ARTIKEL

SURVEI KONDISI FISIK BOLA VOLI PADA *CLUB* BOLA VOLI PUTRI MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017

Oleh:

DWI RETNO WULANDARI
NPM : **13.1.01.09.0070**

Dibimbingoleh :

1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Dhedhy Yuliawan, M.Or

PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNPGRIKEDIRI
2018

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2018

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Dwi Retno Wulandari
NPM	: 13.1.01.09.0070
Telepon/HP	: 082311732956
Alamat Surel (Email)	:dwiretnowulandari568@yahoo.com
Judul Artikel	: Survei Kondisi Fisik Bola Voli Pada *Club* Bola Voli Putri Mitra Utama Kabupaten Kediri 2017
Fakultas – Program Studi	:FKIP-PENJASKESREK
NamaPerguruan Tinggi	:UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat PerguruanTinggi	:KampusI Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis 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 dikemudian hari ditemukan ketidak 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, 26 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. NIDN. 0725018205	Dhedhy Yuliawan, M.Or. NIDN. 0723038705	Dwi Retno Wulandari NPM. 13.1.01.09.0070

SURVEI KONDISI FISIK BOLA VOLI PADA *CLUB* BOLA VOLI PUTRI MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017

Dwi Retno Wulandari
13.1.01.09.0070
FKIP – PENJASKESREK
dwiretnowulandari568@yahoo.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Dhedhy Yuliawan, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilator belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa latihan di *club* Mitra Utama Kabupaten Kediri kurang adanya komunikasi yang maksimal terhadap pelatih dan sesame teman. Akibatnya kurangnya motivasi latihan dan kurang semangatnya atlet untuk latihan. Hal ini dapat dilihat dari atlet yang jarang mengikuti latihan, beberapa atlet ada yang mengurangi porsilatihan yang sudah ditentukan.

Permasalahan peneliti ini adalah, Bagaimana kondisi fisik atlet bolavoli putri *club* Mitra Utama Kabupaten Kediri, dilihat dari kecepatan, dayatahan, kelenturan dan kekuatan?

Dalam penelitian ini pengambilan sempel menggunakan teknik *purposive Sampling* yang berjumlah 8 orang atlet putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes dan pengukuran. Prosedur yang dilakukan adalah alat yang akan di gunakan untuk tes dan menggunakan analisis data deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kondisi fisik altet bolavoli putri Mitra Utama Kediri dari 8 atlet yang telah di teliti dalam kategori baik sekali 0(0%), baik 0(0%), sedang 6(75%), kurang 2(25%), kurang sekali 0(0%).Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai tes kondisi fisik atlet bolavoli Mitra Utama Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan (1) Bagi pelatih atlet bolavoli putrid *club* Mitra Utama Kabupaten Kediri agar meningkatkan program-program latihan. (2) Bagi atlet bolavoli Mitra Utama kediri agar terus berlatih dengan bersungguh-sungguh.

KATA KUNCI : Kondisi fisik, *Club* mitra utama kediri

I. LATAR BELAKANG

Bolavoli yang dinaungi oleh FIVB (*Federation International De Volley-Ball*) yang berarti pada tahun 1947 dan pertama kali di pertandingkan di tingkat dunia pada tahun 1949 di Praha, permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terdahulu.

Teknik dasar dalam bolavoli meliputi: (1) *passing,* (2) servis, (3) *smash,* (4) *block*. Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, keterampilan bermain bolavoli merupakan dasar yang harus di miliki oleh seseorang. Dapat di katakan, semakin baik tingkat keterampilan atlet, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik dilingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta dilingkungan umum. Prestasi permainan bolavoli akan baik bila jasmani dan rohani saling terkait di dalam gerakan-gerakan bermain.

Di Indonesia masih sangat perlu adanya peningkatan dalam bidang sarana dan prasarana, penelitian, teknik dan kepelatihan. Pada olahraga permainan seperti sepakbola, bolavoli, bola basket dan tenis sudah menjadi komoditi hiburan. Diantara sekian banyak olahraga permainan itu ada salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang cukup lama di Indonesia yaitu cabang olahraga bolavoli,cabang olahraga ini pertama kali di temukan oleh William G Morgan pada tahun 1895. Olahraga ini sesungguhnya sangat menarik untuk dimainkan maupun untuk ditonton. Disamping itu olahraga bolavoli ini sudah begitu mendunia jadi sudah hamper seluruh dunia mengenal olahraga ini.

