

STUDI KONDISI FISIK PADA *CLUB* PUTRA BOLA VOLI SMP AL-AZHAR MANDIRI PALU

HAMZAH

**Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako**

Siswa *club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler tiga hari dalam satu minggunya, Masih belum diketahui kondisi fisik sebab mereka hanya diberikan saja teknik dasarnya, kemudian taktik permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler dan variasikan agar mereka tidak jenuh. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik atau VO2 Max yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode tes. Subjek penelitian ini adalah *club* bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu berjumlah 30 putra. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan bleep test atau *Multistage Fitness Test (MFT)*. Berdasarkan hasil penelitian data diperoleh Kondisi Fisik atau VO2 Max yang dimiliki oleh *club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu pada kategori kurang berjumlah 9 sampel atau 30 %, kategori sedang berjumlah 17 sampel atau 56,67 %, dan kategori baik berjumlah 4 sampel atau 13,3 %. Dapat disimpulkan kondisi fisik atau VO2 Max rata – rata dimiliki oleh *club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri adalah 36,97 di kategorikan Sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, bola voli, *Club* Putra SMP Al-Azhar Mandiri

PENDAHULUAN

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga bola voli meliputi gaya pertandingan, penguasaan teknik dan strategi. Maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga terutama di sekolah maupun di luar sekolah (umum), seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh siswa .

Kegiatan olahraga sebagai salah satu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi pada diri siswa yang dilakukan pada saat jam mata pelajaran berlangsung maupun diluar jam pelajaran (ektrakurikuler). Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya merupakan untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga untuk mengisi waktu luang anak pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila siswa mampu memberikan prestasi yang gemilang diluar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah. Penyelenggaraan ekstrakurikuler ini dapat membentuk sikap positif siswa agar menyukai aktivitas jasmani. Melalui program yang ditetapkan, tersedia kesempatan bagi siswa semua untuk berlatih dan mengembangkan bakat serta meningkatkan VO2 max (Oktafandi, Dwi Libra : 2015).

SMP Al-Azhar Palu adalah salah satu sekolah di Palu yang berada di daerah tengah kota yang tempatnya di Jl. Tg Malakosa No.6 Kelurahan Lolu Selatan, Kecamatan Palu Timur, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah.

Cenderung yang diminati oleh para kalangan pelajar dari Kota maupun dari Kabupaten seperti Parigi-Moutong, Tojo Una-Una, Morowali, Sigi dan Donggala tersebut karena letaknya yang strategis. Seperti layaknya SMP lain, jumlah siswa-siswi SMP Al-Azhar relatif berimbang antara jumlah siswa putra dan putri. Dalam hal prestasi SMP Al-Azhar unggul dalam akademik, sedangkan untuk prestasi olahraga sejalan dengan akademik dilihat dari segi fasilitas, SMP Al-Azhar Palu termasuk sekolah yang dapat dikatakan maju, hal itu terlihat dari lengkapnya sarana dan prasarana dalam berbagai bidang yang terkait dengan pembelajaran, mulai dari lapangan bola voli, bulu tangkis, futsal, sepak takraw, hingga tenis meja. Fasilitas tersebut tidak semata-mata digunakan untuk sarana pembelajaran saja, namun digunakan juga untuk perlombaan antar sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler *Club* bola voli di SMP Al-Azhar Mandiri Palu berjalan sesuai jadwal. Dengan latihan tiga kali dalam seminggu yaitu hari Senin, Rabu dan Sabtu di jam 16.00. Dimana satu pertemuan menekankan pada teknik dan pertemuan berikutnya menekankan pada taktik permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler dan divariasikan agar mereka tidak jenuh. Teknik dasar yang selama ini rutin diberikan kepada peserta ekstrakurikuler klub bola voli adalah *Servis, Passing, Spike* dan *Blocking*. Tapi latihan tekniknya diubah bentuk beberapa variasi gerak agar mereka tidak jenuh saat latihan. Hanya dengan menekankan pada latihan teknik dasar, maka prestasi yang diperoleh tentunya kurang maksimal. Untuk mencapai prestasi yang baik beberapa faktor yang dapat dikembangkan melalui peningkatan penguasaan terhadap unsur-unsur yang diperlukan, yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Ahmadi, Nuril (2007: 6) kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen kondisi fisik tersebut juga harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan setiap komponen yang diperlukan. Mengingat permainan bola voli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan fisik,

maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain, artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Pentingnya kondisi fisik hendaklah disadari oleh pembina ekstrakurikuler dan tentunya oleh siswa itu sendiri, tujuannya untuk mengetahui sejak dini apakah seorang pemain tidak mengalami gangguan yang nantinya akan dapat menghambat prestasi ataupun penampilan dalam bertanding.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga juga sebagai pelatih *Club* Putra bola volinya mengatakan yang paling sering diikuti oleh siswa-siswi salah satunya kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah bola voli, hingga saat ini tetap berjalan kegiatan ekstrakurikulernya setiap satu minggu tiga kali bahkan sekolah membuat *Club* Putra bola volinya, terkadang mereka dikunjungi sekolah lain yang berada disekitar Palu dan mereka juga mengunjungi sekolah lain, untuk menjalin silaturahmi dengan mengadakan pertandingan bola voli.

Selama ini belum pernah diketahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler *Club* Putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu, dalam hal ini pelatih belum memiliki data tentang kondisi fisik pemain baik itu *Club* putra bola voli. Dengan mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler *Club* Putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu, tentu dapat dijadikan acuan untuk pembina dalam menyusun program latihan. Dengan demikian latihan terprogram, terstruktur dan terencana dengan baik akan dapat diterapkan keseluruhan peserta ekstrakurikuler *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu, secara berlahan-lahan faktor yang mempengaruhi setiap pemain dalam permainan bola voli akan dapat terlihat menjadi lebih baik. Apabila semua faktor telah terlihat baik, dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu semakin baik, maka prestasi peserta ekstrakurikuler *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu juga akan semakin baik dan bisa mendapatkan juara dalam setiap kejuaraan.

Belum optimalnya prestasi peserta ekstrakurikuler *Club* Putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu yang salah satunya belum diketahui kondisi fisik atau daya tahan aerobik dalam hal ini mengenai VO2 Max peserta ekstrakurikuler putra *Club* Putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu, merupakan masalah yang

harus diungkap, dan permasalahan tersebut akan terungkap dari hasil penelitian ini. Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler *Club* Putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan bleep tes (MFT). Dalam penelitian ini populasinya adalah *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu yang berjumlah 30 Putra. (Data sumber pelatih bola voli). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel yang berjumlah 30 Putra. Jadi penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi dengan teknik pengambilan data *total sampling*.

Dalam mengumpulkan data didalam penelitian ini digunakan adalah *multistage fitness test*. *Multistage fitness test* atau bleep test adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter (Sukadiyanto,2010:49). Pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes
- b. Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda dan lebar 1,5 meter.
- c. Putar rekaman irama *Multistage Fitness Test* di laptop.
- d. Intruksikan siswa untuk kebatas garis start bersamaan dengan suara “*bleep*” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “*bleep*”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali kegaris berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- e. Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “*bleep*” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- f. Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada siswa untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan

dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).

- g. Setiap siswa meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *player* pemutar laptop. Kriteria menghentikan lari peserta adalah jika dalam 2 kali berturut-turut peserta tes tidak berhasil mengejar irama “*bleep*” (pada saat “*bleep*” terdengar, peserta tes belum sampai di kun), maka tes tersebut dianggap sudah tidak mampu mengikuti tes, dan ia harus berhenti.
- h. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto,2006:160). Adapun tes digunakan adalah *Multistage Fitness Test* (MFT). Tes ini dibantu dengan alat dan fasilitas sebagai berikut :

- a. Lintasan datar yang tidak licin sepanjang minimal 22 meter,
- b. Laptop atau *software multistage*,
- c. Pengeras suara (*Sound system*),
- d. Kun, sebagai pembatasan bleep test untuk lari,
- e. Meteran,
- f. Formulir test,

Dalam teknik analisis data, pertama-tama siswa di tes lari multi tahap (*Multi Stage Running Test*) untuk mengetahui jumlah tingkat (level) dan jumlah bolak-balik, kemudian dimasukan kedalam norma tes, maka didapat taksiran tingkat kondisi fisik (*Physical Condition*) VO2 Max pada *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Palu. Taksiran tersebut lalu disesuaikan dengan norma penilaian sebagai berikut :

Table 1. Norma Penilaian Lari *Multistage Fitness Test* untuk Putra

Persentase / Kategori	(VO2 Max)
Baik Sekali	>51,6
Baik	42,6 – 51,5
Sedang	33,8 – 42,5
Kurang	25,0 – 33,7
Kurang Sekali	<25,0

Sumber: Ismaryarti (2008:87). Tes dan pengukuran olahraga

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui kemampuan VO2 Max pada *Club* Putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu.

Tabel 2. Data tes kemampuan VO2 Max pada *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu.

NO	NAMA	LEVEL	BALIKAN	VO2 MAX (Ml/Kg/Min)	KATEGORI
1	FACHRUL	6	1	33,25	Sedang
2	RIDO PRATAMA	8	10	43	Baik
3	MOH. ANSHAR	6	3	33,95	Sedang
4	RAMA	6	6	35	Sedang
5	KEMAL ABDULLAH	5	8	32,52	Kurang
6	AHMAD WAFI	5	9	32,9	Kurang
7	YUDISTIRA	9	4	44,5	Baik
8	MOH. FADLUR	8	5	41,45	Sedang
9	RYANT	6	8	35,7	Sedang
10	REZA	8	3	40,8	Sedang
11	RIZKI RAMADHAN	10	7	49	Baik
12	MOH. NACFAJRI	6	7	35,35	Sedang
13	ANDRI TRI IRAWAN	7	3	37,45	Sedang
14	AHMAD FAUZAN	5	7	32,17	Kurang
15	SYAM	7	1	36,75	Sedang
16	IQBAL	6	7	35,35	Kurang
17	NAFWAL IKRAM	6	9	36,05	Sedang
18	SYARIQ	7	1	36,75	Sedang
19	DZAKY	6	4	34,4	Sedang

20	YUDANTO	8	4	41,1	Sedang
21	ARDI	5	3	30,6	Kurang
22	GHILMAN	6	7	35	Sedang
23	RAZIEF AKBAR	5	5	31,4	Kurang
24	MIRZA	4	9	29,5	Kurang
25	AKBAR	8	3	40,8	Sedang
26	MAFRUKIF	6	1	33,25	Sedang
27	MOH. SATRIO	7	8	39,2	Sedang
28	AKMAL SADAT	7	8	39,2	Sedang
29	FIKRA	6	1	33,25	Kurang
30	DWIR. FAHLAN	10	9	49,6	Baik

Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan VO2 Max pada *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	9	30.0	30.0	30.0
	Sedang	17	56.67	56.67	86.7
	Baik	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pada perhitungan hasil kemampuan VO2 Max pada *Club* putra bola voli berdasarkan tabel diatas yang mencapai kategori kurang berjumlah 9 sampel atau 30 %, kategori sedang berjumlah 17 sampel atau 56,67 %, dan kategori baik berjumlah 4 sampel atau 13,33 %. Jadi *Club* putra bola voli SMP Al Azhar Mandiri Palu dengan nilai rata-rata 36,97 masuk dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Dari hasil diatas dapat kita lihat bahwa pada *Club* putra bola voli SMP Al Azhar Mandiri Palu, ekstrakurikuler olahraga bola voli aktivitas yang mereka jalani juga tentu selalu ingin meningkatkan VO2 Max nya mereka tidak bisa hanya mengandalkan teknik dan taktik mereka pada saat bertanding tentu daya tahan juga sangat harus menunjang karena mereka harus menjalani waktu

bertanding dalam waktu yang relatif lama, dan harus memenangkan 3 set kemenangan.

