

ARTIKEL

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA PUSLATKAB (PUSAT LATIHAN KABUPATEN) TULUNGAGUNG TAHUN 2018



Oleh:

MOCH HISA ARDIANSAH

14.1.01.09.0118

Dibimbing oleh :

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

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP PGRI KEDIRI
2019



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

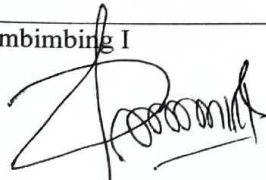
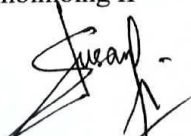

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Moch Hisa Ardiansah
NPM : 14.1.01.09.0118
Telepon/HP : 085785766266
Alamat Surel (Email) : hisaardiansah11@gmail.com
Judul Artikel : Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung Tahun 2018.
Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. Kh. Achmad Dahlan No 76

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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 3Februari 2019
 Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. NIDN.0727078804	 Septyaning Luslanti, M.Pd. NIDN. 0722098601	 Moch Hisa Ardiansah 14.1.01.09.0118

Moch Hisa Ardiansah | 14.1.01.09.0118
FKIP - PENJASKESREK

simki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA PUSLATAKAB (PUSAT LATIHAN KABUPATEN) TULUNGAGUNG TAHUN 2018

Moch Hisa Ardiansah

14.1.01.09.0118

FKIP-PENJASKESREK

hisaardiansah11@gmail.com

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd dan Septyaning Lusianti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung Tahun 2018, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2014.

Permainan bolavoli selalu menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di tiap ajang kejuaraan besar tidak terkecuali pada gelaran PORPROV 2019. Tim pelatih dan penanggungjawab PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Bolavoli Tulungagung memasang target masuk empat besar dalam gelaran PORPROV 2019. Hal ini didasari karena belakangan di ajang Kejurprov Liga Remaja dan Kejurprov Junior, kontingen Tulungagung selalu masuk tahap semi-final sehingga dengan melihat prestasi yang sudah diraih maka para penanggung jawab berani memasang target empat besar untuk PORPROV 2019. Akan tetapi pada tahap pemilihan atlet hendaknya ditentukan bukan hanya dari *skill* tetapi juga dari kondisi fisik tiap atlet. Penelitian ini membantu pelatih dalam hal tersebut. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan Teknik penelitian adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung tahun 2018 dengan pengambilan sampling adalah sampel jenuh. Instrument yang digunakan adalah instrument tes dan pengukuran dalam olahraga yang mencakup 8 komponen kondisi fisik dan 13 jenis tes. Analisis data menggunakan rumus *T score* dimana data yang diperoleh pada saat tes adalah data mentah yang selanjutnya di konversi menjadi T score. Data t score dari ke tiga belas tes kemudian dijumlahkan dan dicari rata-rata, simpangan baku, nilai maksimal dan nilai minimal. Kemudian diolah dalam table distribusi frekuensi..

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra PUSLATAKAB (Pusat Latihan Tulungagung) Tahun 2018 baik sekali 2atlet (12,5%), baik 1 atlet (6,25%), sedang 8 atlet (50%), kurang 4 atlet (25%), kurang sekali 1 atlet (6,25%). Dengan demikian tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tahun 2018 masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi dan prosentase 8 atlet (50%). Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan terhadap program latihan yang akan dijalankan agar pencapaian target bisa terpenuhi.

KATA KUNCI : kondisi fisik, bolavoli, survei.

I. LATAR BELAKANG

Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya memainkan bola sebanyak tiga kali pukulan (Munasifah 2008:3). Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan tolak ukur suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto 1988:57). Menurut Tim Tes Parametrik Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri (2018) ada 8 komponen kondisi fisik yang mempengaruhi atlet bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), koordinasi, serta daya tahan jantung dan paru. Berdasarkan wawancara dengan pelatih pada tanggal 25 Maret 2018 di Kalidawir Tulungagung diketahui bahwa target di ajang PORPROV 2019 yang bertempat di Gresik tim bolavoli putra Tulungagung menargetkan mampu lolos setidaknya sampai ke babak semi final atau finish di 4 besar. Pada tahun 2018 KONI Kabupaten Tulungagung belum pernah melaksanakan tes pengukuran kondisi fisik atlet dari semua cabang olahraga, termasuk cabang olahraga bolavoli. Dengan waktu yang semakin

mendekati gelaran PORPROV 2019 peneliti ingin mengadakan tes pengukuran kondisi fisik pada atlet bolavoli putra tim Pra-PORPROV Tulungagung sehingga nantinya pelatih bisa melakukan penjarangan atlet dengan memakai data tes pengukuran kondisi fisik tersebut sebagai acuan dalam kriteria pembinaan pada Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten). Berdasarkan pemaparan dan juga penjelasan di atas, maka peneliti ingin mengambil judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Kabupaten Tulungagung Tahun 2018”

II. METODE

Berdasarkan latar belakang maka penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dikarenakan penelitian ini berhubungan dengan angka-angka. Dalam penelitian ini yang berkedudukan sebagai variabel bebas adalah tingkat kondisi fisik, dan yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah bolavoli. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei yang akan meneliti tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung tahun 2018. Dalam penelitian ini populasi adalah atlet bolavoli putra Puslatkab Tulungagung

tahun 2018 dengan jumlah 16 atlet. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Sugiyono 2017:85). Berdasarkan pendapat tersebut, jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 16 orang. Dengan data dari hasil serangkaian tes yang telah diperoleh adalah data mentah yang kemudian akan diolah menggunakan rumus T score yaitu:

$$T = 10 \times \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ untuk data biasa}$$

$$T = 10 \times \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50 \text{ untuk data dengan}$$

satuan waktu (kecepatan dan kelincahan).

Keterangan:

T= T score

X= nilai data mentah

M= nilai rata-rata mentah

SD= standar deviasi mentah

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Prosentase kondisi fisik yaitu 2 atlet (12,5%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (6,25%) dalam kategori baik, 8 atlet (50%) dalam kategori sedang, 4 atlet (25%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (6,25%) didapatkan kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolavoli PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung

tahun 2018 masuk ke dalam kategori sedang dengan frekuensi presentase sebanyak 50%.

IV. PENUTUP

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak pelatih serta para atlet mencermati aspek-aspek yang mempengaruhi kondisi fisik atlet bolavoli
2. Atlet bolavoli PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung hendaknya menambah latihan sendiri diluar jam latihan bersama yang dilakukan hanya 2 kali dalam seminggu agar lebih meningkatkan tingkat kondisi fisik mereka.
3. Bagi pelatih lain yang ingin meakukan penelitian untuk hal yang sama, diharapkan melakukan penelitian secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung

V. DAFTAR PUSTAKA

Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.



Sugiyono. 2017. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta CV.

Tim Tes Parameter Prodi
Penjaskesrek UN PGRI Kediri
2018. Tidak dipublikasikan.