

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA ANAK USIA DINI (9-11) TAHUN DI KLUB BOLA VOLI PUTRI WAHANA UTAMA PURWODADI TAHUN 2013****Yoga Septa Bella** ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Februari 2014

Disetujui April 2015

Dipublikasikan Mei 2015

*Keywords:**Physical Conditions; Basic
Techniques Volleyball***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli pada anak usia (9-11) tahun di klub bola voli putri Wahana Utama. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei teknik tes serta analisis data dengan menggunakan analisis data deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi fisik anak usia (9-11) tahun di klub bola voli putri Wahana Utama Purwodadi 15% termasuk dalam kategori kurang, 60% termasuk kategori sedang dan 25% termasuk dalam kategori baik. Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada anak usia dini (9-11) tahun di klub bola voli putri Wahana Utama Purwodadi untuk passing atas 100% dalam kategori baik sekali, passing bawah 20% kategori baik, 80% baik sekali, service 35% dalam kategori kurang, 65% kategori sedang, smash 15% dalam kategori kurang, 25% kategori sedang, 25% kategori baik, 35% dalam kategori baik sekali. Simpulan terhadap penelitian ini adalah kondisi fisik anak rata-rata dalam kriteria sedang dan keterampilan teknik dasar dalam kategori kurang.

Abstract

Study aimed to determine the physical condition of the basic techniques and skills of volleyball in children aged (9-11) years in club Wahana Utama volleyball daughter. This research is descriptive quantitative approach. The sampling technique used was purposive sampling. The method used in this study is a survey of testing techniques and methods of data analysis using descriptive data analysis. Based on the survey results revealed that the physical condition of children aged (9-11) years in women's volleyball club Wahana Utama Purwodadi 15% is included in the category of less, 60% are moderate and 25% is included in both categories. The level of ability of the basic techniques of volleyball in early childhood (9-11) years in women's volleyball club Wahana Utama Purwodadi for passing over 100% in both categories once, passing under the category of either 20%, 80% very well, 35% in service less category, 65% medium category, smashes 15% in the category of less, 25% moderate category, 25% good category, 35% in both categories once. The conclusions of the study is the physical condition of the average child in the criteria being the basic techniques and skills in the poor category.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail : yogaseptabella19@gmail.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Di kabupaten Grobogan khususnya kota Purwodadi memiliki 3 buah klub bola voli yang membina putra maupun putri daerah untuk belajar dan berlatih bola voli. Klub bola voli putri Wahana Utama adalah salah satu sekolah

atau klub bola voli yang ada di daerah kabupaten Grobogan. Adapun prestasi yang pernah diraih pada kejuaraan antar klub sementara ini belum ada, *level* prestasi yang telah ditorehkan atlet-atlet di klub ini yaitu pada tingkat pelajar antar SD. Prestasi tersebut dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 1.1. Prestasi dan Kontribusi Atlet di Kejuaraan Tingkat Pelajar Kelompok Usia 10 Tahun

No	Nama	Sekolah	Kejuaraan	Tahun	Prestasi
1	Takdir Whidi Hapsari	SD 04 Purwodadi	POPDA	2013	Juara 2 putri
		SD 04 Purwodadi	O2SN	2013	Juara 3 putri

Sedangkan data satu tahun ini klub bola voli putri Wahana Utama telah mengikuti

kejuaraan-kejuaraan seperti tertera pada tabel 1.2. di bawah ini

Tabel 1.2. Riwayat Keikutsertaan Klub Selama 2 Tahun Terakhir

No	Klub	Kejuaraan	Tahun	Hasil
1	Wahana Utama	Bola voli putri antar klub se Kabupaten Grobogan	2013	Hanya sampai babak penyisihan
		Bola voli putri antar klub U-13 tahun se Jateng	2013	Sampai babak 8 besar

Pasang surutnya prestasi yang sudah dicapai oleh klub bola voli putri Wahana Utama dalam bersaing dengan klub-klub bola voli lain di kabupaten Grobogan, menarik peneliti untuk mengadakan penelitian yang terfokus pada kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli. Dari hal-hal tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Anak Usia Dini (9-11) Tahun Di Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi Tahun 2013" yang diharapkan dapat memberikan masukan pada perkumpulan bola voli putri Wahana Utama mengenai kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar bola voli dan upaya-upaya lain guna

meningkatkan kualitas bermain bola voli beserta aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian dalam permainan bola voli.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah anak usia dini (9-14) tahun di klub bola voli putri Wahana Utama Purwodadi Tahun 2013 yang berjumlah 29 anak yaitu terdiri dari 20 anak usia (9-11) tahun, 9 anak usia (12-14) tahun.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anggota

populasi, yaitu anak usia dini (9-11) tahun yang berjumlah 20 anak. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampel dengan *purposive sampling*

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli pada anak usia dini (9-11) tahun di klub bola voli putri Wahan Utama Purwodadi Tahun 2013.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik menurut Nur

Hasan (2001:135-149) Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif pada tiap item tes kondisi fisik pemain bola voli putri usia 9-11 tahun yang dilaksanakan pada klub bola voli putri Wahana Utama Purwodadi dapat dilihat pada hasil tabel 5.1- tabel 5.5:

Tabel 5.1. Lari *Sprint* 30 M

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	6	30%
4	Baik	11	55%
5	Baik Sekali	3	15%
Jumlah		20	100%

Tabel 5.2. Gantung Siku Tekuk

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	6	30%
3	Sedang	14	70%
4	Baik	0	0%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Tabel 5.3. Baring duduk 30 detik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Baik	9	45%
5	Baik Sekali	11	55%
Jumlah		20	100%

Tabel 5.4. Loncat tegak

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%

2	Kurang	4	20%
3	Sedang	10	50%
4	Baik	6	30%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Tabel 5.5. Lari 600 M

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	6	30%
3	Sedang	14	70%
4	Baik	0	0%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

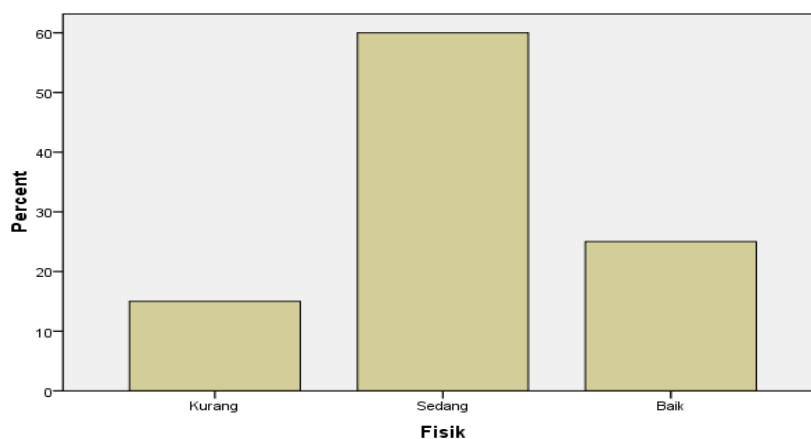
Untuk hasil analisis deskriptif kondisi fisik secara keseluruhan pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada klub bola voli putri

Wahana Utama Purwodadi dapat dilihat pada tabel 5.6 berikut ini :

Tabel 5.6. Kondisi Fisik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	3	15%
3	Sedang	12	60%
4	Baik	5	25%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Fisik



Gambar 8.1. Hasil Deskripsi Tes Kondisi Fisik

Hasil analisis deskriptif pada tiap item tes keterampilan teknik dasar pemain bola voli putri usia 9-11 tahun yang dilaksanakan pada Klub

Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat dilihat pada tabel 6.1-tabel 6.4 berikut ini :

Tabel 6.1. Hasil *Passing* Atas

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Baik	0	0%
5	Baik Sekali	20	100%
Jumlah		20	100%

Tabel 6.2. Hasil *Passing* Bawah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Baik	4	20%
5	Baik Sekali	16	80%
Jumlah		20	100%

