


PROFIL KONDISI FISIK SPIKER ATLET BOLAVOLI PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2012

Ahmad Hasyim Asy'ari , Sugiharto, Prpto Nugroho

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2013

Disetujui November 2013

Dipublikasikan

Desember 2013

Keywords:

*physical condition; speakers
; athlete;*


Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey teknik tes dengan populasi 12 peserta tes. Dari penelitian tersebut, menghasilkan bahwa kemampuan *push* masih tergolong kurang yaitu 33,75 kg dan kemampuan *pull* mencapai 34,83 dalam kategori sedang. Sedangkan dengan test kelentukan otot punggung dari rata-rata yang diperoleh sebesar 14,33 cm, menunjukkan bahwa kelentukan otot punggung dan peregangan otot tungkai atas para spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah tahun 2012 masih tergolong kurang. Test punggung, tungkai dan bahu diperoleh rata-rata sebesar 143,71 dalam kategori sedang karena pada interval 115,13 – 187,79 kg. Hasil test *vertical jump* memperlihatkan bahwa rata-rata tergolong kurang yaitu sebesar 59,17 cm di bawah 69 cm. Simpulan hasil penelitian bahwa profil kondisi fisik spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah masih tergolong kurang, terutama menyangkut kekuatan otot lengan, kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai, sedangkan kekuatan otot tungkai dan punggung dalam kategori sedang. Oleh karena itu, pelatih atlet bolavoli lebih banyak memberikan latihan secara kontinyu dalam pembentukan otot lengan melalui *push up* sebelum bermain, melakukan *sit up* dan *back up* untuk meningkatkan kelentukan otot punggung dan melakukan *vertical jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Abstract

The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of athletes volleyball spiker PPLP Central Java. The method used in this study is the method of survey techniques with a population of 12 test takers. From these studies, the ability to push yield is still relatively less is 33.75 kg and the ability to pull reached 34.83 in the medium category. While the test flexibility of back muscles obtained an average of 14.33 cm, suggesting that flexibility back muscles and stretching the leg muscles of the athletes volleyball spiker PPLP Central Java in 2012 is still quite lacking. Test your back, legs and shoulders gained an average of 143.71 in the medium category because the interval from 115.13 to 187.79 kg. Vertical jump test results show that on average relatively less in the amount of 59.17 cm below 69 cm. Conclusion The results of the study that profiles the physical condition of athletes volleyball spiker PPLP Central Java is still quite lacking, especially with regard to the arm muscle strength, flexibility and explosive power back muscles leg muscles, while leg and back muscle strength in the medium category. Therefore, coaches volleyball athletes give more continuous practice in the formation of the arm muscles through push-ups before playing, doing sit-ups and back up your back muscles to improve flexibility and doing vertical jump to improve explosive leg muscle.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: volijozz@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik dilingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Untuk mencari bibit pemain berbakat dimulai dari usia dini dapat dilakukan atau dipantau di sekolah-sekolah seperti, SLTA atau sederajatnya. Pembinaan merupakan salah satu cara untuk melahirkan bibit pemain yang berbakat untuk berprestasi.

Persatuan bolavoli seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bolavoli di Indonesia dalam rangka memajukan pembinaan prestasi atau berusaha memajukan bolavoli dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan ditingkat kelompok umur junior maupun senior dan diadakannya pembinaan bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau sekolah bolavoli di daerah-daerah.

Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Dalam meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa komponen yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, keuletukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai para atlet. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya pencapaian prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan sistematis untuk memungkinkan mencapai peningkatan prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik diharapkan: (1) ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, (2) ada peningkatan komponen kondisi fisik, (3) adanya gerakan yang lebih baik dari sebelumnya, (4) ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, (5)

ada respon yang cepat dari organisme tubuh sewaktu respon diperlukan.

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu yang mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti: biomekanika, anatomi, fisiologi, kinesiology, dan ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan pula permainan yang berlaku (M. Yunus, 1992:68).

Permainan bolavoli yang baik diperlukan suatu pembinaan yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal tersebut merupakan sasaran utama dan menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang berkesinambungan, akan tetapi kondisi fisik dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seseorang bermain bolavoli. Latar belakang masalah yang penulis paparkan di atas mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul Profil Kondisi Fisik Spiker Atlet Bolavoli Pplp Jawa Tengah Tahun 2012.

METODE PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan penduduk yang dimaksud untuk diteliti disebut populasi atau universum. Berdasarkan pengertian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah Profil Kondisi Fisik Spiker Atlet Bolavoli Pplp Jawa Tengah Tahun 2012 yang berjumlah 12 orang.

