



Pengaruh Permainan Bola Voli Mini Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pecandu Narkoba

Kurnia Rismaningtyas✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2016

Disetujui September 2016

Dipublikasikan October 2016

Keywords:

Volleyball; Physical Fitness; Women Prisoners; Drug Addicts

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian: 1) pengaruh model permainan bola voli mini terhadap peningkatan kebugaran jasmani pecandu narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang tahun 2015. 2) Seberapa besar kontribusi model permainan bola voli mini terhadap peningkatan kebugaran jasmani pecandu narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang tahun 2015. Hasil uji t diperoleh nilai thitung untuk data post test sebesar 2,420 dengan signifikansi $0,022 < 0,05$ yang berarti bahwa rata-rata kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah treatment berbeda nyata. Dilihat dari rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 35,79 dan pada kelompok kontrol sebesar 32,92 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani narapidana wanita pecandu narkoba kelas IIA Semarang yang dilakukan treatment permainan permainan bola voli mini lebih baik daripada yang tidak mengikuti permainan bola voli mini. Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan, terbukti dari nilai thitung = 6,541 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Disimpulkan bahwa: 1) Model permainan bola voli mini yang dilakukan dapat meningkatkan kebugaran jasmani warga binaan di Lapas Wanita Klas II A Semarang. 2) Pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa model permainan bola voli mini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada narapidana wanita pecandu narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang.

Abstract

This study aims to answer the following questions: 1) the influence of a volleyball mini-game model to increase physical fitness of drug addicts in prisons Women Class II A Semarang in 2015. 2) How big contribution volleyball mini model of the game due to the improvement of physical fitness of drug addicts in prisons Women Class II A Semarang in 2015. . T test results obtained tcount for data post test of 2,420 with significance $0.022 < 0.05$, which means that the average physical fitness between the experimental and control groups after treatment was significantly different. Judging from an average of 35.79 in the experimental group and the control group of 32.92 indicates that the level of physical fitness of women prisoners IIA class drug addict treatment Semarang made a game of volleyball mini-game is better than that do not follow the game of volleyball mini , In the experimental group increased physical fitness significantly, evident from the value $t = 6.541$ with a significance value of $0.000 < 0.05$. It was concluded that: 1) Model mini volleyball games that do can improve the physical fitness of inmates in prisons Women Class II A Semarang. 2) In the experimental group showed that the model of a volleyball mini-game has a significant influence on the improvement of physical fitness on female inmates in prison Women drug addicts Class II A Semarang.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)

ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail : niajoserisma@gmail.com

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang diharapkan dapat mendukung semua kegiatan yang sangat dipengaruhi oleh beberapa komponen. Komponen tersebut adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak dan kelentukan. Komponen yang lain yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang terdiri dari: kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, dan komposisi tubuh. Dalam penelitian ini diberikan bentuk permainan bola voli mini yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani WBP wanita pecandu narkoba yang sebelumnya akan di tes terlebih dahulu. Tes yang akan dilakukan adalah tes kebugaran jasmani yang merupakan rangkaian tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Harvard Step Test. Test ini menggunakan bangku untuk mengetes kemampuan system jantung dan paru seseorang. Tujuan dari test ini adalah untuk mengukur kemampuan tubuh seseorang untuk menyesuaikan terhadap beban kerja dan pulih asal dari kerja tersebut. Caranya dengan mengukur denyut nadi pemulihan setelah seseorang naik turun bangku. Ketinggian bangku, irama naik turun bangku, lama naik turun bangku dan kapan mengukur denyut nadi pemulihannya membedakan test yang satu dengan yang lain (Sudarno SP, 1992: 104).

Minimnya sarana dan prasarana keolahragaan yang dimiliki Lembaga Pemasarakatan Wanita Klas II A Semarang, menuntut pembina Lapas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Pengelola Lapas yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga warga binaan merasa senang mengikuti kegiatan pelatihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan bola voli mini adalah permainan bola voli yang dimodifikasi ukuran lapangan, tinggi tiang net, jumlah pemain, jumlah pemain dalam set, jumlah set dalam pertandingan, jenis bola yang dipakai, pantulan dalam permainan. Melalui model permainan bola voli mini tersebut diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani warga binaan di Lembaga Pemasarakatan Klas II A Wanita Semarang.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian

agar dapat memperoleh informasi tentang Pengaruh Model Permainan Bola Voli Mini Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Bagi Pecandu Narkoba Di Lembaga Pemasarakatan Klas II A Wanita Semarang.

METODE

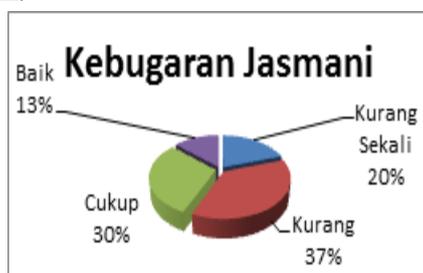
Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara yang masuk akal sehingga terjangkau oleh penalaran manusia, empiris berarti cara yang dilakukan dapat diamati oleh indera manusia sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan, sistematis merupakan proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah yang bersifat logis Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian field eksperiment dengan jenis pre-test dan post-test group design yang terdiri dari dua kelompok yang dipilih secara acak atau random, kemudian diberi pre-test untuk mengetahui keadaan awal dan diberikan treatment pada kelompok eksperimen dan selanjutnya diberikan post test agar dapat dilihat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan di lembaga pemsarakatan Kelas II A Semarang yang beralamat di Jalan Mgr. Soegiyopranoto No. 59 Semarang. Lembaga pemsarakatan ini di bawah Kementrian Hukum dan HAM Republik Indonesia, yang dikhususkan untuk nara pidana wanita. Penelitian dilaksanakan sejak tanggal 5 Agustus 2015 sampai 25 Agustus 2015. Sutrisno Hadi dalam Suharsimi (2010: 159) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi. Variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Gejala yang dimaksud adalah yang ada pada objek penelitian, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel adalah objek penelitian yang bervariasi. Pada penelitian ini terdapat 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat yaitu : Variabel bebas pada penelitian ini adalah model latihan bola voli mini dan Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani wanita pecandu narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang tahun 2015. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua warga binaan Lapas Wanita Klas II A Semarang yang berkasus narkoba sebanyak 170 orang. Populasi dalam penelitian telah memenuhi syarat homo-

genitas yaitu sama-sama berjenis kelamin perempuan dan sama-sama menghuni Lapas Klas II A Semarang dengan kasus narkoba. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non random purposive sampling, teknik penetapan sampel ini dipilih karena peneliti memiliki tujuan yang telah ditetapkan dalam melakukan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran pada warga binaan kasus narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang yang memiliki kondisi tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang warga binaan yang merupakan tahanan wanita dalam kasus narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang. Sampel tersebut diambil mengingat pelaksanaan tindakan pelatihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan menuntut syarat kemampuan fisik maka yang menjadi sampel tersebut adalah warga binaan kasus narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang yang secara sukarela bersedia menjadi sampel penelitian dan memenuhi kriteria untuk diuji tingkat kebugarannya. Adapun kriteria yang menjadi dasar penetapan sampel penelitian adalah kriteria inklusi yang merupakan hal-hal yang harus ada pada responden dan kriteria eksklusi yang merupakan hal-hal yang tidak boleh terdapat pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Para narapidana wanita pecandu narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang tergolong kurang. Data yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani sebelum dilakukan treatment pada 30 narapidana diperoleh gambaran bahwa 37% memiliki kebugaran kurang bahkan 20% tergolong kurang sekali, selebihnya 30% tergolong cukup dan hanya 13% yang memiliki kebugaran jasmani baik.



Banyak faktor yang menyebabkan mengapa para narapidana tersebut memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan di Lapas tersebut hanya sebatas bola voli dan senam, namun tidak semua mengikutinya. Hasil wawancara dengan Sipir menunjukkan bahwa sebagian narapidana yang mengikuti olahraga, sedangkan

lainnya hanya duduk-duduk sebagai alasan untuk keluar dari kamar sel.

Dilihat dari fasilitasnya, Lapas wanita Klas II A Semarang memiliki lapangan bola voli dan seperangkat bola dan net yang standar. Ketika digunakan untuk permainan, hanya beberapa orang saja yang aktif memainkan bola, sedangkan lainnya jarang mendapatkan bola. Berawal dari kondisi ini, maka dilakukan model permainan bola voli mini berupa: 1) bola diganti dengan bola voli ukuran empat; 2) tinggi net diturunkan, dan ukuran lapangan diperkecil 9 m x 6 m. Hal ini bertujuan agar para pemain dapat mudah melakukan servis, menerima maupun melakukan smash dan membendung lawan, dengan harapan para pemain yang awalnya jarang mendapatkan bola ketika bermain menjadi sering mendapatkan bola. Aturan permainan yaitu setiap orang boleh menyentuh maksimal 2 kali setuhan. Aturan ini juga bertujuan untuk mempermudah pemain melakukan umpan kepada temannya, karena yang terpenting dari kegiatan permainan ini agar para pemain secara aktif dapat bermain dan menggerakkan tubuhnya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kegiatan treatment dilakukan selama 10 kali pertemuan dari pukul 15.00 – 17.00 WIB. Berdasarkan hasil pengamatan memperlihatkan bahwa dari 15 orang yang diberikan treatment semua responden aktif mengikuti model permainan bola voli mini dengan baik. Setelah selesai treatment dilakukan tes kebugaran kembali. Hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan, terbukti dari hasil uji t paired dengan nilai thitung = 6,541 dengan sign = 0,000 < 0,05. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani mengalami kenaikan dari 32,51 menjadi 35,79. Awalnya ada 40% narapidana yang memiliki kebugaran jasmani kurang dan 27% tergolong kurang sekali, setelah mengikuti model permainan bola voli mini mengalami perubahan yang nyata. Setelah treatment hanya 27% narapidana yang masih memiliki kebugaran jasmani kurang.

Hasil uji perbedaan menggunakan independent sample-test juga memperlihatkan adanya perbedaan hasil kebugaran yang signifikan, terbukti thitung = 2,420 dengan signifikansi 0,022 < 0,05, yang berarti bahwa tingkat kebugaran narapidana yang mengikuti model permainan bola voli mini memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik daripada yang tidak mengikuti permainan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2002: 7). Menurut Sukadiyanto (2005: 61), kebugaran jasmani merupakan suatu

keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Menurut Mochammad Sajoto (1995: 8), komponen kebugaran jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (strength), (2) Daya tahan (Endurance), (3) Daya otot (Muscular Power), (4) Kecepatan (Speed), (5) Daya lentur (Flexibility), (6) Kelincahan (Agility), (7) Koordinasi (Coordination), (8) Keseimbangan (Balance), (9) Ketepatan (Accuracy), (10) Reaksi (Reaction).

Permainan bola voli mini yang dilakukan secara teratur oleh para narapidana mengoptimalkan gerakan-gerakan dalam servis, mengumpan, menerima dan melakukan smash. Koordinasi dengan pemain lainnya di saat melakukan permainan mengoptimalkan pada gerakan-gerakan tersebut dalam waktu yang cukup lama. Kondisi tersebut secara langsung berdampak pada suatu ketahanan tubuh yang merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani, meskipun komponen lainnya juga menyertainya seperti kelincahan, kecepatan dan koordinasi. Tes kebugaran yang dilakukan dalam penelitian ini cenderung mengukur ketahanan tubuh, sehingga perubahan kebugaran yang dialami oleh para narapidana yang mengikuti permainan bola voli hasil modifikasi ini menunjukkan adanya perubahan ketahanan tubuhnya.

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting untuk terus ditingkatkan bagi para narapidana wanita pecandu narkoba. Narkoba yang selama ini telah mengkontaminasi di dalam tubuhnya perlu dinetralisasi dengan kegiatan-kegiatan olahraga yang teratur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan antara lain sebagai berikut. Model permainan bola voli mini yang dilakukan dapat meningkatkan kebugaran jasmani warga binaan di Lapas Wanita Klas II A Semarang. Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan, terbukti dari nilai $t_{hitung} = 6,541$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan terbukti nilai $t_{hitung} = -1,014$ dengan signifikansi $0,328 > 0,05$. Berdasarkan hasil pengujian tersebut

menunjukkan bahwa model permainan bola voli mini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada narapidana wanita pecandu narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan bola voli mini secara nyata mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para narapidana pecandu narkoba di Lapas Wanita Klas II A Semarang, oleh karena itu disarankan: Kepada kepala Lapas Wanita Klas II A Semarang dapat memberlakukan olahraga bola voli mini sebagai alternatif kegiatan olahraga bagi narapidana di sore hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kepada kepala Lapas Wanita Klas II A Semarang dapat memberlakukan olahraga bola voli mini secara teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini, responden yang diteliti adalah sebagian dari narapidana yang secara sukarela mengikuti latihan, sehingga perlu ditingkatkan program olahraga bola voli mini bagi narapidana lainnya yang belum aktif mengikuti kegiatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pionir Jaya.
- Borg dan Gall. 1983. *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Creswell, John W. 2013. *Research Design ; Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Daley, Debra. 2015. *30 Menit Untuk Bugur dan Sehat*. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer.
- David J Cooke, Pamela J Baldwin dan Jaqueline Howison. 2008. *Menyingkap Dunia Gelap Penjara*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- <http://artikelpengertianmakalah.blogspot.co.id/2015/04/makalah-tes-kebugaran-jasmani-dan-macam.html>
- <http://haerulrachmat.blogspot.com/2011/05/laporan-fisiologi-test-harvard-harvard.html>
- Kartika Dewi. "Penerapan Permainan Bola Voli Mini Terhadap Pembentukan Aspek Kerjasama Siswa Kelas IV SD". *Active*. 01/Th.XXXII/September,2012:57-60.
- Made Darma Weda, 1996. *Kriminologi*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- M.Sajoto.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:FPOK-IKIP Semarang.
- Muyatiningsih, Endang. 2011. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tri Nurharsono. 2006. *Kumpulan Artikel Tes Dan Pen-*

- gukuran Pendidikan Jasmani Dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. PJKR FIK UNNES Semarang.
- Paramarta, Y. Ambeg. 2014. *Sistem Pemasyarakatan ; Memulihkan Hubungan Hidup, Kehidupan, dan Penghidupan*. Jakarta : Lembaga Kajian Pemasyarakatan.
- Perwasitan PP. PBVSI, Dewan & Bidang. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Rusli, Lutan. 1999. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Simon R, A. Josias. 2011. *Study Kebudayaan Lapas di Indonesia*. 2011. Bandung : CV. Lubuk Agung.
- Simon R, A. Josias. 2012. *Budaya Penjara ; Pemahaman dan Implementasi*. Bandung ; Karya Putra Darwati.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung : PT. Tarsito.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : CV. Alfa Beta.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FPOK-IKIP Yogyakarta.
- Viera, Barbara L. 2000. *Bola Voli (Tingkat Pemula) diterjemahkan oleh Monthi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.