Olahraga bolavoli ini berkembang di Indonesia pada tahun 1928 yang memperkenalkan olahraga ini pertama kalinya adalah belanda. Pada waktu itu Belanda sering mengadakan permainan bolavoli ini di tempat yang terbuka dan di mainkan oleh para tentara belanda. Namun karena olahraga ini sangat menarik dan menegangkan maka bukan tidak mungkin dalam waktu yang tidak terlalu lama bisa berkembang lebih luas, dan pada tanggal 22 januari 1955 lahirlah organisasi yang mewadahi permainan dan olahraga bolavoli yang dinamakan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang juga di kenal dengan istilah PBVSI. Karena peneliti merasa olahraga bolavoli merupakan olahraga yang menarik maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kualitatif tentang bolavoli khususnya pada kondisi fisik. Karena kondisi fisik adalah modal awal untuk mendpaatkan suatu performa yang maksimal dalam permainan bolavoli. Selain itu kondisi fisik sangat menentukan kemenangan suatu permainan dalam artian

kondisi fisik yang bagus daripemain bolavoliberarti memiliki sumbangan yang besar dalam permainan bolavoli.

Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komp onen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga bolavoli. Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai. Kondisi fisik memegang peransangat penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan systematis untuk memungkinkan mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik diharapkan untuk dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Pembinaan kondisi fisik mempunyai tujuan untuk membentuk fisik yang kuat, pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat. Untuk membentuk kematangan mental juara yang optimal dapat dicapai apabila ada 4 macam kelengkapan meliputi: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental (M. Sajoto, 1995:7)

Bolavoli adalah olahrga permainan tim, maka perlu kerjasama yang baik dalam tim itu agar dapat memberikan hasil yang maksimal. Teknik dasar bolavoli harus dikuasai terlebih dahulu guna mengembangkan prestasi permainan bolavoli, pembinaan prestasi ini bias dilihat dari *club* yang dijadikan wadah untuk melatih bermain bolavoli.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan dan wawancara kepada pelatih atlet Bolavoli putrid Mitra Utama Kabupaten Kediri mengatakan bahwa atlet memiliki perasaan tidak percaya diri, acuh tak acuh, kurang motivasi, tertutup, pendiam, cepat marah, dan mudah tersinggung. Disamping itu menurut pelatih Bolavoli putrid Mitra Utama Kabupaten Kediri dilihat dari kondisi fisiknya terutama yang menyangkut kemampuan, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, dan kelincahan cenderung relative kurang baik. Diliat dari permainannya yang cenderung menurun. Agar prestasi Bolavoli putrid Mitra Utama Kabupaten Kediri mencapai prestasi yang lebih maksimal pada berbagai *event* perlu

kiranya ada pendekatan dan penelitian yang mengkaji aspek psikologis dan kondisi fisik atlet bolavoli.

Berdasarkan latar belakang di atas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putrid kabupaten kediri di *club* Mitra Utama secara fisiologis dan psikologis atlet Bolavoli putrid *club* Mitra Utama Kabupaten Kediri harus memiliki persyaratan dan kecakapan yang bagus supaya dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam setiap *event* yang ikutinya sehingga menghasilkan suatu pencapaian prestasi yang diharapkan. Berdasarkan hal di atas, maka penelitian ini dikhususkan untuk meneliti *"Survei Kondisi Fisik pada Club Bola Voli Putri Mitra Utama Kabupaten Kediri Tahun 2017"*

II. METODE

Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian. Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan dengan menggunakan teknik atau alat tertentu. Cara utama ini dipergunakan setelah penyelidik menghitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidik serta dari situasi penyelidik (Winarno Surahman, 1994:131)

Sugiyono (2013:61) mendefinisikan variable penelitian sebagai suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai veriasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitiuntuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kondisi fisik, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, daya tahan otot punggung, kecepatan, kelenturan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variable bebas atau *independen*. Menurut (Sugiyono, 2013:61), variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik, sedangkan variabel terikatnya yaitu atlet bolavoli putri Mitra Utama Kabupaten Kediri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil tes kekuatan otot tungkai atlet bolavoli kabupaten Kediri menghasilkan rata-rata 52.25 dengan standar deviasi 8.491071, nilai minimal

35 dan nilai maksimal 63. Kategori baik sekali = 2 %, baik = 60 %, sedang = 15 % , kurang = 0 %, kurang sekali = 0 %

2. Hasil tes kekuatan otot punggung atlet bolavoli kabupaten Kediri menghasilkan rata-rata 67.625 dengan standar deviasi 10.59565, nilai minimal 45 dan nilai maksimal 79. Kategori baik sekali = 0 %, baik = 0 %, sedang = 1 %, kurang = 6 % ,kurng sekali = 1 %.
3. Hasil tes daya tahan otot perut menghasilkan rata-rata 41.5 dengan standar deviasi 1.772811, nilai minimal 38 dan nilai maksimal 44. Kategori baik sekali = 50 %, baik = 50 % ,cukup = 0% , kurang = 0%, kurang sekali = 0%.
4. Hasil tes daya tahan otot punggung menghasilkan rata-rata 59.75 dengan standar deviasi 8.084376, nilai minimal 52, dan nilai maksimal 76. Kategori baik sekali = 15 % ,baik = 15 % , sedang = 6% .
5. Hasil tes kelincahan atlet bolavoli kabupaten Kediri menghasilkan rata-rata 11.034 dengan standar deviasi 0.450951, nilai minimal 10.33, dan nilai maksimal 11.53. Kategori baik sekali = 100 % ,baik = 0 % , sedang = 0 % , kurang = 0 %, kurang sekali = 0 %.
6. Hasil tes fleksibilitas atlet bolavoli kabupaten Kediri menghasilkan rata-rata 17.25 dengan standar deviasi 4.062019, nilai minimal 10, dan nilai maksimal 23. Kategori baik sekali = 50 % (4 atlet), baik = 0 %, sedang = 37,5 % (3 atlet), kurang = 0 %, kurang sekali = 12,5 % (1 atlet).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik bahwa secara keseluruhan 100 % dari 8 atlet dalam tes kekuatan otot tungkai dikategorikan sedang ada 1(15%) atlet, baik ada 5(60%) atlet, baik sekali ada 2(25%) atlet, tes kekuatan otot punggung dalam ketegori kurangada 6(70%) atlet, kurang sekali ada 1(15%) atlet, sedang ada 1(15%) atlet. Tes daya tahan otot perut kategori baik ada 4(50%) atlet, baik sekali 4(50%) atlet. Tes daya tahan otot punggung dalam kategori baik sekali ada 1(15%) atlet, sedang ada 6(70%) atlet, baik ada 1(15%) atlet. Tes flexibilitas dalam kategori baik sekali ada 2(25%) atlet, baik ada 3(35.7%) atlet, sedang ada 3(35.7%) atlet. Tes kecepatan dalam kategori baik sekali ada 8(100) atlet. Dari hasil semua tes evaluasi kondisi fisik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet bola voli kabupaten Kediri termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 75 %.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung :Angkasa

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2000, *Pedoman Dan Modul Penelitian Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*

Fenanlampir, Albertus, Faruq, Muhammad Muhyi, 2015, *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*

Groser, Starichka, Zimerman 2005.*Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta Komisi Pendidikan Dan Koni Pusat

Herry Koesyanto.2004.*Belajar Bermain Bola Voli*.Semarang : FIK UNNES

Kristiyanto, Agus 2010.*Memperluas Desain Permainan Bolavoli*

Mutohir, Toho Cholik, M. Muhyi F, S. Junaidi, L. Ahmad M, R.A Bekti, Rusdiyanto, Praptiningsih 2013, *KonsepTeknik Strategi Dan Modifikasi*

Mylsidayu, Apta, Kurniawan, Febi, 2015, *Ilmu Kepelatihan Dasar*

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondis iFisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dedikbud

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kodisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effthar & Dahara Prize

Pradijono, Hidayat, Taufiq, Indahwati, Nanik, 2011. *Bola Voli*

Sugiyono, 2013.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*

Suharsimi, Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta: PT. RinekaCipta