ARTIKEL

PROFILE KONDISI FISIK SISWA SMPN 3 WIDODAREN NGAWI
(Studi Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakulikuler Bolavoli)

Oleh:

KHOIRUL ANAM

12.1.01.09.0522

Dibimbing oleh :

1. **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
2. **Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap :Khoirul Anam
NPM :12.1.01.09.0522
Telepun/HP :085735478485
Alamat Surel (Email) :anamsoleh21@gmail.com

Judul Artikel : **PROFILE KONDISI FISIK SISWA SMPN 3 WIDODAREN NGAWI (Studi Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakulikuler Bolavoli)**

Fakultas – Program Studi :FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi :Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi :JL. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. 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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, Agustus 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti,M.Pd NIDN: 0725018205	**Reo Prasetyo Herpandika,M.Pd** NIDN:0727078804	**Khoirul Anam** NPM:12.1.01.09.0522

PROFILE KONDISI FISIK SISWA SMPN 3 WIDODAREN NGAWI

(Studi Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakulikuler Bolavoli)

KHOIRUL ANAM
12.1.01.09.0522
FKIP – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
anamsoleh21@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti,M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permainan bolavoli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu (tim) dalam setiap lapangan permainan yang dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan dan setiap regu tersebut berhak memainkan bola tiga kali sentuhan dengan orang yang berbeda (kecuali perkenaan pada waktu membendung).

Tes kondisi fisik, yang meliputi kelentukan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, *vertical jump* tinggi loncatan yang nantinya hasil dari tes tersebut akan dimasukan kedalam rumus *power*,kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan yang terakhir adalah daya tahan (*VO2MAX*).

Untuk rata-rata kondisi fisik yang meliputi (1) rata-rata tes kelentukan adalah 11,1 cm yang masuk dalam kategori baik sekali dan simpangan bakunya sebesar 1,32 , (2) rata-rata kekuatan otot tungkai adalah 38,00 kg yang masuk kategori baik sekali dan simpangan bakunya sebesar 6,00, (3) rata-rata kekuatan otot punggung adalah 32,67 kg masuk kategori sedang dan simpangan bakunya sebesar 6,15 , (4) rata-rata daya ledak otot tungkai adalah 134 watt yang masuk kategori baik sekali dan simpangan bakunya sebesar 16 (5) rata-rata kekuatan otot perut adalah 27,6 kali yang masuk kategori baik dan simpangan bakunya sebesar 3,74 , (6) rata-rata kekuatan otot lengan adalah 25,2 kali yang masuk kategori kurang dan simpangan bakunya sebesar 8,60 , (7) dan yang terakhir adalah rata-rata daya tahan *(VO2MAX)* adalah 37,55 ml/kg/mnt, masuk kategori sedang dan simpangan bakunya sebesar 4,48 pada siswa SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Siswa, Bola Voli

I. LATAR BELAKANG

Pada saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Hampir setiap hari kita melihat aktivitas olahraga yang dilakukan. Mereka menyadari betapa pentingnya arti olahraga bagi kesehatan. Seiring dengan perkembangan zaman, sekarang ini olahraga tidak hanya semata-mata sebagai pembinaan olahraga prestasi saja, tetapi telah berkembang menjadi saran hiburan dan rekreasi. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) menyebabkan banyak terjadinya perkembangan dan moderenisasi olah raga yang dapat meningkatkan prestasi.

Pada setiap cabang olahraga memerlukan kesiapan fisik dan penguasaan teknik yang tinggi di samping faktor mental dan emosional sebagai bagian dari sistem faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi. Dalam cabang olahraga bolavoli dua komponen tersebut memegang peranan penting, sebab permainan bolavoli merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik dan strategis, baik saat bertahan maupun saat menyerang, oleh karena itu permainan bolavoli merupakan permainan yang bersifat agresif. Hal tersebut ditandai oleh penampilan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan selama permainan, yang membutuhkan tingkat kelincahan, kelentukan yang tinggi, kekuatan, dan eksplosif *power* yang relatif besar, khususnya dalam upaya melakukan servis, serangan (*smash*), bendungan (*block*), serta kecepatan reaksi untuk mengambil bola yang datang secara cepat dan mendadak.

Orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. (Harsono, 1988:163). *speed* atau kecepatan gerak merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam waktu yang singkat bisa melakukan pergerakan sejenis yang cepat. Dan yang terakhir adalah daya ledak (*power*) otot tungkai, ini merupakan salah satu diantara komponen kondisi fisik yang penting dan paling dominan. Olahraga bolavoli membutuhkan Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Mengingat pentingnya kondisi fisik yang telah di uraikan di atas maka bagi seorang atlet hendaknya perlu diperhatikan oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Karena keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi atletnya tergantung pada pengetahuan serta penerapan teori-teori kondisi fisik, baik secara umum

maupun secara khusus sesuai dengan cabang olahraganya.