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2003:99).

Suharsimi Arikunto (2003:101), menyebutkan bahwa variabel yang

mempengaruhi disebut variabel bebas sedangkan variabel akibat disebut variabel terikat.

Penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik spiker atlet bolavoli, diantaranya adalah pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental dan kematangan juara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan dari Spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah masih tergolong kurang. Hal ini ditunjukkan dari beberapa tes fisik yaitu *test push and pull*, test kelentukan otot punggung, *test back and legs* dan *test vertical jump*

yang mengukur kondisi fisik dari kekuatan otot lengan, kelentukan otot punggung, kekuatan otot paha dan punggung serta daya ledak otot tungkai.

Tabel 4.1 memperlihatkan bahwa dari 12 atlet terdapat 8 atlet (67%) mampu melakukan push kurang dari 40,68 kg dalam kategori kurang selebihnya 4 atlet (33%) mampu melakukan push antara 40,68-60,24 kg dalam kategori sedang. Sebanyak 6 atlet (50%) memiliki kemampuan pull kurang dari 32,67 kg dan 6 atlet lainnya memiliki kemampuan pull antara 32,67 – 63,65 dalam kategori sedang. Dilihat dari rata-rata menunjukkan bahwa kemampuan push masih tergolong kurang yaitu 33,75 kg dan kemampuan pul mencapai 34,83 dalam kategori sedang.

Tabel 4.1: Hasil *test Push* dan *Pull*

No	Kode	<i>Push and Pull</i>			
		Push	Kriteria	<i>Pull</i>	Kriteria
1	R-01	45	Sedang	41	Sedang
2	R-02	30	Kurang	30	Kurang
3	R-03	30	Kurang	31	Kurang
4	R-04	19	Kurang	50	Sedang
5	R-05	34	Kurang	33	Sedang
6	R-06	19	Kurang	25	Kurang
7	R-07	35	Kurang	30	Kurang
8	R-08	45	Sedang	41	Sedang
9	R-09	49	Sedang	48	Sedang
10	R-10	21	Kurang	25	Kurang
11	R-11	50	Sedang	24	Kurang
12	R-12	28	Kurang	40	Sedang
Rata-rata		33.75	Kurang	34.83	Sedang

Berdasarkan data tersebut memberikan implikasi bahwa para spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah tahun 2012 masih perlu meningkatkan kekuatan otot lengan, karena masih tergolong kurang.

Test Kelentukan Otot Punggung

Tes kelentukan otot punggung diukur menggunakan *flexometer sit and reach* dalam satuan centimeter. Semakin panjang jangkauan tangan dalam pengukurannya semakin lentuk otot punggungnya.

Tabel 4.2. Hasil Test Kelentukan Otot Punggung

No	Kode	Kelentukan Otot Punggung	
		Hasil (Cm)	Kriteria
1	R-01	17	Kurang
2	R-02	7	Kurang
3	R-03	22	Sedang
4	R-04	13	Kurang
5	R-05	19	Kurang
6	R-06	16	Kurang
7	R-07	19	Kurang
8	R-08	14	Kurang
9	R-09	12	Kurang
10	R-10	11	Kurang
11	R-11	6	Kurang
12	R-12	16	Kurang
	Rata-rata	14.33	Kurang

Data hasil pengukuran menunjukkan bahwa dari 12 atlet terdapat 11 atlet (91,7%) memiliki kelentukan kurang yaitu dari 20,36 cm, dan hanya ada 1 atlet (8,3%) memiliki kelentukan sedang yaitu antara 20,36 – 30,32 cm. Dilihat dari rata-rata sebesar 14,33 cm, menunjukkan bahwa kelentukan otot punggung para spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah tahun 2012 masih tergolong kurang sehingga perlu upaya latihan yang lebih maksimal agar mengalami peningkatan kelentukan otot punggung.

Test Back and Legs

Test back and legs digunakan untuk mengetahui kekuatan otot punggung dan tungkai. Dengan menggunakan *back* dan *legs dynamometer* dapat diketahui kekuatan punggung maupun tungkai atlet dalam satuan kg.

Hasil *test back and leg* menunjukkan bahwa sebagian besar spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah tahun 2012 masih dalam kategori sedang.

Tabel 4.3. Hasil Test Kelentukan *Back and Leg*

No	Kode	<i>Back & Leg</i>			
		<i>Back</i>	Kriteria	<i>Leg</i>	Kriteria
1	R-01	165.0	Sedang	126.50	Sedang
2	R-02	197.5	Baik	163.00	Sedang
3	R-03	147.5	Sedang	132.50	Sedang
4	R-04	151.5	Sedang	123.00	Sedang
5	R-05	170.5	Sedang	152.00	Sedang
6	R-06	168.0	Sedang	135.00	Sedang
7	R-07	169.0	Sedang	141.50	Sedang
8	R-08	241.5	Baik	202.00	Baik
9	R-09	182.0	Sedang	131.50	Sedang
10	R-10	172.0	Sedang	145.00	Sedang

11	R-11	153.5	Sedang	128.50	Sedang
12	R-12	171.5	Sedang	144.00	Sedang
	Rata-rata	174.13	Sedang	143.71	Sedang

Tabel 4.3 memperlihatkan bahwa dari 12 atlet terdapat 10 atlet (83,3%) memiliki kekuatan otot punggung dalam kategori sedang yaitu pada interval 142,2 - 183,94 kg, selebihnya 2 atlet (16,7%) dalam kategori baik yaitu melebihi 183,94 kg. Dilihat dari rata-ratanya sebesar 174,13 menunjukkan bahwa kekuatan otot punggung atlet tergolong sedang,

Kekuatan otot tungkai yang dilihat dari test leg diperoleh rata-rata sebesar 143,71 dalam kategori sedang karena pada interval 115,13 – 187,79 kg. Dari 12 atlet terdapat 11 atlet (91,7%) memiliki kekuatan otot tungkai yang sedang dan 1 atlet (8,3%) memiliki kekuatan otot tungkai baik yaitu melebihi 187,79 kg.

Test Vertikal Jump

Seorang spiker atlet bolavoli hendaknya memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai ini salah satunya dapat dilihat dari hasil test *vertical jump*. Mula-mula atlet diukur jangkauan awal dan atlet melakukan lompatan setinggi-tingginya tanpa awal dan diukur tinggi raihan. Selisih antara tinggi raihan dengan jangkauan awal merupakan skor penilaian untuk *vertical jump*. Hasil test *vertical jump* dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini.

Tabel 4.4. Hasil Test Vertical Jump

No	Kode	Vertikal Jump			
		Awal (cm)	Raihan (cm)	Selisih (cm)	Kriteria
1	R-01	70	133	63	Kurang
2	R-02	81	137	56	Kurang
3	R-03	83	135	52	Kurang
4	R-04	75	141	66	Kurang
5	R-05	71	134	63	Kurang
6	R-06	64	125	61	Kurang
7	R-07	83	137	54	Kurang
8	R-08	81	142	61	Kurang
9	R-09	68	125	57	Kurang
10	R-10	59	127	68	Kurang
11	R-11	69	125	56	Kurang
12	R-12	63	116	53	Kurang
	Rata-rata			59.17	Kurang

Tabel 4.4 memperlihatkan bahwa rata-rata hasil *vertical jump* tergolong kurang yaitu sebesar 59,17 cm di bawah 69 cm dan semua atlet memiliki hasil *vertical jump* tergolong kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa profil kondisi fisik Spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah masih tergolong kurang, terutama menyangkut kekuatan otot lengan, kelenturan otot punggung dan daya ledak otot tungkai,

sedangkan kekuatan otot tungkai dan punggung dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Eri Pratiknyo dkk. 2000. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Semarang
- Evelyn Pearce.1999.*Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*, Jakarta: PT. Gramedia Indonesia
- Grosser, Starischka, Zimmermann. 2005. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Herry Koesyanto. 2004. *Belajar Bermain BolaVoli*. Semarang: FIK UNNES
- Imam Hidayat. 1997. *Biomekanika*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung.
- KONI Pusat. 1999. *Sistem Monitoring dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta: KONI Pusat
- KONI Pusat. 2006. *Norma Kondisi Fisik Atlet Nasional Indonesia Cabang Olahraga Bola Voli*. Jakarta. Bidang Fisiologi Olahraga Komisi Ilmu-Ilmu Olahraga Koni Pusat.
- Keputusan Dekan Nomor 540/FIK/2009 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Starta I Universitas Negeri Semarang.
- Moeloe, Dangsina. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI. Jakarta
- Mohammad Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang : Effhar & Dahara Prize
- 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP Semarang
- 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dekdikbud
- M. Yunus. 1992. *Orpil BolaVoli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Penataran Tenaga Pendidikan
- Sadikun Iman dkk.1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Dekdikbud
- Suharsimi Arikunto. 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- SuharnoHP. 1981. *Metodik Melatih Permainan BolaVoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Syaifuddin. 2006.*Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta
- Tri Rustiadi. 2011. *Praktek Laboratorium Olahraga Dan Kesehatan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.