



## PROFIL STAMINA DAN KELINCAHAN PEMAIN BOLAVOLI SMP BOJA TAHUN 2011/2012

Fita Tias Yulianti✉ Sutardji, Prapto Nugroho

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Juni 2013  
Disetujui Juli 2013  
Dipublikasikan Agustus 2013

*Keywords:*

*Player Profile Stamina;  
And Agility Volleyball  
BOJA 03 JUNIOR HIGH  
SCHOOL years 2011/2012.*

### Abstrak

Permainan bolavoli putra di SMP N 03 BOJA belum mampu dan belum pernah memberikan prestasi bagi sekolahnya, padahal sarana dan prasarana yang menunjang sudah disediakan oleh sekolah untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler bolavoli tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil stamina dan kelincahan pemain bolavoli SMP N 03 BOJA tahun 2011-2012. Penelitian ini termasuk penelitian observasional. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel penelitian adalah stamina dan kelincahan pemain bolavoli putra di SMP N 03 BOJA. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi, yaitu meneliti obyek secara langsung di lapangan untuk mengambil data. Populasi penelitian ini adalah pemain bolavoli putra yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 30 pemain, sampel diperoleh melalui teknik total sampling sebanyak 30 pemain. Instrumen stamina menggunakan tes lari 600 yard (584,78m) sedangkan instrumen kelincahan dengan tes dogging run. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Deskriptif Presentase. Hasil dari pengambilan data menunjukkan bahwa profil stamina pemain bolavoli putra SMP N 03 BOJA termasuk dalam kategori kurang sekali, sedangkan profil kelincahan pemain bolavoli putra termasuk dalam kategori sedang. Adapun saran yang dapat peneliti berikan antara lain sebaiknya pelatih memberikan program latihan terutama latihan interval agar stamina para pemain menjadi baik dan lebih mengawasi pemain pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar semua pemain berlatih dengan sungguh-sungguh, selain itu diharapkan memberikan banyak latihan terutama latihan untuk kelincahan supaya pemain mempunyai kelincahan yang baik. Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya antara lain, memperluas sampel penelitian agar dapat digeneralisasi dan menggunakan variabel-variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian.

### Abstract

*Male student of BOJA 03 JUNIOR HIGH SCHOOL played volley ball and have never been able to provide for school achievement, although the facilities and infrastructure that support has been provided by the school to support extracurricular activity like volley ball. This study aims to determine the profile of stamina and agility of junior volley ball player of BOJA 03 JUNIOR HIGH SCHOOL years 2011-2012. This study include observational studies, in this study, the research variables are stamina and agility of the players in the juniormen's volley ball BOJA 03 JUNIOR HIGH SCHOOL. The method used in this study is the observation method, which is examining objects directly in the field to retrieve data. This study population is the player who followed them's volleyball extracurricular arm any as 30 players, the sample so obtained through the technique of sampling a total of 30 players. Instrument using a test of stamina to run 600 yards (584.78 m) while the instrument with the agility Dogging tes trun. The analytical techniques used in this study is a descriptive analysis of percentage. The results of data collection showed that the profile player stamina men's volleyball BOJA 03 JUNIOR HIGH SCHOOL included in the category of less time, while the agility of a player profitemen's volleyball included in the medium category. As for suggestions that could give researchers, among others, the coach should give interval training exercise program, especially for the players to be good stamina and greater control over their players at the following extracurricular activities for all players to practice in earnest, but it is expected to provide plenty of exercise, especially exercises for agility so that the player has good agility. Recommendations for further research, among others, expanding the sample to be generalized and used for other variables that have not been examined in this study.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229  
Telp. (024) 8508007. Fax. 8508007  
Email: fita\_vanneckhel@yahoo.co.id

## PENDAHULUAN

Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu senang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia namun lebih dari itu, seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1995:10) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini yaitu: (1) mereka melakukan olahraga untuk rekreasi, (2) tujuan pendidikan, (3) mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, (4) mencapai sasaran atau prestasi tertentu.

Olahraga pada hakekatnya bukan hanya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan saja, tetapi juga bertujuan untuk meraih prestasi dalam olahraga. Olahraga terdiri dari aktivitas fisik yang dilakukan untuk berbagai tujuan pertandingan, kesenangan, pembangunan, ketrampilan, prestasi dan sebagainya. Perbedaan tujuan inilah yang membedakan sifat suatu olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang populer dari semua kalangan adalah bolavoli. Permainan bolavoli merupakan olahraga permainan atau tim yang sangat membutuhkan kerjasama. Bolavoli dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan 6 orang pemain. Permainan ini adalah permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing dibatasi oleh jaring atau net (M. Yunus, 1992:1).