Tabel 6.3. Hasil *Service*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	7	35%
3	Sedang	13	65%
4	Baik	0	0%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Tabel 6.4. Hasil *Smash*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	0	0%
2	Kurang	3	15%
3	Sedang	5	25%
4	Baik	5	25%
5	Baik Sekali	7	35%
Jumlah		20	100%

4.1.1 kondisi fisik

Dalam melakukan penilaian kondisi fisik digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

- a. Tes lari cepat (Sprint) 30 meter

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes lari sprint 30 meter pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui bahwa terdapat 30% dengan nilai sedang, 55% dengan nilai baik dan 15% dengan nilai baik sekali. Berdasarkan hasil tes di atas pemain bola

voli Wahana Utama yang berusia 9-11 tahun seluruhnya memiliki kemampuan lari cepat dalam kategori sedang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya disiplin latihan fisik, tidak mematuhi pelatih, kondisi tubuh yang lemah. Dalam permainan bola voli kecepatan dan kekuatan memegang peranan yang sangat penting. Latihan lari cepat 30 meter akan sangat membantu pemain untuk melatih respon, maka diharapkan seorang pemain akan dapat melakukan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima umpan dari temannya.

b. Tes gantung siku tekuk

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes gantung siku tekuk pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui bahwa terdapat 30% dengan nilai kurang dan 70% dengan nilai sedang. Berdasarkan hasil tes di atas pemain bola voli Wahana Utama yang berusia 9-11 tahun sebagian besar memiliki kemampuan gantung siku tekuk dalam kategori sedang. Hal ini karena kurangnya disiplin latihan khusus untuk program penguatan otot lengan dan bahu, Latihan gantung siku tekuk akan sangat membantu pemain untuk mendapatkan kekuatan otot lengan dan bahu yang baik.

Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

c. Tes baring duduk selama 30 detik

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes baring duduk 30 detik pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui bahwa terdapat 45% dengan nilai baik dan 55% dengan nilai baik sekali. Dengan hasil tersebut diketahui bahwa kemampuan otot perut pemain bola voli usia 9-11 tahun di klub Wahana Utama dalam kategori baik. Hal tersebut karena kekuatan otot perut saat melakukan latihan sit-

up sudah mencapai ketentuan kriteria yang sudah ditetapkan.

Pada saat seorang pemain bola voli melompat untuk memukul bola maka semua organ tubuhnya akan bekerja atau berkontraksi terutama dibagian perut, oleh sebab itu diperlukan daya otot perut agar pemain memiliki daya tahan yang baik pada saat bermain bola voli. Dengan berlatih baring duduk maka akan membentuk otot perut dengan baik. Latihan ini jika dilakukan secara rutin juga akan sangat membuat bentuk perut semakin menarik (tidak terjadi penimbunan lemak) daya tahan otot perut sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan kecepatan kontraksi otot perut itu sendiri sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya tahan otot perut.

d. Tes Loncat Tegak (Vertical Jumping)

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes vertical jump pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui bahwa terdapat 20% dengan nilai kurang, 50% dengan nilai sedang dan 30% dengan nilai baik. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor : kurangnya disiplin anak dalam latihan, program latihan kondisi fisik yang belum diterapkan secara teratur, kesungguhan anak dalam berlatih.

Pada saat pemain bola voli melakukan smash dan block, mereka akan berusaha sekuat mungkin agar lompatan yang dihasilkan dapat tinggi dan mengenai sasaran. Kemampuan melompat ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain bola voli. Dengan berlatih loncat tegak (vertical jump) diharapkan seorang pemain memiliki lompatan yang tinggi sehingga dapat memenangkan perebutan bola atas net.

e. Tes Lari Jarak 600 Meter

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi lari jarak jauh (600 Meter) pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui bahwa terdapat 30% dengan nilai kurang dan 70% dengan nilai sedang. Dengan hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar pemain

bola voli usia 9-11 tahun di klub Wahana Utama kemampuan daya tahan *cardiorrespiratori* masih rendah. Hal tersebut dipengaruhi karena kurangnya latihan yang terfokus kepada penguatan daya tahan, Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang dilakukan cukup lama, sehingga diperlukan daya tahan tubuh yang bagus. Latihan lari jarak jauh (600 Meter) ini bertujuan agar pemain memiliki daya tahan *cardiorrespiratori* yang sangat bagus. Dengan daya tahan tubuh yang bagus pemain tetap menjaga permainannya selama pertandingan berlangsung.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan yang keras.

