



PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET BOLAVOLI INDOOR DAN BOLAVOLI PASIR PBVSI PROVINSI KALIMANTAN SELATAN

Endang Pratiwi¹, Amalia Barikah², Novri Asri³

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2020

Disetujui Maret 2020

Dipublikasikan

Mei 2020

Keywords: *Physical*

Fitness, Indoor

Volleyball, Beach

Volleyball

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh perbedaan topografi, suhu, kadar oksigen dan pola tempat para atlet bola voli yaitu ketika bertanding di indoor dan di luar lapangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani para atlet bola voli indor dan bola voli pasir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *expostfacto*. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Dewasa. Adapun yang menjadi populasi dalam peneltian ini adalah atlet bola voli indoor terdiri dari 10 atlet dan atlet bola voli pasir terdiri dari 2 atlet. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 atlet dari bola voli indoor dan 2 atlet dari bola voli pasir. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Penelitian ini memakai analisis statistik yaitu analisis uji t (uji hipotesis). Hasil dari analisis data dalam pengujian hipotesis di dapat hasil t-hitung > t-tabel yaitu $(2.02) > 0,05$, karena t- hitung > T tabel. Maka, H_0 di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara atlet bola voli indoor dan atlet bolavoli pasir adalah tingkat kebugran jasmani atlet bola voli pasir sangat baik sekali.

Abstract

*This research is motivated by differences in topography, temperature, oxygen content and volleyball athletes' patterns when competing indoors and out of the field. The purpose of this study was to determine whether there were differences in physical fitness levels of indor volleyball athletes and sand volleyball athletes. The research method used is the *expostfacto* method. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for Adults. As for the population in this research are indoor volleyball athletes consisting of 10 athletes and sand volleyball athletes consisting of 2 athletes. The sample in this study were 10 athletes from indoor volleyball and 2 athletes from volleyball sand. The sampling technique used is *cluster random sampling*. This study uses statistical analysis, namely the analysis of t test (hypothesis test). The results of data analysis in*

hypothesis testing can be $t > t\text{-table results, i.e. } (2.02) > 0.05$, because $t\text{-count} > T\text{ table}$. So, H_0 was accepted. Thus it can be concluded that there is a significant difference in the level of physical fitness between indoor volleyball athletes and sand volleyball athletes is the level of physical fitness of volleyball athletes is very good.

E-mail: pratiwiendang@uniska-bjm.ac.id¹
amaliabarikah29@gmail.com²
novriasri.na@gmail.com³

ISSN 2656-5994 (online)
ISSN 2656-5986 (cetak)

PENDAHULUAN

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan baik voli indoor yang dimainkan 6 orang, maupun voli pasir yang dimainkan 2 orang. Permainan bolavoli saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa memberikan dampak kegembiraan yang luar biasa dan berkembang dengan pesat dari lintas sekolah hingga perguruan tinggi.

Tujuan dalam permainan bolavoli setiap tim memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpangkan kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan ke bidang lapangan lawan dan memperoleh poin.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dikembangkan dan dikuasai dalam permainan bolavoli menurut Ahmadi (2007:20) adalah: Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah

dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli.

Permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash". demikian penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik (Hidayat & Muslimin, 2018). Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli itu dengan mudah.

Sukadiyanto dalam (Asri, Novri. 2020) mengungkapkan bahwa "ada beberapa pengertian latihan dalam bentuk bahasa yaitu: Latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ

tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan yang berasal dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai”.

Tujuan utama dari setiap tim dalam menguasai teknik dasar adalah untuk mencapai permainan bola voli yang baik, selain itu semakin marak pula adanya pembinaan olahraga bola voli seperti di instansi-instansi perusahaan, di kantor pemerintah dan juga di lembaga-lembaga pendidikan maupun di Perguruan Tinggi.