Hal ini menunjukkan unsur kondisi fisik atlet bolavoli dalam pertandingan mendatang mempunyai peranan yang penting disamping kemampuan tekniknya.. *Aerobic endurance* merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama (Sajoto, 1988:58-59). *Anaerobic* berkebalikan dengan *aerobic endurance* karena yang membedakan adalah waktu pelaksanaannya, artinya *anaerobic* menjalankan kerja secara terus-menerus dan dalam waktu yang singkat. *Muscular endurance* merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1988:58-59). *Flexibility* merupakan komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh atlet bolavoli Artinya seorang atlet bolavoli harus mempunyai kemampuan *flexibility* yang baik. atlet yang fleksibel adalah daya ledak (*power)* otot tungkai yang baik, karena daya ledak (*power)* otot tungkai memberikan peranan yang besar dalam aktivitas tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Profile kondisi fisik siswa SMPN 3 Widodaren Ngawi pada ekstrakulikuler bolavoli

II. METODE

1.Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang merupakan metode penelitian yang bermaksud untuk membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Penelitian deskriptif merupakan akumulasi data dasar dalam cara deskriptif semata-mata tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan, mentest hipotesis, membuat ramalan, atau mendapatkan makna dan implikasi.(Suryabrata, 2003:76).

Penelitian kuatitatif sendiri adalah penelitian yang dituntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya, (Arikunto, 2006:12). Sedangkan deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang

berlaku untuk umum, (Sugiyono, 2008:147)

2.Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey. Penelitian survey dimaksudkan untuk mencari informasi atau gambaran dari suatu subyek penelitian. Penelitian survey dapat dikumpulkan dari seluruh sampel. Dasar penggunaan metode survey digunakan untuk mengetahui kebenarannya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat pada SMPN 3 Widodaren Ngawi, karena SMPN 3 Widodaren Ngawi adalah tempat dimana biasanya berlatih bolavoli.

C. Populasi dan Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2008:81) Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 3 Widodaren Ngawi yang aktif mengikuti latihan sesuai dengan program latihan yang sudah ada. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampel random sampling* karena anggota populasi dianggap homogen. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sejumlah 15 orang.

D. Instrument Penelitian

Dalam penelitian kondisi fisik olahraga selam ini instrument yang digunakan antara lain:

1. Daya ledak otot tungkai menggunakan
2. Kekuatan otot perut menggunakan *sit up* 30 detik,
3. Daya tahan otot lengan menggunakan *push up* 60 detik
4. Kekuatan otot punggung menggunakan
5. Kekuatan otot tungkai menggunakan *Back leg dynamometer*
6. Kelentukan menggunakan
7. Daya tahan menggunakan

(Sumber : Menegpora, 2005)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

a. Kelentukan

Dalam tes ini hasil rata-rata yang diperoleh SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli adalah 11,1 cm. Terdapat 40% atlet putra dalam kriteria sangat baik, 60% dalam kriteria sedang. Dari hasil tersebut atlet

yang kemampuan kondisi fisiknya dalam komponen ini sedang.

b. Kekuatan Otot Tungkai menggunakan *back and leg dynamometer*

Dalam tes ini hasil kekuatan otot tungkai rata-rata yang SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli adalah 38 kg. Terdapat 100% dalam kriteria kurang sekali. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisi fisiknya dalam komponen ini kurang sekali.

c. Kekuatan Otot Punggung menggunakan *back and leg dynamometer*

Dalam tes ini hasil kekuatan otot punggung rata-rata yang SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli adalah 32,67 kg. Terdapat 100% dalam kriteria kurang sekali. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisi fisiknya dalam komponen ini kurang. Harus ditingkatkan lagi supaya dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam semua kejuaraan.

d. Power menggunakan *Jump MD*

Dalam tes ini hasil power rata-rata yang SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli adalah 134 watt. Terdapat 80% dalam kriteria sedang, 20% dalam kriteria kurang. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisi fisiknya dalam komponen ini sedang.

e. Kekuatan otot perut menggunakan sit up 30 detik

Dalam tes ini hasil tes kekuatan otot perut rata-rata yang SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli adalah 27,6 kali. Terdapat 33,33% dalam kriteria baik sekali, 26,67% dalam kriteria baik, 40% dalam kriteria sedang. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisi fisiknya dalam komponen ini baik.