Meskipun dari aktivitasnya lebih mengutamakan kekuatan otot, kecepatan, daya ledak otot, dan ketangkasan akan tetapi daya tahan juga sangat berperan dalam pertarungan disetiap cabang olahraga bola voli karna daya tahan membantu untuk menjaga performa dalam bertanding. Seperti di kutip oleh Hidayat, S (2014: 56-63) Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kemudian kita lihat juga dari Hederitasnya apa bila siswa atau putranya tersebut pada dasarnya orang tua mereka mempunyai kondisi fisik yang sangat baik, tidak dipungkiri anak tersebut mewarisi kebugaran aerobik dari orang tuanya, jadi faktor-faktor itu lah yang mempengaruhi kebugaran aerobik dari setiap individu dan cabang olahraga yang mereka tekuni ini juga dibuktikan dari penjelasan menurut Sharkey, (2011:80-84) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran aerobik seseorang diantaranya, pertama yaitu hereditas faktor keturunan sangat mempengaruhi perbedaan nilai VO2 Max. Lebih dari setengah perbedaan *genotype*, dengan faktor lingkungan (nutrisi, latihan) sebagai perbedaan nilai VO2 Max. Hal ini mendukung pendapat bahwa untuk mencari atlet yang mempunyai daya tahan tinggi adalah dengan memilih orang tua yang mempunyai daya tahan baik. Faktor yang diwarisi oleh orang tua yang dapat memberikan pengaruh pada kebugaran aerobik diantaranya seperti kapasitas maksimal sistem pernafasan dan *kardiovaskular*, jantung yang lebih besar, sel darah merah dan *haemoglobin* yang lebih banyak, dan presentase tinggi dari serat otot. Unit otot yang menghasilkan energi dan sel lainnya diwarisi dari pihak ibu. Faktor keturunan lainya seperti fisik dan komposisi tubuh juga akan mempengaruhi kebugaran dan performa potensi yang tinggi. (Sharkey, 2011:80).

Hereditas dapat di artikan sebagai pewarisan atau pemindahan biologis karateristik individu dari pihak orang tuanya. Dalam olahraga itu sangat di butuhkan daya tahan apalagi, bila orang tua memliki daya tahan baik tidak di pungkiri dia mewariskan itu kepada anaknya sehingga kemampuan daya tahan sangat baik sebab dalam cabang olahraga termaksud bola voli dibutuhkannya daya

tahan untuk pertandingan dalam mencapai kemenangan untuk tim. Dari hasil observasi peneliti kemudian melihat di lapangan, bahwa *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu putranya merupakan kelahiran Kota Palu tapi mereka merupakan keturunan dari suku Kaili, Bugis, Jawa dan Arab.

Kedua latihan dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem *respiratory* dan *Kardiovaskular* serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan tentu saja, latihan memantapkan kemampuan berprestasi, tapi peningkatannya dibatasi pada aktivitas yang digunakan dalam latihan. (Sharkey, 2011 :81).

Latihan merupakan hal terpenting dalam pembentukan VO2 Max adalah pola latihan yang tersusun dan direncanakan. Seringnya berolahraga dapat membuat paru-paru menjadi besar bila ditinjau dari segi fisiologis, itu artinya intensitas oksigen yang dihirup akan lebih banyak masuk kedalam sel-sel otot yang bekerja sehingga semakin kuatlah ketahanan fisik orang tersebut. Berlatih secara teratur serta dilakukan berulang-ulang, diyakini dapat mengubah tinggi rendahnya VO2 Max pada seseorang. Seringnya berlatih aerobik dapat membantu seseorang untuk memiliki kandungan VO2 Max lebih besar, meskipun ia memiliki kadar oksigen setara orang lain pada umumnya. Dari hasil observasi peneliti kemudian melihat di lapangan, bahwa *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu memiliki program latihan dalam seminggu 3 kali dimana tepatnya hari senin, rabu dan sabtu, dimulai pukul 16.00 atau 4 sore.

Ketiga jenis kelamin, Pada anak laki-laki dan perempuan akan memiliki tingkat kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, khususnya pada saat sebelum masa puber, tetapi kemudian anak perempuan akan tertinggal setelah masa puber. Salah satu perbedaan antara jenis kelamin adalah *haemoglobin* sebagai komponen pembawa oksigen dalam sel darah merah.

Jenis kelamin dikaitkan dengan daya tahan antara wanita dan pria pasti berbedah bisa lihat dari setelah masa pubertas, wanita dalam usianya yang sama dengan pria umumnya mempunyai konsumsi oksigen maksimal yang lebih rendah dari pria kemudian program latihan berbedah dengan pria dan wanita juga

berbeda. Dari hasil observasi peneliti kemudian melihat di lapangan, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola bahwa *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu dominan diikuti oleh laki-laki, sehingga di bentuk *Club* bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu oleh pihak sekolah mengingat peminatnya banyak dilihat dari jumlah banyak saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola volinya.

Keempat usia, efek usia menyebabkan terjadinya penurunan 8% hingga 10% per dekade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhatikan tingkat kebugaran mereka. Sedangkan untuk mereka yang memutuskan untuk tetap aktif akan dapat menghentikan setengah dari penurunan tersebut, yaitu 4-5% per dekade, dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi yaitu 2,5% per dekade (Brian J Sharkey 2011:82-83). Sehingga untuk nilai kapasitas aerobik pada *Club* putra bola voli SMP Al Azhar Mandiri Palu, untuk tiap –tiap kategori umur akan berbeda nilainya sesuai dengan kelompok umur mereka. Maka dari itu kita bisa menilai kemampuan daya tahan atau VO2 Max mereka dengan melalui bleep test atau MFT. Sehingga di situ dengan jelas dan akurat melihat kemampuan peserta putra dengan kemampuan VO2 Max.

Kelima lemak tubuh, Cara yang dapat dilakukan untuk dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan kebugaran aerobik adalah dengan menyingkirkan kelebihan lemak dalam tubuh. Lemak adalah sumber energi yang paling lama dan paling sulit untuk diproses. Orang yang hidupnya selalu pasif akan mempunyai kadar lemak lebih banyak dibandingkan dengan orang yang selalu bergerak aktif. Tanpa latihan apapun, hanya mengurangi berat badan, kebugarannya akan meningkat 10 %.

Lemak tubuh merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan oleh pemain sebab dari lemak dapat di ubah menjadi energi sebagai pasokan tenaga tambahan bagi pemain. Dari hasil observasi peneliti kemudian melihat di lapangan, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola bahwa *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu bahwa peserta memiliki badan cukup ideal, sebab itu di butuhkan agar mereka bisa bergerak dengan lincah dan cepat dalam bergerak

dalam bermain bola volinya, memang lemak tubuh dibutuhkan setiap pemain agar mereka bisa digunakan sebagai pasokan energi buat mereka nantinya.

Keenam aktivitas merupakan hal yang sangat mempengaruhi kebugaran aerobik seseorang. Aktivitas yang dilakukan sehari-hari, tahun demi tahun akan membentuk kesehatan, vitalitas, dan kualitas hidup individu. Menurut Sharkey dalam bukunya *Kebugaran dan Kesehatan* (2011) yang di kutip dari Coyle, Hemmert dan Coggan (1986), pengaruh latihan kebugaran selama latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktivitas. Kesehatan lebih berkaitan dengan aktivitas yang teratur dan tidak berlebihan daripada dengan tingkat kebugaran.

Aktivitas merupakan suatu kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Baik itu bersifat olahraga maupun hal lain. Dari hasil observasi peneliti kemudian melihat di lapangan, bahwa *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu memiliki aktivitas cukup padat. Pada saat itu peneliti mengambil data mereka pada saat mereka selesai mid semester.

Setelah penulis mengadakan penelitian mengenai kondisi fisik atau VO₂ Max pada *Club* putra bola voli SMP Al-Azhar Mandiri Palu dengan hasil seperti tersebut di atas, ternyata tidak sesuai dengan hipotesis. Tidak terbuktinya hipotesis kemungkinan penyebab adalah sebagai berikut :

- 1) Pada waktu peneliti pengambilan data pada saat mereka selesai mid semester, sehingga ada pengaruh hasil dari VO₂ Max mereka. Sebab mereka belajar lebih keras hingga ingin mendapat nilai bagus hingga tidur mereka tidak teratur seperti biasanya. Jadi secara tidak langsung akan mengganggu sehingga putranya cepat mengalami kelelahan.
- 2) Walaupun sudah dijelaskan oleh peneliti, putra kurang memahami cara menggunakan alat *Multistage Fitness Test* (MFT), pada level awal putranya melakukan *sprint* sehingga mereka cepat mengalami kelelahan sebelum level yang lebih tinggi.

Jadi dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik dan tidak sesuai dengan hipotesis sehingga hal ini juga yang mempengaruhi kondisi fisik pada *Club* putra bola voli SMP Al Azhar Mandiri Palu, hal ini lah yang membuat dari

Club putra bola voli SMP Al Azhar mandiri Palu mendapatkan nilai rata-ratanya yaitu 36,97 % masuk dalam kategori sedang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atau VO2 Max pada *Club* putra bola voli SMP Al Azhar Mandiri Palu, dari 30 siswa putra bola voli menjadi sampel, yang termaksud dalam kategori kurang berjumlah 9 sampel atau 30 %, kategori sedang berjumlah 17 sampel atau 56,67 % dan kategori baik berjumlah 4 sampel atau 13,33 %. Dapat disimpulkan daya tahan aerobik VO2 Max pada *Club* putra bola voli SMP Al Azhar Mandiri Palu dengan nilai rata-rata 36,97 % masuk dalam kategori sedang. Saran berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Al-Azhar Mandiri Palu, maka penulis memberikan saran yang kiranya dapat bermanfaat sebagai berikut: a).Disarankan kepada pelatih bola voli agar menjadikan latihan fisik sebagai pondasi seluruh aspek latihan; b).Disarankan kepada pelatih bola voli untuk berwawasan ilmiah dalam menerapkan pola latihannya untuk meraih prestasi puncak; c).Disarankan kepada pelatih bola voli untuk rutin melakukan tes kemampuan fisik untuk perkembangan fisik yang dialami *Club* putranya; d). Disarankan kepada kalangan kampus untuk aktif melakukan penelitian khususnya dicabang bola voli dan mensosialisasikan hasil penelitiannya kepada para pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo : Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi VI) Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Hidayat, S (2014). *Pelatihan Olahraga; Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Oktafandi, Dwi L. (2015). “Perbandingan Tingkat Vo2 Max Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Bolavoli Dengan Ektrakurikuler Bola

Basket Di SMA Negeri 1 Driyorejo”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 03, (01), 166 – 170.

Pratama, Iskandar R. (2015). “Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kecepatan, Kelincahan dan Vo2 Max Pada Klub Bola Voli Putra Kabupaten Semarang”. *Unnes Journal of Sport Sciences* 4, (2), 28-33.