

ARTIKEL

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2019/2020**



Oleh:

KUKUH PRIYO PAMBUDI

14.1.01.09.0256

Dibimbing oleh :

1. Drs. Sugito, M.Pd.

2. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENJAS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2020**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Kukuh Priyo Pambudi
NPM : 14.1.01.09.0256
Telepon/HP : 087817068128
Alamat Surel (Email) : kukuhpriyo082@gmail.com
Judul Artikel : Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli
SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2019/2020
Fakultas – Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains - Penjas
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H Achmad Dahlan 77 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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2020
Pembimbing I  <u>Drs. Sugito, M.Pd.</u> NIDN 0004086001	Pembimbing II  <u>Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.</u> NIDN. 0015066801	Penulis,  <u>Kukuh Priyo Pambudi</u> NPM 14.1.01.09.0256

Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2019/2020

Kukuh Priyo Pambudi
14.1.01.09.0256
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains (FIKS)
kukuhpriyo082@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya mengetahui kondisi fisik pada atlet setiap cabang olahraga, termasuk cabang bolavoli. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli SMK PGRI 4 kota Kediri yang baru-baru ini pemainnya menjuarai kejuaraan bolavoli antar SMK swasta di kota Kediri, sehingga pelatih perlu tahu kondisi fisik ini untuk nantinya dikembangkan atau digunakan sebagai bahan pencarian bakat pemainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli SMK PGRI 4 kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah bola voli SMK PGRI 4 kota Kediri sebanyak 15 siswa ekstrakurikuler, dengan teknik sampel jenuh, yakni berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri berjenis kelamin laki-laki. 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 15 siswa ekstrakurikuler bola voli SMK PGRI 4 kota Kediri kedalam 5 kategori dengan hasilnya adalah, kategori sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 5%, kategori Baik sebanyak 4 Pemain dengan presentase sebesar 20%, kategori cukup 6 pemain dengan presentase sebesar 30%, kategori kurang sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 15%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 5%. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi 15 siswa ekstrakurikuler bola voli SMK PGRI 4 kota Kediri sebgayaan besar berada pada kategori Cukup sebanyak 6 Pemain dengan presentase sebesar 30%.

KATA KUNCI : Profil, kondisi fisik, dan Bola voli

A. LATAR BELAKANG

Pemain bola voli 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. Pelatih dalam membina fisik pemainnya perlu dilakukan dalam setiap latihan. Karena dalam membina kondisi fisik memiliki tujuan untuk pembentukan fisik yang baik, pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat, hal ini sesuai dengan apa yang dikembangkan. Fisik yang baik merupakan suatu aspek yang perlu dikembangkan menurut (Subarjah, 2013) mengatakan prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau

mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh sebab suatu aspek akan menentukan aspek lainnya. Beberapa aspek diatas merupakan unsur yang tidak terpisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek diatas akan saling berpengaruh. Kualitas pemain akan meningkat, jika keempat unsur tersebut meningkat. Empat aspek tersebut menurut (Sardjono, 1977) mengatakan taktik, teknik, fisik, dan mental mempunyai hubungan timbal balik dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Pemain bola voli membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik, dengan teknik yang baik tentu dapat menumbuhkan mental yang baik, dengan mental yang baik pemain akan mudah melakukan taktik yang sesuai instruksi pelatih ketika bertanding. Pada permainan bola voli teknik merupakan suatu unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai setiap pemain agar dapat bermain dengan baik. Teknik yang dilakukan pada pertandingan bola voli antara lain seperti: servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Agar dapat

melakukan teknik tersebut dengan baik faktor fisik dalam setiap gerakan teknik memerlukan fisik yang baik.