f. Kekuatan otot lengan menggunakan push up 30 detik

Dalam tes ini hasil tes kekuatan otot lengan rata-rata yang SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli adalah 25,2 kali. Terdapat 6,67% dalam

kriteria sedang, dalam kriteria kurang 66,67%, dan dalam kriteria kurang sekali 26,67%. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisi fisiknya dalam komponen ini kurang.

g . Vo2max menggunakan *multi fitness test*

Dalam tes ini hasil kekuatan otot punggung rata-rata yang SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli adalah 37,55 ml/kg/min. Terdapat 6,67% dalam kriteria baik, dalam kriteria sedang 33,33%, dalam kriteria kurang 20% dan kriteria kurang sekali 40%. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisi fisiknya dalam komponen ini sedang.

Dari hasil rincian di atas, maka dapat dikatakan bahwa kemampuan kondisi fisik yang dimiliki SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli setiap komponennya harus ditingkatkan lebih baik lagi. Seperti yang dikatakan Sajoto kemampuan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet setiap komponennya harus berada dalam kategori baik atau baik sekali, dengan setiap komponen kondisi fisik dalam kategori baik atau baik sekali, maka atlet tersebut memiliki potensi untuk berprestasi dinomor lomba yang sesuai bagi atlet tersebut. Untuk itu seluruh atlet dilatih dan dibina lagi untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang mereka miliki dengan mengembangkan semua komponen kondisi fisik secara seimbang dengan tidak melupakan komponen mana yang lebih mendukung dalam nomor lomba yang diminati atau dipilih.

A. Kesimpulan

Dari analisis data bahwa tingkat kondisi fisik masing-masing SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli berbeda antara satu dengan yang lainya. Berdasarkan analisis dan pembahasannya, maka dapat ditarik simpulan secara keseluruhan tingkat kondisi fisik SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli dari hasil parameter tes, adalah sebagai berikut:

1. Kelentukan SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata kelentukan sebesar 11,1 cm.
2. Kekuatan otot tungkai SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata sebesar 38 kg.

3. Kekuatan otot pungung SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 32,67 kg.
4. Daya ledak otot tungkai SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata sebesar 134 watt.
5. Kekuatan otot perut SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli mayoritas dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan *sit up* sebesar 27,6 kali/30 detik.
6. Kekuatan otot lengan SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli mayoritas dikategorikan kurang dengan rata-rata kemampuan *push up* sebesar 25,2 kali/30 detik.
7. Daya tahan SMPN 3 Widodaren Ngawi yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata kapasitas aerobic (*VO2MAX)* sebesar 37,55 ml/kg/mnt.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Beutelstahl, D. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley.* Bandung. CV. Pioner Jaya.

Bompa, T. 1986. *Theory and Methodology of Training. Dhubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company*, USA.

Chandler, T.J. and Brown, L.E. 2008. *Conditioning for Trength and Human Performance.* United States. Human Kinetics.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tombak Kesuma

Harsono. 1993. *Prinsip-prinsip Patihan.* Jakarta. Komite Olahraga Nasional Pusat (KONI PUSAT).

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Kemenegpora RI. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1.* Jakarta. Kemenegpora. Asdep Pengembangan tenaga dan Pembinaan Keolahragaan. Deputi

Bidang Peningkatan dan prestasi dan Iptek Olahraga.

Kusnanik, N.W. 2013. *Pengembangan Pengukuran Antropometrik, Tes Fisiologis dan Biomotorik Dalam Mengidentifikasi Bibit Atlet Berbakat Cabang Olahraga Bolavoli.* Disertasi. Universitas Negeri Surabaya.

Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.

Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.* Denpasar. Universitas Udayana.

Pasurney, P., Sidik, D.Z., Irianto, D.P., dan Dewanti, R.A. 2009. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1.* Asdep Pengembangan Tanaga dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

Sajoto. M. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sandler, D. 2005. *Sport Power*. United States. Human Kinetics.

Soebroto, M. 1975. Terjemahan: *Problem of Sport Medicine and Sport Training and Coaching.* Jakarta. Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga, Depdikbud.

Suharno. 1993a. *Metode Pelatihan*. Jakarta : Depdikbud.

Suharno. 1993b. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta. Komite Olahraga Nasional Pusat (KONI PUSAT).

Suharno. 1993c. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta. Komite Olahraga Nasional Pusat (KONI PUSAT).

Sukadiyanto, dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung. Lubuk Agung.

Suryabrata. Sumadi. 2003. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada