

PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLAVOLI PUTRA JUARA 1 KEJURDA U 17 SURABAYA 2018

Imam Sugeng

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi
FKIP Universitas Kahuripan Kediri
isugeng46@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui profil tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli putra U 17 mitra utama yang menjuarai kejuaraan antar daerah se jawatimur tahun 2018. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan menggunakan tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasinya adalah seluruh atlet putra mitra utama yang mengikuti kejuaraan U 17. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah 12 atlet putra. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 12 atlet putra mitra utama U 17 yang melakukan tes TKJI dan berdasarkan Norma keputusan yang digunakan yaitu dengan cara mengumpulkan semua data yang diperoleh dan di masukkan pada norma TKJI setelah itu akan mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani dari setiap atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat kesegaran jasmani Atlet Bolavoli Putra Juara 1 Kejurda U 17 Mitra Utama Kediri diketahui terdapat 8 atlet memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sangat baik dengan persentase 66.7%, dan terdapat 4 atlet memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik dengan persentase 33.3%, dan tidak atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, kurang serta kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut: untuk menjadi juara 1 dalam kejuaraan daerah atlet bolavoli U 17 harus mempunyai kesegaran jasmani kategori sangat baik dengan persentase 66.7% dan kategori baik dengan persentase 33.3%, dan tidak atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, kurang serta kurang sekali.

Kata kunci : Profil, kebugaran jasmani, atlet bolavoli.

Abstract

The purpose of this study was to determine the profile of physical fitness level of male volleyball athletes U 17 main partners who won the championship between regions in 2018. The technique used in this study was a survey using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The population is all the main male partner athletes participating in the U 17 championship. The sampling technique used was total sampling with 12 male athletes.

The data analysis technique in this study was using descriptive statistics. Descriptive statistics are statistics used to analyze data by describing or describing collected data. Based on the results of the study of 12 male primary partner U 17 athletes who conducted the TKJI test and based on the decision norms used, namely by collecting all the data obtained and entered on the TKJI norm after that will get the results of the physical fitness level of each athlete. The results of the study indicate that; (1) The physical fitness level of the Men's Bollywood Volleyball Champion 1 Kejurda U 17 Main Partner of Kediri is known to have 8 athletes having a very good level of physical fitness with a percentage of 66.7%, and there are 4 athletes having a good level of physical fitness with a percentage of 33.3%, and not athletes who have a level of physical fitness in the category of moderate, less and less at all. Based on the results of the research and discussion, a conclusion can be taken as follows: to become 1st place in the 17th volleyball athletes regional championship must have a very good fitness category with 66.7% percentage and good category with 33.3% percentage, and not athletes who have a level physical fitness in the medium category, less and less.

Keywords: Profile, physical fitness, volleyball athletes.

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli adalah olahraga dengan tuntutan teknis, taktis dan atletik kompleks dari pemain oleh Gerad dkk (2008). Pernyataan tersebut di kuatkan bahwa teknik bermain pada permainan bolavoli terdiri atas teknik servis (*service*), pasing (*passing*), smes (*hitting*) dan hadang (*blocking*) (Cholik T, dkk: 201)

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang mengandung banyak unsur-unsur gerak seperti: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan koordinasi (*coordination*). Apabila semua unsur-unsur gerak dipadukan menjadi satu kesatuan, maka dapat membentuk suatu keterampilan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli.

Untuk mendapatkan permainan yang bagus dibutuhkan bukan hanya teknik taktik saja akan tetapi kebugaran jasmani juga sangat mendukung untuk mendapatkan permainan terbaik hal ini sependapat dengan Nuril Ahmadi (2007) kebugaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi aktivitas atlet bolavoli karena dapat menentukan hasil kerja atlet seperti: konsentrasi tinggi, tak mudah lelah, tidak banyak terserang penyakit.

Mitra Utama adalah klub bolavoli tertua dikediri yang sudah banyak menorehkan prestasi dikanca provinsi maupun nasional dan mencetak atlet-atlet muda berbakat, seperti Yolanda tata menjadi Toser terbaik di Proliga 2018 (event terbesar di Indonesia) dan menjuarai U 17 antar Klub bolavoli putra se Jawa Timur di Surabaya pada tanggal 10 juli 2018. Dengan menjadinya juara 1 se jatim otomatis klub Mitra Utama putra akan mewakili Jawa Timur dalam kejuaraan U 17 ketingkat Nasional. Dalam menyiapkan atlet - atlet binaan terbaiknya untuk mengikuti kejuaraan U17 Putra Nasional diperlukan kebugaran jasmani yang bagus.