Kesegaran jasmani mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet disuatu club maupun universitas. Kesegaran jasmani juga dapat mendukung motivasi baik fisik maupun mental. Seiring dengan perjalanan waktu serta kesibukan atlet bola voli provinsi Kalimantan Selatan tidak ada salahnya peneliti akan melakukan perbandingan kebugaran jasmani antara atlet voli indoor dan atlet voli pasir yang tergabung dan terdata dalam pengurusan provinsi Kalimantan Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif, metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2007: 14).

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Menurut Deddy Mulyana, studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas), suatu program atau situasi sosial. Tetapi juga dapat sebaliknya dengan mulai metode kuantitatif terlebih dahulu dengan tujuan menguji suatu teori atau konsep tertentu, kemudian diikuti dengan mengeksplorasi sejumlah kasus atau sejumlah individu untuk mendapatkan makna dari kasus-kasus tersebut.

Sesuai dengan definisi di atas maka desain penelitian ini yakni hanya membandingkan kedua objek/ sampel penelitian. model penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dan menganalisis data kuantitatif untuk kemudian diambil kesimpulan dari analisis data tersebut.

Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Lapangan SKB. Mulawarman. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet bola voli indoor dan voli pasir yang ada PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiono, 2012: 124). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling dengan kebutuhan tertentu berdasarkan jumlah pemain voli indoor dan cadangan 10 atlet dan voli pasir 2 sehingga di peroleh sampel sebanyak 12 orang atlet.

“Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu. Sugiono, 2012:124 Kriteria pertimbangan pengambilan sampel adalah sebagai berikut:

(1) jenis kelamin laki-laki, (2) Atlet bolavoli yang tergabung dalam kepengurusan PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan, (3) berbadan sehat dalam arti tidak ada cacat fisik, dan (4) sanggup mengikuti rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Penelitian menggunakan instrumen TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) (Widiastuti 2015) untuk menjawab hipotesis, berikut butir Tes kebugaran yang digunakan:

Untuk putra

1. Lari cepat 50 meter
2. Gantung angkat tubuh selama 60 detik
3. Baring duduk selama 60 detik
4. Loncat tegak/vertical jump
5. Lari jauh 1000 meter

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi tambahan beban kerja. Istilah kebugaran jasmani mempunyai makna sebagai tingkat kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang.

Lebih jauh istilah kebugaran jasmani dijelaskan oleh Wahjoedi (2009: 58) berikut : “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami

kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luang dan mampu menghadapi hal-hal yang darurat dan tidak terduga sebelumnya”.

Kebugaran jasmani statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari suatu penyakit (sehat). Kebugaran jasmani dinamis merupakan kemampuan untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan suatu ketrampilan (berjalan, melompat). Kebugaran jasmani motoris adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara efisien dengan memerlukan ketrampilan (pemain basket harus mampu berlari cepat dengan mendribel bola).

Dari ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktifitas yang lain.

Istilah kebugaran jasmani dijelaskan secara tegas dan dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari hari, sehingga semua orang sangat memerlukannya. Oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima, atau setidaknya melakukan kegiatan olahraga yang teratur guna menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani.

Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah :

1. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

2. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari beban yang bisa digerakan oleh seseorang.

3. Kemampuan aerobic adalah Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama.

4. Fleksibilitas adalah Rentang gerakan yang mungkin dilakukan pada sendi tertentu atau kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi dalam berbagai gerakan.

Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan performa adalah :

1. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu ketrampilan gerak. “Gerakan koordinasi akan melahirkan gerakan teknik dengan berbagai bentuk dan variasi gerakan, sehingga akan memberikan kontribusi pada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik permainan” (Asri, Novri. 2017).

2. Agility adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

3. Kecepatan Perbandingan antara jarak dan waktu untuk bergerak dalam waktu yang singkat.

4. Power Kemampuan untuk mengerahkan upaya eksploif (mendadak) semaksimal mungkin.

5. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot.

Seperti dibahas pada halaman sebelumnya bahwa kebugaran jasmani dibagi dalam dua jenis, menurut Wahjoedi (2009: 59) Kebugaran jasmani dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak, dan masing-masing kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang menunjang kebugaran jasmani itu sendiri.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan sangat diperlukan oleh setiap orang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Tidak terkecuali dengan anak-anak usia sekolah dasar yang membutuhkannya untuk masa pertumbuhan dan proses pembelajaran baik di sekolah maupun kegiatan di luar sekolah.

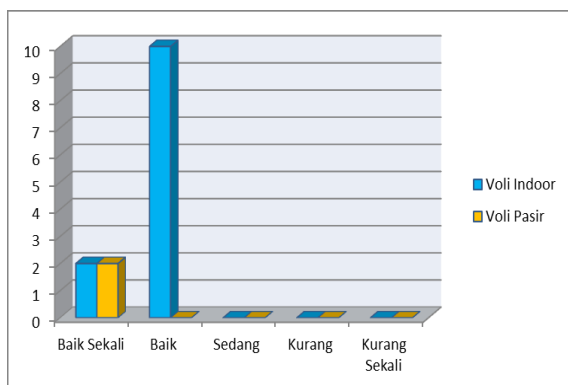
Tabel 1. Tabel Hasil Pengukuran Perbandingan TKJI

No	Nama	Lari 50 detik	Gantung siku detik	Baring duduk jumlah	Loncat tegak cm	Lari 1200 menit	Nilai	Kategori
1	HS	6.36	17.00	55	67	3.54	23	Sangat Baik
2	DD	7.86	11.00	47	59	4.21	21	Baik
3	FL	6.62	19.00	51	49	4.32	22	Sangat Baik
4	BD	6.17	15.00	49	56	4.45	21	Baik
5	BA	6.08	16.00	47	58	4.51	21	Baik
6	MN	7.58	12.00	40	59	4.02	20	Baik
7	RN	6.80	14.00	35	62	4.13	20	Baik
8	MH	7.54	17.00	40	52	4.02	21	Baik

9	MR	7.66	15.00	36	49	4.55	20	Baik
10	AM	6.00	13.00	37	47	4.03	20	Baik
11	PO	6.19	19.00	49	59	3.22	23	Sangat Baik
12	DY	6.25	24.00	48	63	3.24	24	Sangat Baik

Tabel 2. Kriteria TKJI Usia 16-19 Tahun

No	Klasifikasi	
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali



Gambar 1. Diagram Hasil Pengukuran Perbandingan TKJI

SIMPULAN

Penelitian ini yaitu kita dapat mengetahui secara bersama – sama dari hasil penelitian bagaimana keadaan fisik pada atlet Bola voli indoor dan bola voli pasir yang tergabung di PBSI Provinsi Kalimantan Selatan. Dari keseluruhan sampel atlet bola voli pasir memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rata – rata adalah baik sekali sedangkan atlet bola voli indoor memiliki hasil tes tingkat kebugaran jasmani yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsosno. 2013. Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: CV Tarsito
- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan olahraga bola voli. Solo: Era Pustaka Utama. Albertus Fananlampir. 2015. Tes dan pengukuran dalam olahraga. Ambon: CV ANDI OFFSET.
- Asri, Novri. 2017. Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17393>.
- Asri, Novri. 2020. Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tenis Meja Siswa Smp Negeri 1 Tanjung Batu. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/3733/3424>.
- Batu Barbara L Viera. 2000. Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2000.
- Hidayat, A., & Muslimin. (2018). Pengembangan Perangkat Tes Dan Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer. *Jurnal Sositologi*. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.2.11>
- Hidayat, Witino. 2017. BUKU PINTAR BOLA VOLI. Jakarta: Anugerah Jl. Pule No.30 Ciracas – Jakarta Timur.
- Lubis, Johansyah. 2016. Pencak silat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Hatta. 2016. Kontribusi Kelentukan Punggung Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Pemain Bola Voli SMP Negeri 4 Martapura. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani .Gersik Jawa Timur: ABIL PUSTAKA.

Nyoman Dantes. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Rahmani, Mikanda. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Cipayung-Jakarta Timur. Widiastuti. 2015. Test dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Prasada.