Kondisi fisik sangat penting digunakan bagi pelatih termasuk olahraga bola voli dalam penyusunan program latihan. Mengetahui kondisi fisik bagi pelatih dapat digunakan sebagai salah satu unsur dalam seleksi pemain bola voli pada klub binaannya. Penerapan kondisi fisik sebagai suatu standar seleksi pemain akan menciptakan sebuah tim yang mempunyai pemain bola voli dengan keterampilan yang mempunyai standar, sehingga kualitas pemain bola voli dapat dipresiksi. Mengetahui kondisi fisik pemain selain untuk proses seleksi agar memiliki standar juga digunakan sebagai patokan dalam memberikan program latihan. Kondisi fisik seharusnya merupakan suatu kategori yang dijadikan dalam pembentukan tim dalam seleksi pemain. Seleksi pemain di klub maupun tim daerah pada saat ini, kondisi fisik pemain belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan pelatih tidak mengetahui kondisi fisik pemainnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum benar-benar terprogram dengan baik karena tidak ada patokannya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di salah satu klub

sekolah SMK yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini, SMK PGRI 4 kota Kediri ini pembinaannya bola volinya bagus dan berprestasi pada kejuaraan yang diikutinya, pada akhir-akhir ini kejuaraan berhasil menjuarai kompetisi antar SMK swasta yang di selenggarakan di kota Kediri pada tahun 2019. Hal ini memungkinkan pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 4 kota Kediri dapat memantau secara benar tentang kondisi fisik pemain volinya dan dapat membuat acuan kondisi fisik atlet binaannya. Pentingnya persiapan dan memiliki kondisi fisik yang baik akan mempermudah pemain bola voli dalam meraih prestasi pada kompetisi bola voli yang akan diikuti. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik yang harus dimiliki pemain bola voli untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola volinya adalah untuk memantau atau menjadi rujukan dalam memilih atlet, maka peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik pemain bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMK PGRI 4 kota Kediri.

B. 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.

Metode deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memaparkan atau menggambarkan profil kondisi fisik pemain bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei menurut (Suharsimi, 2013) mengatakan metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Variabel penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan memudahkan dalam penetapan pengukuran terhadap variabel yang diamati. Variabel menurut (Arikunto,

2006) mengatakan variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli SMK PGRI 4 kota Kediri.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian, yakni berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri berjenis kelamin laki-laki. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas tujuh item tes.

C. HASIL DAN KESIMPULAN

Profil adalah gambaran yang memberikan keadaan sesungguhnya sesuai fakta-fakta yang ada dilapangan yang terjadi. Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap atlet olahraga, termasuk pemain bola volis ekstrakurikuler SMK PGRI kota Kediri. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga, pemain bolavoli merupakan

cabang olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kekuatan statis otot-otot tangan, kecepatan, kelincihan, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot punggung, kekuatan otot kaki, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, power otot tungkai, dan power otot ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada setiap kejuaraan. Agar dapat memenuhi semua kondisi fisik yang dibutuhkan adalah dengan melakukan latihan yang teratur atau rutin, dan terencana. Penting untuk diketahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolavoli, terutama siswa ekstrakurikuler pemain bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri agar dapat menentukan latihan kedepannya untuk persiapan dalam mengikuti kompetisi bolavoli pelajar dan sebagai pedoman untuk melakukan seleksi pemain.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penelitian diketahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolavoli sebagian besar masuk dalam kategori cukup dengan presentase sebesar 30%, selain itu pada kategori baik mendapatkan presentase sebesar 20% pada kategori kurang memiliki prosentase 15%, kategori sangat baik memiliki presentase sebesar 5%, dan kategori sangat kurang

mendapatkan presentase sebesar 5%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK PGRI 4 kota Kediri memiliki kondisi fisik yang cukup. 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 kesegaran jasmani, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik. Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolavoli yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang tinggi.

D. PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya kesimpulan yang dapat

diambil dalam penelitian yang berjudul profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 kota Kediri adalah kategori cukup dengan presentase sebesar 30%, pada kategori baik mendapatkan presentase sebesar 20%, pada kategori kurang

mendapatkan prosentase 15%, kategori sangat baik memiliki presentase sebesar 5%, dan kategori sangat kurang memiliki presentase sebesar 5%.

E. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*

Suatu Tindakan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

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.* Bandung: Tambak Kusuma CV.

Sardjono. (1977). *Conditioning.*

Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Subarjah, H. (2013). *LATIHAN KONDISI FISIK. Educacion.* <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In Jakarta: Rineka Cipta.* <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>