Berdasarkan pernyataan pelatih Mitra Utama Fajar Eka saputra bahwa selama persiapan kejuaraan U 17 belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani, sehingga pelatih belum mengetahui kriteria kebugaran jasmani atlet U 17 sesuai dengan pedoman kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan Muhajir (2007). Komponen-

komponen kebugaran jasmani menurut Irianto (2004) meliputi kekuatan, daya ledak, keseimbangan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, ketepatan dan relaksasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli putra Mitra Utama dalam rangka persiapan kejuaraan U17 nasional. Hal ini menjadi dasar bahwa penelitian berikutnya akan berguna sebagai usaha pembinaan klub bolavoli Mitra Utama.

TINJAUAN TEORITIS

Permainan bolavoli telah dimainkan hampir di seluruh dunia lebih dari seratus tahun dan telah mengalami berbagai perkembangan yang dinamis, baik dari segi pelaku, teknik dan peraturan bermain. Dengan demikian, permainan bolavoli termasuk kategori olahraga yang populer di dunia (Chen F, dan Huan L: 2017). Karena permainan bolavoli mudah dilakukan, tidak membutuhkan ruang luas serta teknik bermain yang relatif mudah (Cholik:2012) menjadikan permainan bolavoli digemari sebagian besar masyarakat. Tidak hanya itu, tata cara aturan permainan bola voli yang cukup sederhana bisa dijadikan pengisi waktu setelah melakukan aktivitas, bekerja juga sebagai sarana menyambung persaudaraan, baik di lingkungan masyarakat maupun dunia kerja (Dona: 2014) menjadikan permainan bolavoli memiliki nilai lebih dibanding permainan lain.

Ketika permainan bolavoli populer dimainkan masyarakat berbagai kalangan dan usia maka disitulah pentingnya diperhatikan teknik bermain yang harus dikuasai. Untuk menguasai teknik secara baik dan benar maka diperlukan kebugaran jasmani dari atlet bolavoli itu sendiri. Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan menjadikan tubuh sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif dan positif. Berbagai pengertian tentang kebugaran jasmani sebagaimana dipaparkan oleh (Haskell & Kiema: 2000) Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Pendapat lain muncul dari (Rusli: 2002) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Sehingga dapat disimpulkan, kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik yang berorientasi pada beban dengan tingkatan kebugaran tertentu. Sehingga untuk dapat melakukannya dengan maksimal, tubuh memerlukan kekuatan dan daya tahan yang baik.

Upaya meningkatkan kebugaran jasmani harus memperhatikan komponen unsur-unsur tingkatan kebugaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh Suharjana (2013) bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: daya tahan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari unsur-unsur seperti kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Hal ini sependapat dengan Nuril Ahmadi (2007), Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Hal diatas dapat ditarik garis besar bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani diatas mempunyai pengaruh besar terhadap tingkat keberhasilan yang akan dicapai sehingga perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seorang atlet.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani perlu diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Roji (2004), faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu : a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular. b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. c. Masalah latihan fisik, seperti usai mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan. d. Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Selain itu dalam kebugaran jasmani terdapat hal penunjang untuk yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004), hal yang menunjang tingkat kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.). Pendapat dari Faizati Karim (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dijelaskan sebagai berikut: (1) Umur : Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan dapat dikurangi sampai separuhnya. (2) Jenis kelamin : Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai jauh lebih besar. (3) Genetik : Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. (4) Makanan : Daya tahan yang tinggi apabila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%).

Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar. (5) Rokok: Kadar karbon oksida yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan. Faktor-faktor diatas perlu mendapat perhatian khusus dalam pelaksanaannya supaya menghasilkan kebugaran jasmani yang maksimal.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang baik peneliti harus melakukan pengukuran dalam setiap komponen. Menurut I Made (2010) Kebugaran jasmani terdapat rangkaian tes kebugaran jasmani yang terdiri 5 butir tes, yang kategorinya dapat digunakan oleh 4 kelompok umur masing-masing 1) umur 6-9 tahun, 2) umur 10-12 tahun, 3) umur 13-15 tahun, dan 4) umur 16-19 tahun. Kategori membedakan pula jenis kelamin dimana kategori putra berbeda dengan kategori putri

METODE

Jenis Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Survei adalah mencari informasi tentang apa yang sedang diamati atau diteliti. Hal ini dapat dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah mengumpulkan data dalam bentuk tes.