4.1.2 Keterampilan Teknik Dasar

a. Tes Passing Atas

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes passing atas pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui dengan hasil yaitu 100% dalam kategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes di atas atlet Wahana Utama yang berusia 9-11 tahun seluruhnya memiliki kemampuan passing atas baik sekali, dikarenakan teknik dan gerakan yang dilakukan dengan benar. Dari gerakan kaki yang sedikit jongkok mendorong badan, kekuatan lengan dan keluesan jari – jari para atlet untuk mendorong bola ke sasaran, keseimbangan tubuh yang bagus, sehingga menghasilkan bola dengan pantulan yang sempurna.

b. Tes Passing Bawah

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes passing bawah pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui untuk kategori baik sebanyak 20%, dan kategori baik sekali 80%. Dilihat dari hasil yang ada hasil ini diperoleh karena para atlet melakukan passing

bawah dengan sangat baik, posisi kaki sudah seimbang, perkenaan bola yang tepat sehingga arah dan pantulan bola sempurna.

Kemampuan passing atas dan passing bawah dimiliki oleh para atlet dengan baik disebabkan oleh :

1. Pengenalan teknik dasar passing oleh pelatih sejak dini
2. Latihan yang intensif memfokuskan pada penguasaan teknik passing dengan baik
3. Atlet memahami arahan pelatih dan melakukan latihan dengan baik

c. Tes Service

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes service pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui untuk kategori kurang sebanyak 35% dan kategori sedang sebanyak 65%. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor : kurang intensif latihan melakukan servis, sebenarnya atlet dalam melakukan gerakan servis sudah benar hanya saja dalam mengarahkan bola masih kesulitan sehingga cenderung asal masuk.

Padahal kemampuan dalam melakukan servis merupakan kemampuan yang sangat vital karena dalam suatu pertandingan jika semua pemain tidak dapat melakukan servis maka permainan tidak akan berjalan.

d. Tes *Smash*

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi tes smash pemain bola voli putri usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi dapat diketahui untuk kategori kurang sebanyak 15%, kategori sedang 25%, kategori baik sebanyak 25%, dan kategori baik sekali 35%. Melihat dari hasil tes yang ada maka hal ini tentunya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : perkenaan bola yang tidak tepat sehingga menyebabkan bola tidak dapat masuk pada sasaran yg diinginkan, atau karena lompatan vertikal jump yang kurang sehingga hasil pukulan smash tidak maksimal, perpaduan antara jump dan timing pada saat memukul bola diatas net tidak pas.

SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kondisi fisik dan teknik dasar bola voli pada anak usia 9-11 tahun di Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Kondisi fisik pemain bola voli usia 9-11 tahun di Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi 15% termasuk dalam kategori kurang, 60% termasuk kategori sedang dan 25% termasuk dalam kategori baik.

2. Tingkat kemampuan teknik dasar pemain bola voli usia 9-11 tahun pada Klub Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi untuk passing atas 100% dalam kategori baik sekali, passing bawah 20% dalam kategori baik dan 80% dalam kategori baik sekali, service 35% dalam kategori kurang dan 65% dalam kategori sedang, Smash 15% kategori kurang,

25% kategori sedang, 25% dalam kategori baik, 35% dalam kategori baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Groser, Starischka, Zimmermann. 2005. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Herry Koesyanto. 2004. *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang : FIK UNNES
- KONI Pusat. 1999. *Sistem Monitoring dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta : KONI Pusat
- KONI Pusat. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini : Gerakan Nasional Garuda Emas*. Jakarta : KONI Pusat
- M. Yunus. 1992. *Orpil Bola Voli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penetapannya*. Jakarta : Dirljen Olahraga