M. Muhyi Mahfud (2009:22) mengatakan bahwa permainan bolavoli memerlukan kelincahan yang sangat baik untuk membantu pemain memainkan permainan ini dengan performa yang baik. Apabila memainkan permainan bolavoli maka komponen kelincahan ini akan semakin terasah sehingga memberikan kontribusi bagi peningkatan kelincahan.

Kelincahan sangat berhubungan dengan kaki yang merupakan fondasi bagi semua keahlian dasar dalam bermain bolavoli. Unsur kelincahan tidak hanya menuntut adanya kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian, fleksibilitas, dan anggota tubuh dan faktor keseimbangan.

Faktor kondisi fisik lain yang sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli adalah faktor stamina. Stamina adalah hal penting bagi tubuh dalam menunjang metabolisme dan mobilitas sehari-hari. Jika stamina menurun dapat mengganggu pelaksanaan aktivitas terutama pada saat pertandingan olahraga bolavoli. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu beraktivitas lebih lama sebelum mencapai hutang oksigennya, dan juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan informasi dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Syarat mutlak dalam penelitian adalah metode penelitian berbobot tidaknya peneliti tergantung dari pertanggungjawaban metode penelitian. Agar diperoleh tujuan yang diharapkan, maka penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan dari penelitian. Metode penelitian ini adalah penelitian observasi. Penelitian observasi dapat dilakukan dengan tes, kuesioner, rekaman gambar, dan rekaman suara (Suharsimi Arikunto, 2006:157). Selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti (Lexy J. Moloung, 2010: 11).

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:116). Dalam penelitian ini peneliti mengambil obyek yaitu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, sedangkan variabel adalah kelincahan dan stamina pemain bolavoli putra SMP N 03 BOJA. Sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling jadi semua siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMP N 03 Boja dengan jumlah 30 pemain bolavoli putra.

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Adapun instrument dalam penelitian ini menggunakan pendekatan one shot model, yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Instrument pengukuran stamina menggunakan tes lari 600 yard (548,78m), sedangkan instrument pengukuran kelincahan menggunakan tes dogging run.

Analisis data menurut Patton (1980 : 268) dalam Lexy J. Moelong (2010), adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Lexy J Moelong mengatakan (2010: 280) ia membedakannya dengan penafsiran, yaitu memberikan arti yang signifikan terhadap hasil analisis, menjelaskan pola uraian, dan mencari hubungan di antara dimensi-dimensi uraian.

Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase yaitu dengan mengelompokkan hasil dari masing-masing variabel dalam bentuk persentase. Dengan analisis deskriptif persentase maka gambaran mengenai profil stamina dan kelincahan dapat diketahui. Penentuan kategori yang diperoleh disesuaikan dalam tes dan pengukuran dari masing-masing variabel, sehingga akan mudah untuk menafsirkan besar dari masing-masing variabel tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

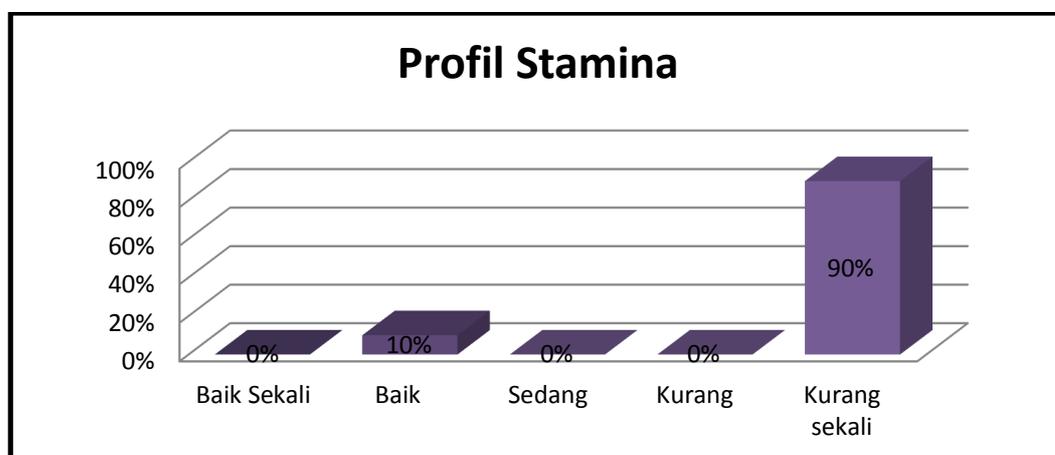
Hasil penelitian ini merupakan hasil pengukuran stamina dan kelincahan pemain bolavoli SMP N BOJA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar profil stamina pemain bolavoli putra di SMP 03 N BOJA tahun 2011/2012 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Berikut adalah deskriptif persentase profil stamina pemain bolavoli.

**Tabel 1.** Persentase Profil Stamina Pemain bolavoli Putra SMP N 03 BOJA

Interval		Kategori	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri			
1.20 – 1.35	1.39 – 2.10	Baik Sekali	0	0%
1.36 – 1.43	2.11 – 2.29	Baik	3	10%
1.44 – 1.49	2.25 – 2.23	Sedang	0	0%
1.50 – 1.53	2.36 – 2.45	Kurang	0	0%
1.50 – atas	2.46 – atas	Kurang Sekali	27	90%
Jumlah			30	100%

Pada tabel 1., mendapatkan hasil bahwa untuk pemain bolavoli putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mempunyai stamina kurang sekali dengan persentase 90%. Dengan perincian, 3 pemain mempunyai persentase 10% yang termasuk dalam kategori baik, 27 pemain dengan persentase 90% yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dan tidak ada

pemain dengan persentase 0% yang termasuk dalam kategori baik sekali, sedang maupun kurang. Untuk lebih jelas dalam pemahaman profil tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram batang tentang stamina pemain bolavoli putra SMP N 03 BOJA tahun 2011/2012 sebagai berikut:



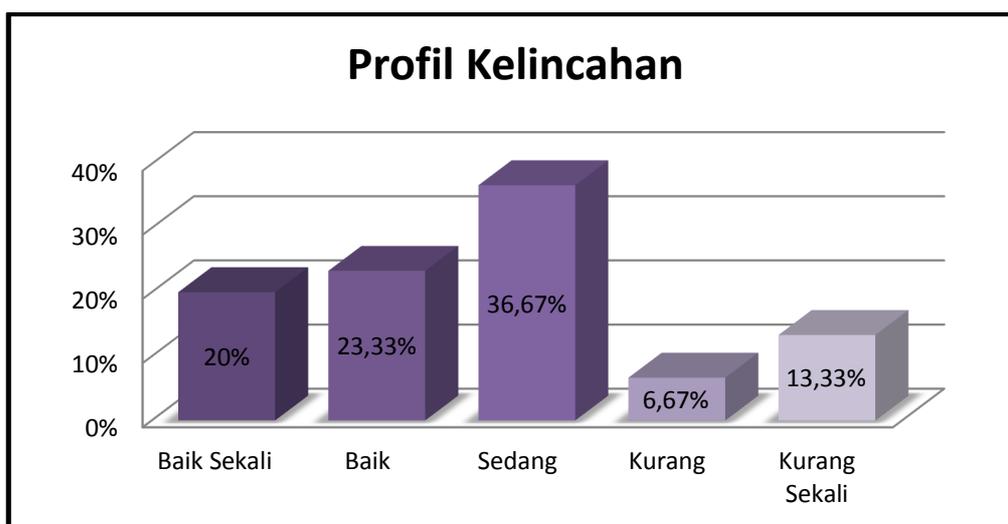
**Diagram 1.** Diagram Batang Persentase Profil Stamina Pemain Bolavoli Putra SMP N 03 BOJA

**Tabel 2.** Deskriptif Persentase Profil Kelincahan Pemain Bolavoli

Interval		Kategori	Interval	Persentase
Putra	Putri			
23.0 -	24.7 -	Baik Sekali	6	20%
24.2 – 23.1	25.8 - 24.8	Baik	7	23,33%
26.7 – 24.3	28.6 – 25.9	Sedang	11	36,67%
28.5 – 26.8	31.2 – 28.7	Kurang	2	6,67%
- 28.6	- 31.3	Kurang Sekali	4	13,33%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 2 mendapatkan hasil bahwa untuk pemain bolavoli putra di SMP N 03 BOJA mempunyai kelincahan sedang dengan persentase 36,67%. Dengan perincian, 6 pemain (20%) termasuk dalam kategori baik sekali, 7 pemain (23,33%) termasuk dalam kategori baik, 11 pemain (36,67%)

termasuk dalam kategori sedang, 2 pemain (6,67%) termasuk dalam kategori kurang, dan 4 pemain (13,33%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat disajikan dalam diagram batang kelincahan pemain volleyball putra sebagai berikut:



**Diagram 2.** Diagram Batang Persentase Profil Kelincahan Pemain bolavoli

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Boja, yaitu SMP N 03 BOJA. Sekretariat terletak di jalan Pemuda No. 3 Puguh, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal. Sedangkan penelitian pada pemain bolavoli SMP N 03 BOJA adalah di lapangan sepakbola Puguh.

Untuk mengetahui profil stamina pemain bolavoli SMP N 03 BOJA maka peneliti menggunakan test lari 600 yard (548,78m). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stamina pemain bolavoli SMP N 03 BOJA secara umum termasuk dalam kategori kurang sekali dengan

jumlah pemain 27 dari 30 pemain bolavoli putra yang mempunyai stamina kurang sekali. Stamina yang baik sangat diperlukan pada pemain bolavoli cepat merasa kelelahan. Beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab menurunnya stamina antara lain kurang vitamin, faktor psikologis, emosional, dan mental seseorang. Gejala yang menandai turunnya stamina antara lain badan mudah lelah, lemas, letih, lesu dan sebagainya (Barth Katrin and Ullrich Zempel, 2003: 20)

Rendahnya persentase tentang stamina pemain bolavoli di SMP N 03 BOJA menggambarkan bahwa

pemain tidak mempunyai stamina yang baik. Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti bahwa pemain kurang mendapatkan pelatihan yang maksimal sehingga kebanyakan pemain mempunyai stamina yang kurang baik.

Kurangnya intensitas latihan saat menjalankan program latihan dapat menyebabkan derajat kemampuan stamina yang rendah, kondisi biologik ini nampak pada keadaan nyata seperti, (a) Atlet lekas menderita kelelahan pada saat melakukan latihan ataupun pada saat pertandingan, (b) Sistem otot dalam keadaan lemah yang menyebabkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan rendah, (c) Penampilan tampak loyo kurang bersemangat karena stamina sudah habis (Barth Katrin and Ullrich Zempel, 2003: 25)

#### Deskriptif Profil Kelincahan

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memicu tubuh ke arah posisi yang baru.

Untuk mengetahui profil kelincahan pemain bolavoli SMP N 03 BOJA maka peneliti menggunakan test dogging run. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan pemain bolavoli secara umum termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah pemain 11 yang termasuk dalam kategori tersebut.

Kelincahan dalam permainan terutama permainan beregu sangatlah dibutuhkan dikarenakan dapat menunjang para pemain untuk dapat bergerak secara umum, seperti halnya dapat bergerak kesana kamari dengan cepat dan mengubah arah secara tangkas. Gerakan ini mempunyai beberapa tujuan, yaitu untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Suharno HP, 1985 :33).

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil simpulan dan saran sebagai berikut :Profil stamina pemain bolavoli SMP N 03 BOJA termasuk dalam kategorikurang sekali.

Sedangkan profil kelincahan pemain bolavoli SMP N 03 BOJA termasuk dalam kategori sedang.

Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti yang terkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : a) Agar kelincahan menjadi baik, maka pelatih perlu memberikan latihan terprogram dengan disiplin yang tinggi agar pemain mentaati program latihan fisik yang ada sehingga kelincahan dapat ditingkatkan. b) Seharusnya pelatih membuat program latihan terutama latihan interval, supaya kemampuan para pemain mempunyai stamina yang baik. c) Dan program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi pemain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Barth Katrin dan Ullrich Zempel. 2003. Training Soccer. Oxford: Mayer & Mayer
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. UNNES: Perpustakaan Jurusan IKOR FIK UNNES
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press): Perpustakaan Jurusan PJKR FIK UNNES
- Kirkendal, D.R. Gruber. J. Jonson. R.E, 1987. Measurement and Evaluation For Physical Education. Iowa: Wnc. Brown Company Second Adition
- Lexy J. Moelong. 2001. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muhammad Muhyi Mahfud. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Effhar dan Dahara Prize
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Solo: Era Pustaka Utama
- Suharno. HP, 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Penerbi Rinieta Cipta

Thomas, Vaughar. 1970. Science and Sport. London:  
Faber and Faber