Populasi penelitian

Populasi menurut Arikunto (2002:108) adalah keseluruhan subjek penelitian, sedang menurut Sukardi (2004:53) populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra yang akan mengikuti kejuaraan Daerah di Surabaya dengan jumlah atlet 12 pemain.

Teknik Pengumpulan Data

Atlet melakukan tes kebugaran jasmani yang telah ditentukan dalam tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes digunakan untuk memperoleh data yang di ambil secara beruntutan. Tes dilakukan secara terus menerus dengan waktu interval kurang lebih 3 menit dan terdiri dari beberapa item tes dan pengukuran yang meliputi: 1) Tes lari cepat (sprint/dash) 60 meter; 2) Tes gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri; 3) Tes baring duduk 60 detik; 4) Loncat tegak; dan 5) Tes lari 1200 meter.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu data yang sudah terkumpul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kesegaran jasmani atlet bolavoli putra mitra utama U 17 dengan menggunakan petunjuk pelaksanaan dan berdasarkan tabel norma profil kesegaran jasmani, maka penelitian ini juga telah dilakukan dengan mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Ketetapan aturan urutan pelaksanaan tes pengukuran profil kesegaran jasmani tersebut berupa urutan item tes yang diujikan yang merupakan suatu rangkaian tes yang dilaksanakan secara berurutan. Adapun urutan item tes tersebut adalah: 1) Lari 60 m; 2) Gantung (angkat tubuh/ siku tekuk); 3) Baring duduk 60 detik; 4) Loncat Tegak; 4) Lari 1200 m. Kemudian dari 5 item tes tersebut dirata-rata sehingga mendapatkan hasil total keseluruhan item tes tersebut dan hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berikut data hasil survei tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli puta Mitra Utama dalam rangka persiapan kejuaraan U17 nasional, dengan sampel 12 atlet. Di bawah ini incian data survei hasil tes TKJI: Diskripsikan hasil penelitian masing-masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut :

1. Mitra Utama

a. Lari 60 meter

**Tabel 4.1 Hasil Lari 60 meter
Mitra Utama**

NO	NAMA	POSISI	NILAI	NORMA
1	DKY	Tosser	6.7 detik	Sangat baik
2	BGZ	Tosser	6.9 detik	Baik
3	ADD	Open	6.7 detik	Sangat baik
4	NLD	Open	6.4 detik	Sangar baik
5	DVD	Open	6.6 detik	Sangat baik
6	DMS	Open	6.9 detik	Baik
7	SNI	Allround	6.6 detik	Sangat baik
8	EVN	Allround	7.5 detik	Baik
9	VCY	Quicker	7.4 detik	Baik
10	BGS	Quiker	6.6 detik	Sangat baik
11	YGA	Quicker	6.5 detik	Sangat baik
12	FDL	Libero	6.3 detik	Sangat baik

