

ARTIKEL
PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
PUSLATKAB (PUSAT LATIHAN KABUPATEN) KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2020



Oleh:

MOCHAMAD SAYDI NGALAM

NPM: 16.1.01.09.0073

Dibimbing oleh :

- 1. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd**
- 2. Septyaning Lusianti, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJAS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2021

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Mochamad Saydi Ngalam
NPM : 16.1.01.09.0073
Telepon/HP : 085816357131
Alamat Surel (Email) : mochammadsaydingalam@gmail.com
Judul Artikel : Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri
Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri
Tahun 2020
Fakultas – Program Studi : FIKS - Penjas
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 22 Februari 2021
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
<u>Reo Prasetyo Herpandika , M.Pd</u> NIDN.0727078804	<u>SEPTYANING Lusianti,</u> <u>M.Pd</u> NIDN.0722098601	<u>Mochamad Saydi Ngalam</u> NPM .16.1.01.09.0073

JUDUL

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI
PUSLATKAB (PUSAT LATIHAN KABUPATEN) KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2020**

Mochamad Saydi Ngalam
16.1.01.09.0073
FIKS – Penjas
mochammadsaydingalam@gmail.com
Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
Septyaning Lusianti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri pada tahun 2020. 1). Untuk mengetahui tingkat kekuatan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter. 2). Untuk mengetahui kecepatan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter. 3). Untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter. 4). Untuk mengetahui tingkat daya tahan otot lengan, otot tangan dan otot tungkai atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter. 5). Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter. 6). Untuk mengetahui tingkat jantung dan paru atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri setelah melakukan Tes Parameter. Permasalahan penelitian ini adalah masalah agar penelitian ini lebih efektif dan mendalam yaitu peneliti hanya akan meneliti tentang kondisi fisik atlet bolavoli putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parametrik Prodi Penjask UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan jantung dan paru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli kabupaten Kediri. Sampel penelitian ini diperoleh dari atlet Puslatkab yang di naungi oleh KONI kabupaten Kediri tahun 2020 yang berjumlah 12 atlet. Sampel diambil dengan cara *total sampling*, sehingga penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian populasi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa kondisi fisik atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 2 atlet (16%) dalam kategori kurang, dan 2 atlet (16%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan jantung dan paru atlet putri bolavoli PUSLATKAB kabupaten kediri adalah sedang.

KATA KUNCI : Kondisi Fisik, Atlet, Bolavoli.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk menciptakan suasana pembelajaran dan proses belajar yang aktif didalamnya baik secara individu maupun berkelompok. Didalam pendidikan terdapat pula beberapa macam pembelajaran untuk dipelajari dan salah satunya yakni pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani bisa diartikan sebagai salah satu aktifitas fisik maupun pikiran seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas baik secara jasmani maupun rohani untuk perkembangan pada diri seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia pendidikan jasmani merupakan aktivitas yang sangat penting untuk memperkuat kebugaran dan kekebalan tubuh serta mengasah fikiran untuk selalu aktif dalam menjalankan sebuah aktifitas. Didalam tubuh juga berguna untuk memproduksi sistem kekuatan tubuh dalam upaya untuk memelihara gerak dan meningkatkan kualitas hidup bagi

semua orang terlebih pada zaman sekarang, karena semua orang sangat menginginkan tubuh atau raga yang sehat jasmani dan rohani agar dapat melakukan kegiatan dengan lancar. Oleh karena itu pendidikan jasmani sangat disarankan kepada semua orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan teratur agar mendapatkan fisik yang lebih baik supaya terhindar dari penyakit.

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia mendapat perhatian lebih oleh pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 yang menyatakan : “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan

simki.unpkediri.ac.id
|| 3 ||

berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Di samping itu, melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang diminati di Indonesia saat ini salah satunya adalah bolavoli, karena bolavoli sangat bermasyarakat dan mudah dimainkan untuk anak-anak, remaja dan orang dewasa. Di Indonesia sendiri terdapat banyak klub yang tersebar dari desa hingga pusat kota. Dari berbagai klub tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan skill-skill bibit muda guna untuk memperkuat tim nasional kedepannya yang lebih baik guna untuk membanggakan nama Indonesia di kanca dunia.

Dari berbagai banyak klub bolavoli yang bermunculan di Indonesia seperti Surabaya Samator, Jakarta Pertamina Energi, Bandung Bank BJB, Palembang

Bank Sumsel Babel, dan lain lain. Di lokasi kabupaten Kediri sekarang juga banyak klub yang berdiri diantaranya yaitu mitra utama, forza, putri perintis, putri kelud, bintang kelud, dan masih banyak lagi. maka juga akan berdampak positif bagi perkembangan bolavoli di Indonesia. Hal ini nantinya akan membantu memberikan peluang untuk menjadi atlet yang cerdas dan kompetitif yang dimiliki dalam permainan bolavoli. Atlet akan mencapai prestasi jika dilakukan pembinaan sejak usia muda dan terprogram dengan baik dan mengikuti latihan dengan disiplin, sehingga pada saat melakukan pertandingan yang sesungguhnya dapat menerapkan instruksi dan bentuk latihan yang baik.

Prestasi diperoleh jika atlet tersebut memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik serta penerapan strategi yang baik saat pelaksanaan. Karena diperlukan sarana prasarana dan porsi latihan yang efektif dan efisien. Pembinaan prestasi mempunyai keterkaitan terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet,

sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang akan dicapai. Prestasi yang tinggi hanya dapat diperoleh oleh atlet yang mempunyai bakat dan minat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara bertahap dan berkesinambungan. Kondisi fisik adalah suatu syarat utuh dari komponen-komponen yang diperlukan dalam usaha atlet untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik, bahkan bisa dikatakan sebagai keperluan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai atlet. Sedangkan menurut M.Sajoto (1988:16), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas setiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Pada setiap gelaran kejuaraan pesta olahraga tahunan antar negara seperti *Olimpiade*

pada tingkat dunia, *Asian Games* dan *Sea Games* pada tingkat Asia tenggara, bolavoli selalu dipertandingan sebagai salah satu cabang olahraga tersebut. Tak terkecuali lagi di Indonesia juga ada pesta olahraga besar yang diadakan yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) yang pesertanya diwakili oleh atlet-atlet daerah terbaik maupun PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) dan KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) yang pesertanya adalah tiap-tiap Kota atau Kabupaten dari atlet-atlet yang terpilih dalam Provinsi Jawa Timur.

Dibawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tentunya mempunyai target dalam setiap gelaran Olahraga yang diikuti Indonesia. Tanpa terkecuali KONI di daerah masing-masing Provinsi maupun KONI di Kota ataupun Kabupaten selalu mempunyai gambaran target atau hasil terbaik yang mampu ditorehkan atletnya pada gelaran olahraga baik PON, PORPROV, maupun KEJURPROV yang akan diikuti. khususnya di kabupaten Kediri, dari KONI cabang kabupaten Kediri juga termasuk

yang bisa dibilang sukses di turnamen bolavoli. Dalam prestasi turnamen bolavoli untuk kabupaten Kediri cukup menggemilangkan, yakni pada atlet bolavoli junior wanita yang kala itu mendapat juara 4 di Pacitan yang diselenggarakan tanggal 25 september sampai 1 oktober 2017. Disisi lain untuk tahun 2019 ini prestasi atlet bolavoli KONI kabupaten Kediri hanya menargetkan sampai di babak 8 besar baik dari junior maupun remaja, yang masing-masing digelar atau diselenggarakan di tempat berbeda, di kelompok umur junior diselenggarakan di Lamongan pada tanggal 21 sampai 27 oktober 2019, sedangkan untuk kelompok umur remaja diselenggarakan di Banyuwangi pada tanggal 27 februari sampai 5 maret 2019 lalu.

Dari PBVSI kabupaten Kediri ada beberapa kelompok umur yang di bina untuk mempersiapkan atlet yang lebih baik lagi dimasa depan, dari beberapa kelompok tersebut dibagi menjadi 2 yaitu kelompok umur (KU) junior dan kelompok umur (KU) remaja, di kelompok umur

junior sendiri batas untuk mengikuti voli umur maksimal 18 tahun, sedangkan untuk umur remaja batasan untuk mengikuti voli yaitu umur 16 tahun.

- II. Guna mempersiapkan gelaran liga remaja pada tahun 2020 mendatang, PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri akan mengadakan tes pengukuran kondisi fisik atlet guna menjaring atlet yang terbaik untuk mengikuti kejuaraan yang bergengsi. Salah satunya mulai dari masa penjaringan atlet sampai masa latihan persiapan yang harus terus terdata dengan baik guna mencetak atlet yang mampu berkontribusi penuh dalam cabor yang mereka ikuti.

Untuk PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri yang menjadi penanggung jawab pembinaan bolavoli di Kediri belum mampu menampilkan permainan yang terbaik. Pada tahun 2019 dari ajang Liga Remaja se-Jatim, kontingen bolavoli Kediri hanya mampu menembus babak perempat final atau 8 besar. Dengan waktu yang semakin mendekati gelaran liga remaja 2020

peneliti ingin mengadakan tes pengukuran kondisi fisik pada atlet bolavoli putri, sehingga nantinya pelatih bisa melakukan pembinaan atlet dengan memakai data tes pengukuran kondisi fisik sebagai acuan dalam pembinaan pada Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten kediri. Selain dari pengukuran kondisi fisik, sekarang menjaga diri dan menjaga kesehatan juga sangat diperlukan untuk atlet dalam kondisi saat ini yang masih ada virus korona, tentu saja ini sangat menarik untuk memulai lagi aktivitas seperti sedia kala tetapi tetap dalam protokol yang sudah ditetapkan oleh pemerintah guna mencegah virus korona menyebar ke seseorang atau saat ini bisa dibalang dengan penerapan newnormal, karena atlet jadi jarang latihan sebelumnya dan ini menjadikan tantangan tersendiri untuk melakukan pengukuran tes terhadap atlet tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan juga penjelasan di atas, maka peneliti ingin meneliti permasalahan diatas dengan mengambil judul “Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri

Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Kediri Tahun 2020”.

III. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Dalam pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif, maka data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan. Metode ini disebut sebagai metode penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono 2016:7). Karena ingin mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020 dengan instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah menggunakan tes.

2. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian jenis survei yang akan meneliti tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020. Menurut Mumtaz (2017:32) Penelitian survei adalah penelitian

yang mengharuskan peneliti untuk terjun langsung kelapangan untuk memperoleh data yang *real* dengan berbagai cara misalnya melakukan tes, menyebar angket, wawancara, kuisisioner, dan lain sebagainya. Penelitian survei sendiri berada diranah atau ditempat yang alamiah serta ada perlakuan yang akan di teliti.

IV. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kondisi fisik dapat diartikan sebagai derajat manusia yang diukur dengan seksama melalui tingkat keadaan fisik. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik juga merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin untuk memenuhi kebutuhan pada tubuh manusia untuk meningkatkan kekebalan tubuh, maka tes kondisi fisik meliputi pada hasil item-item tes sebagai berikut:

1) Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Pada tes kekuatan otot lengan dan bahu atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3 %) dalam kategori baik

sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

2) Kekuatan Otot Tungkai

Pada tes kekuatan otot tungkai dan bahu atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 5 atlet (41%) dalam kategori sedang, 2 atlet (17%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

3) Kecepatan Lari 30 Meter

Pada tes kecepatan lari 30 meter atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

4) Kelentukan

Pada tes kelentukan atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (33%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%)

dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

5) Daya Tahan Otot Tungkai

Pada tes daya tahan otot tungkai atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 0 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 3 siswa (25%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

6) Daya Tahan Otot Perut

Pada tes daya tahan otot perut atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16%) dalam kategori baik, 5 atlet (41%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

7) Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Pada tes daya tahan otot lengan dan bahu atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali

8) Daya Ledak Otot Tungkai

Pada tes daya ledak otot tungkai atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

9) Daya Tahan Jantung dan Paru

Pada tes daya tahan jantung dan paru atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33%) dalam kategori baik, 3 atlet (25%) dalam kategori sedang, 4 atlet (33%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

Dari semua item-item tes maka kondisi fisik atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 2 atlet (16%) dalam kategori kurang, dan 2 atlet (16%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan jantung dan paru atlet putri bolavoli puslatkab kabupaten kediri adalah sedang.



V. DAFTAR PUSTAKA

- Mumtaz, Fairuzul. 2017. Kupas Tuntas Metode Penelitian. Pustaka Dirgantara.
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta.