyak 5 Pemain dengan presentase sebesar 42%, kategori cukup 4 pemain dengan presentase sebesar 33%, kategori kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 8%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 8%. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi 12 pemain klub bolavoli Mars 76 kota Kediri sebageian besar berada pada kategori Baik dengan 5 Pemain yang masuk dalam kategori tersebut dengan presentase sebesar 42%.

Kata kunci : Profil, Kondisi fisik, dan Bolavoli.

ABSTRACT

This research was motivated by preliminary observational research that the physical condition of athletes in each sport, including volleyball was known. This makes researchers want to know the profile of the physical condition of the Mars 76 volleyball club players in the city of Kediri, the need to know this physical condition to be developed or used as a talent search material for its players. The problem of this research is to determine the physical condition of the players of the Mars 76 volleyball club in the city of Kediri. This research is a survey research using quantitative descriptive research method with the research subject is the volleyball club Mars 76 Kediri city as many as 12 female players, with a saturated sample technique, which is 12 female players Mars 76 Kediri city. The data analysis technique used was the independent sample t-test, calculating the percentage, and categorizing the results of physical conditions.

The results of this study indicate that by categorizing the physical conditions of 12 players of the Mars 76 volleyball club in the city of Kediri into 5 categories with the results, the very good category is 0 players with a percentage of 0%, the Good category is 5 players with a percentage of 42%, the category is quite 4 players. with a percentage of 33%, the less

category is 1 player with a percentage of 8%, and the very poor category is 1 player with a percentage of 8%. From the results of the study, it can be concluded that the condition profile of the 12 players of the Mars 76 volleyball club in the city of Kediri are mostly in the Good category with 5 players falling into that category with a percentage of 42%.

Keywords: Profile, physical condition, and volleyball

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan cabang olahraga yang digemari dan dimainkan oleh masyarakat Indonesia, baik masyarakat yang ada di desa hingga di kota. Permainan bolavoli digemari oleh anak-anak sampai orang dewasa, hal ini dikarenakan permainan bolavoli selain menyenangkan, juga merupakan olahraga yang mudah dimainkan.

Olahraga voli sangat ramai peminatnya karena cabang olahraga ini banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, di Indonesia memiliki agenda rutin dalam melaksanakan kompetisi bolavoli. Kompetisi bolavoli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah hingga nasional. Pertandingan di Indonesia juga mempertandingkan pada tingkatan usia diantaranya adalah kompetisi usia dini, junior, remaja, dan senior.

Bolavoli memiliki tujuan mencari poin atau skor sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke area lawan dan mencegah tim lawan mencetak skor atau angka. Untuk dapat bermain baik pada pertandingan voli perlu memiliki beberapa aspek-aspek yang harus dimiliki. Menurut (Irianto, 2002) mengatakan bahwa aspek-aspek yang harus dimiliki atlet olahraga termasuk pemain bola volly antara lain adalah: teknik, fisik, taktik, dan kematangan juara.

Bermain bolavoli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik dan sesuai dengan permainan bolavoli. Kondisi fisik yang diperlukan pada permainan bolavoli diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas, dan power (Albertus, Fenanlampir., 2015).

Pemain bolavoli kemampuannya akan berhasil jika membentuk fisik berulang kali, melawan fisik lawan selama suatu pertandingan. Fisik yang dibentuk secara teratur agar memiliki kondisi fisik yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik menurut (Harsono, 1988) mengatakan diharapkan memiliki kondisi fisik yang baik

adalah: ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, ada peningkatan komponen kondisi fisik, adanya gerakan yang lebih baik dari sebelumnya, ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, ada respon yang cepat dari organisme tubuh sewaktu respon diperlukan.

Kondisi fisik sangat penting digunakan bagi pelatih termasuk olahraga bolavoli dalam penyusunan program latihan. Mengetahui kondisi fisik bagi pelatih menurut (Husein, M, Akbar, 2020) adalah dapat digunakan sebagai salah satu unsur dalam seleksi pemain bolavoli pada klub binaannya. Penerapan kondisi fisik sebagai suatu standar seleksi pemain akan menciptakan sebuah tim yang mempunyai pemain bolavoli dengan keterampilan yang mempunyai standar, sehingga kualitas pemain bolavoli dapat dipresiksi.

Alasan peneliti memilih penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui persiapan dan memiliki kondisi fisik yang baik akan mempermudah pemain bolavoli dalam meraih prestasi pada kompetisi bolavoli yang akan diikuti. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik yang harus dimiliki pemain bolavoli untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavolinnya adalah untuk memantau atau menjadi rujukan dalam memilih atlet, maka peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik pemain bolavoli pada Mars 76 Kota Kediri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Suharsimi, 2013) mengatakan penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain. Pada pendekatan penelitian deskriptif ini perlu dilakukan dengan mengambil metode kuantitatif, pendekatan kuantitatif menurut (Creswell, 2013) mengatakan bahwa, penelitian kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survey untuk menentukan frekuensi dan prosentase tanggapan mereka.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putri bolavoli Mars 76 kota Kediri yang terdiri dari 12 siswa berjenis kelamin wanita. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil berdasarkan data yang dapat mewakili populasi secara

keseluruhan (representatif). Pengambilan data dilaksanakan pada hari Senin tanggal 25 Mei 2021. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan klub bolavoli Mars 76 kota Kediri.

Instrumen penelitian menurut mengatakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Pengambilan data fisik pemain putri Mars 76 kota Kediri antara lain meliputi: Kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, dan kecepatan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dari setiap hasil tes yang dicapai. Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor (Sudijono, 2012).

HASIL

Dari analisis data yang dilaksanakan di dalam penelitian ini, didapatkan hasil data penelitian antara lain :

Tabel 1 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik pemain putri klub Bolavoli Mars 76 kota Kediri.

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	87,34	Sangat Baik	0	0%
62,45 $< x <$	87,34	Baik	5	42%
37,55 $< x <$	62,45	Cukup	4	33%
12,66 $< x <$	37,55	Kurang	1	8%
$x <$	12,66	Sangat Kurang	2	17%
			12	100%

Apabila hasil penelitian kondisi fisik pemain putri klub Bolavoli Mars 76 kota Kediri ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. 1 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik pemain putri klub Bolavoli Mars 76 kota Kediri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui profil kondisi 12 pemain putri klub Bolavoli Mars 76 kota Kediri sebagaiian besar berada pada kategori baik sebanyak 5 Pemain dengan presentase sebesar 42%, kategori cukup sebanyak 4 pemain dengan presentase sebesar 33%, kategori sangat kurang 2 pemain dengan presentase sebesar 17%, kategori kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 8% dan sangat baik 0 pemain dengan presentase sebesar 0%.

Berdasarkan hasil penelitian ini tujuan yang ingin dicapaiadalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain putri klub Bolavoli Mars 76 kota Kediri sebagaiian besar berada pada kategori baik sebanyak 5 Pemain dengan presentase sebesar 42%, kategori cukup sebanyak 4 pemain dengan presentase sebesar 33%, kategori sangat kurang 2 pemain dengan presentase sebesar 17%, kategori kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 8% dan sangat baik 0 pemain dengan presentase sebesar 0%.

KESIMPULAN

Kondisi tersebut terjadi karena pemberian latihan yang diberikan pelatih pada setiap sesi latihan. Survei yang dilakukan peneliti pemain melakukan latihan selama 2 hari selama satu minggu dengan pembentukan kondisi fisik. Intensitas latihan juga berkontribusi pada hasil kondisi fisik yang dimiliki setiap atlet saat ini. Latihan yang

rutin, giat dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik fisik pemain putri klub Bolavoli Mars 76 kota Kediri.

REFERENSI

- Albertus, Fenanlampir., M. M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu (ed.)). CV. Andi Offset.
- Creswell, J. W. (2013). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Tambak Kusuma CV.
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeatihan*. FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Tiga serangkai.
- Subarjah, H. (2013). LATIHAN KONDISI FISIK. *Educacion*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi, A. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In *Jakarta: Rineka Cipta*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>