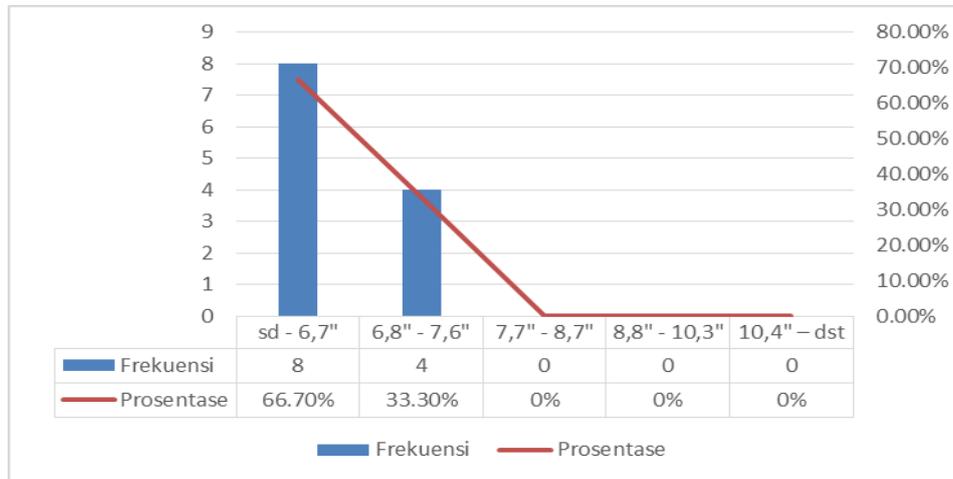
Tabel 4.2 Lari 60 meter Mitra Utama

Nilai	Lari 50 meter	Kategori	Frekuensi	Prosentase
5	sd - 6,7"	Baik Sekali (BS)	8	66,7%
4	6,8" - 7,6"	Baik (B)	4	33,3%
3	7,7" - 8,7"	Sedang (S)	0	0%
2	8,8" - 10,3"	Kurang (K)	0	0%
1	10,4" – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil lari 60 meter untuk atlet klub bolavoli mitra utama

menghasilkan rata-rata 6,7 detik, dengan standar deviasi 0,367939, nilai minimum 6.5 detik, nilai maximum 7,5 detik. Kategori Baik Sekali 8 atlet (75%), Baik 4 atlet (25%), Sedang atlet (0%), Kurang 0 atlet (0%), dan Kurang Sekali 0 atlet (0%).

Gambar 4.1 Diagram Prosentase Tes Lari 60 meter Mitra Utama



Berdasarkan diagram diatas atlet bolavoli mitra utama pada tes lari 60 meter yang mendapatkan kategori Baik Sekali (75%), Baik (25%), Sedang (0%), Kurang (0%), dan Kurang Sekali (0%).

b. Gantung siku

Tabel 4.3 Hasil Gantung Siku Mitra Utama

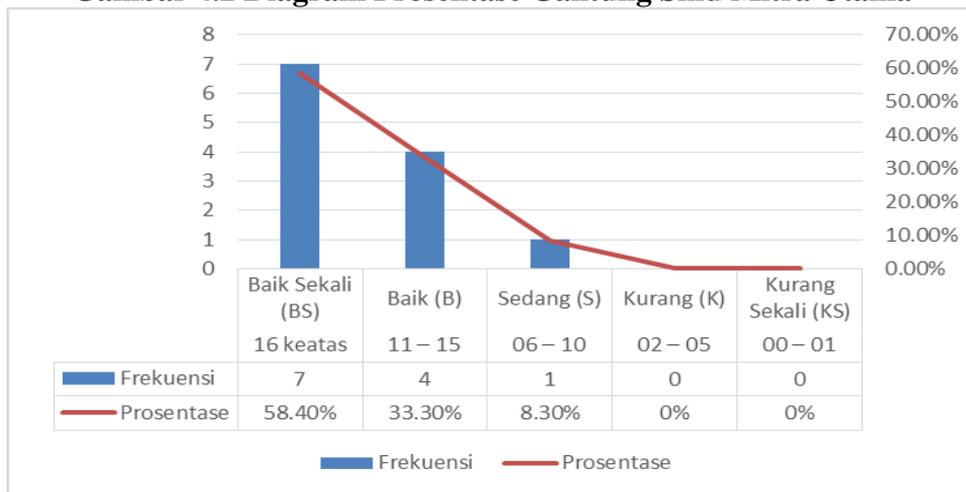
No	Nama	Posisi	Nilai	Norma
1	DKY	Tosser	18 kali	Sangat baik
2	BGZ	Tosser	15 kali	Baik
3	ADD	Open	19 kali	Sangat baik
4	NLD	Open	18 kali	Sangat baik
5	DVD	Open	16 kali	Sangat baik
6	DMS	Open	15 kali	Baik
7	SNI	Allround	18 kali	Sangat baik
8	EVN	Allround	17 kali	Sangat baik
9	VCY	Quicker	15 kali	Baik
10	BGS	Quiker	18 kali	Sangat baik
11	YGA	Quicker	10 kali	Sedang
12	FDL	Libero	13 kali	Baik

Tabel 4.4 Gantung Siku Mitra Utama

Nilai	Gantung siku tekuk	Kategori	Frekuensi	Prosentase
5	16 keatas	Baik Sekali (BS)	7	58.4%
4	11 – 15	Baik (B)	4	33.3%
3	06 – 10	Sedang (S)	1	8.3%
2	02 – 05	Kurang (K)	0	0%
1	00 – 01	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil gantung siku untuk atlet bolavoli putra mitra utama menghasilkan rata-rata 16 kali, dengan standar deviasi 2,483277 nilai minimum 13 kali, nilai maximum 19 kali. Kategori Baik Sekali 7 atlet (58.4%), Baik 4 atlet (33.3%), Sedang 1 atlet (8.3%), Kurang 0 atlet (0%), dan Kurang Sekali 0 atlet (0%).

Gambar 4.2 Diagram Prosentase Gantung Siku Mitra Utama



Berdasarkan diagram diatas siswa atlet bolavoli putra mitra utama pada tes gantung siku tekuk yang mendapatkan kategori Baik Sekali (58.4%), Baik (33.3%), Sedang (8.3%), Kurang (0%), dan Kurang Sekali (0%).

c. Baring duduk

Tabel 4.5 Hasil Baring Duduk Mitra Utama

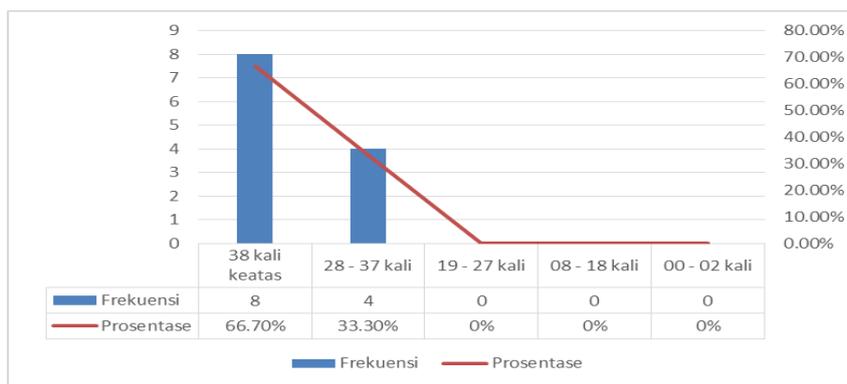
No	Nama	Posisi	Nilai	Norma
1	DKY	Tosser	39 kali	Sangat baik
2	BGZ	Tosser	29 kali	Baik
3	ADD	Open	40 kali	Sangat baik
4	NLD	Open	43 kali	Sangat baik
5	DVD	Open	39 kali	Sangat baik
6	DMS	Open	37 kali	Baik
7	SNI	Allround	42 kali	Sangat baik
8	EVN	Allround	41 kali	Sangat baik
9	VCY	Quicker	40 kali	Sangat baik
10	BGS	Quiker	41 kali	Sangat baik
11	YGA	Quicker	37 kali	Baik
12	FDL	Libero	30 kali	Baik

Tabel 4.6 Baring Duduk Mitra Utama

Nilai	Baring duduk	Kategori	Frekuensi	Prosentase
5	38 kali keatas	Baik Sekali (BS)	8	66.7%
4	28 - 37 kali	Baik (B)	4	33.3%
3	19 - 27 kali	Sedang (S)	0	0%
2	08 - 18 kali	Kurang (K)	0	0%
1	00 - 02 kali	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil baring duduk untuk atlet bolavoli putra mitra utama enghasilkan rata-rata 30 kali, dengan standar deviasi 2,576604 nilai minimum 25 kali, nilai maximum 33 kali. Kategori Baik Sekali 8 atlet (66.7%), Baik 4 atlet (33.3%), Sedang 0 atlet (0%), Kurang 0 atlet (0%), dan Kurang Sekali 0 atlet (0%).

Gambar 4.3 Diagram Prosentase Baring Duduk Mitra Utama



Berdasarkan diagram diatas siswa atlet bolavoli putra mitra utama pada tes baring duduk yang mendapatkan kategori Baik Sekali (66.7%), Baik (33.3%), Sedang (%), Kurang (0%), dan Kurang Sekali (0%).

d. Loncat tegak

Tabel 4.7 Hasil Loncat Tegak Mitra Utama

No	Nama	Posisi	Nilai	Norma
1	DKY	Tosser	67 cm	Sangat baik
2	BGZ	Tosser	65 cm	Baik
3	ADD	Open	68 cm	Sangat baik
4	NLD	Open	69 cm	Sangat baik
5	DVD	Open	68 cm	Sangat baik
6	DMS	Open	65 cm	Baik
7	SNI	Allround	67 cm	Sangat baik
8	EVN	Allround	68 cm	Sangat baik
9	VCY	Quicker	68 cm	Sangat baik
10	BGS	Quiker	69 cm	Sangat baik
11	YGA	Quicker	65 cm	Baik
12	FDL	Libero	52 cm	Sedang

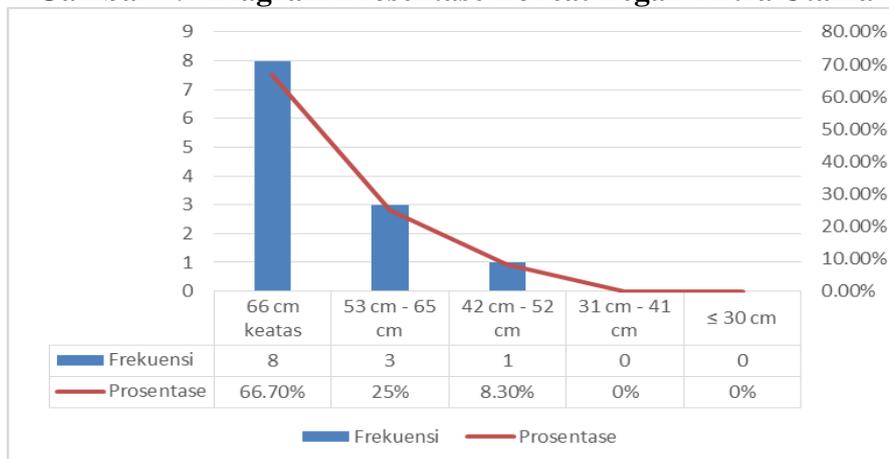
Tabel 4.8 Loncat Tegak Mitra Utama

Nilai	Loncat tegak	Kategori	Frekuensi	Prosentase
5	66 cm keatas	Baik Sekali (BS)	8	66,7%
4	53 cm - 65 cm	Baik (B)	3	25%
3	42 cm - 52 cm	Sedang (S)	1	8,3%
2	31 cm - 41 cm	Kurang (K)	0	0%
1	≤ 30 cm	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil loncat tegak atlet bolavoli putra mitra utama

menghasilkan rata-rata 66 cm, dengan standar deviasi 4,424521 nilai minimum 52 cm, nilai maximum 69 cm. Kategori Baik Sekali 8 atlet (66,7%), Baik 3 atlet (25%), atlet 1 atlet (8,3%), Kurang 0 atlet (0%), dan Kurang Sekali 0 atlet (0%).

Gambar 4.4 Diagram Prosentase Loncat Tegak Mitra Utama



Berdasarkan diagram diatas atlet bolavoli putra mitra utama pada tes loncat tegak yang mendapatkan kategori Baik Sekali (66,7%), Baik (25%), Sedang (8,3%), Kurang (0%), dan Kurang Sekali (0%).

e. Lari 1200 meter

Tabel 4.9 Hasil Lari 1200 meter Mitra Utama

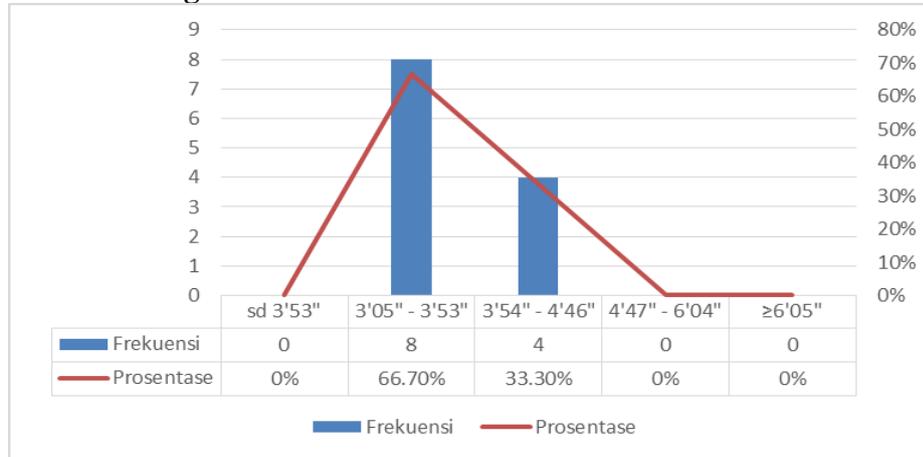
NO	NAMA	POSISI	NILAI	NORMA
1	DKY	Tosser	3.54 menit	Baik
2	BGZ	Tosser	4.16 menit	Sedang
3	ADD	Open	3.53 menit	Baik
4	NLD	Open	3.53 menit	Baik
5	DVD	Open	3.79 menit	Sedang
6	DMS	Open	3.78 menit	Sedang
7	SNI	Allround	3.54 menit	Baik
8	EVN	Allround	3.52 menit	Baik
9	VCY	Quicker	3.54 menit	Baik
10	BGS	Quiker	3.52 menit	Baik
11	YGA	Quicker	3.78 menit	Sedang
12	FDL	Libero	3.33 menit	Baik

Tabel 4.10 Lari 1200 meter Mitra Utama

Nilai	Lari 1200 meter	Kategori	Frekuensi	Prosentase
5	sd 3'53"	Baik Sekali (BS)	0	0%
4	3'05" - 3'53"	Baik (B)	8	66.7%
3	3'54" - 4'46"	Sedang (S)	4	33.3%
2	4'47" - 6'04"	Kurang (K)	0	0%
1	≥6'05"	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil lari 1200 meter atlet bolavoli putra mitra utama menghasilkan rata-rata 3,33 menit, dengan standar deviasi 101,141 nilai minimum 3,33 menit, nilai maximum 4,16 menit. Kategori Baik Sekali 0 atlet (0%), Baik 8 atlet (66.7%), Sedang 4 atlet (33.3%), Kurang 0 atlet (0%), dan Kurang Sekali 0 atlet (0%).

Gambar 4.5 Diagram Prosentase Lari 1200 meter Mitra Utama



Berdasarkan diagram diatas atlet bolavoli putra mitra utama pada tes lari 1200 meter yang mendapatkan kategori Baik Sekali (0%), Baik (0%), Sedang (100%), Kurang (0%), dan Kurang Sekali (0%).

Tabel 4.11 Hasil Akhir TKJI Mitra Utama

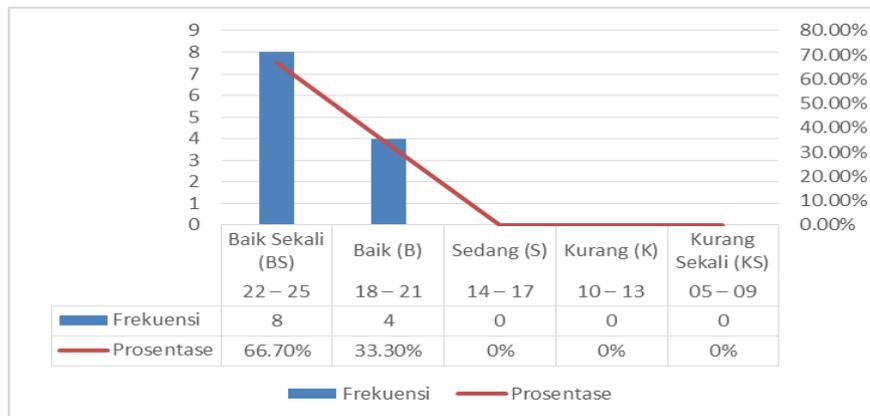
NO	NAMA	NILAI	KATEGORI
1	DKY	24	Sangat baik
2	BGZ	19	Baik
3	ADD	24	Sangat baik
4	NLD	24	Sangat baik
5	DVD	23	Sangat baik
6	DMS	19	Baik
7	SNI	24	Sangat baik
8	EVN	23	Sangat baik
9	VCY	22	Sangat baik
10	BGS	24	Sangat baik
11	YGA	19	Baik
12	FDL	20	Baik

Dalam tabel 4.11 di atas di perhatikan rentang nilai keseluruhan tes TKJI Mitra Utama. Hasil tes TKJI memperoleh rata-rata nilai sebesar 22. Hasil tersebut selanjutnya akan disesuaikan dengan norma hasil tes TKJI, dimana rentang nilai diantara 5-25 yang dikelompokkan dari kategori kurang sekali (KS), kurang (K), sedang (S), baik (B), dan baik sekali (BS). Berikut deskripsi prosentase hasil akhir tes TKJI atlet Mitra Utama:

Tabel 4.12 Deskripsi Prosentase Hasil Akhir Mitra utama

Nilai	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)	8	66.7%
4	18 – 21	Baik (B)	4	33.3%
3	14 – 17	Sedang (S)	0	0%
2	10 – 13	Kurang (K)	0	0%
1	05 – 09	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			12	100%

Dalam tabel 4.12 menunjukkan deskripsi prosentase hasil akhir tes TKJI Mitra Utama. Data tersebut memberikan penjelasan bahwa rata-rata tes TKJI pada atlet Mitra Utama berada pada kategori baik (B) dan baik sekali (BS). Hasil pada kategori baik sebesar 33,3% dan kategori baik sekali sebesar 66,7%.

Grafik 4.1 Hasil Tes TKJI atlet Mitra Utama

Dalam grafik 4.1 menjelaskan bahwa keseluruhan atlet Mitra Utama berada dalam kategori baik dan baik sekali. Grafik tersebut memperjelas hasil data pada tabel 4.12 dimana tabel tersebut menunjukkan hasil tes TKJI yang baik dengan prosentase 33,3% dan baik sekali dengan prosentase 66,7%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian lima item tes tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap atlet putra bolavoli mitra utama U 17 yang terdiri dari: 1) Lari 60 meter; 2) Gantung angkat tubuh; 3) Baring duduk 60 detik; 4) Loncat tegak; 5) Lari 1200 meter. Menyajikan hasil penelitian yang telah dirata-rata berdasarkan tabel Grafik tersebut menunjukkan hasil tes TKJI kategori baik yakni dengan prosentase 33,3% sebanyak 4 atlet dan kategori baik sekali dengan prosentase 66,7% sebanyak 8 atlet.

Kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dari beberapa komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Pendapat ini dikemukakan oleh Sajoto (1988) bahwa ada sepuluh komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Di samping dari sepuluh komponen tersebut masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu faktor latihan, prinsip-prinsip beban lebih, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, dan juga faktor makanan dan gizi.

Menurut Giriwijoyo (2005) bahwa kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap semacam intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dengan demikian kebugaran yang harusnya dimiliki seorang atlet adalah minimal kategori baik, bahkan kalau mungkin baik sekali untuk dapat memenangkan kejuaraan bolavoli daerah provinsi Jawa Timur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei pada atlet Mitra Utama mengenai tes TKJI menunjukkan bahwa atlet Mitra Utama berada pada kategori baik (B) sebesar 33,3% dan kategori baik sekali (BS) sebesar 66,7%. Untuk mencapai tujuan prestasi pada kejuaraan tingkat daerah atlet bolavoli usia 17 tahun harus memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori minimal baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N, Eds. (2007) *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Beutelstahl, D. (2012) *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Chen F, dan Huan L. (2007) *Kinematik Analisis of Volleyball Jump Tospine and Floop Serve*,
- Cholik T, M.M, Muhyi, Slamet J, (2012) *Permainan Bola Voli*, Surabaya, Graha Pustaka Media Utama.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dona, S.Y. (2014) Pengembangan Model Latihan Teknik Block dalam Bola Voli. Dalam *Jurnal Iptek Olahraga*, Volume 16, Nomor 1. hal.79-83
- Gerad M, Bernart B, Javier P. (2008) *Journal of Sport Medicine* Volume 48, Nomor 1, hal.31-36
- Giriwijoyo, Y.S.S., dkk. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Haskell WI, KiernanM. (2000). *Methodologic issues in measuring physical activity and physical and fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people*. Am J Clin Nutr. ;72(2 Suppl):541S-50S.
- Mahardika, I made Sriundy. (2010). *Evaluasi Pengajaran*: Unesa University Press.
- Muhajir. (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Yusdistira. Bandung
- Rusdi. (2016) Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang 10-11 Tahun. Dalam *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Volume 5, Nomor 1
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Sahhabudin. (2012) *Pengaruh Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Dengan Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi SMA Negeri 1 Pinrang*” Dalam *Jurnal GLADI*. Volume 6, nomor 2. hal: 605-620.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY