

Olivia Dwi Cahyani, Rohmad Apriyanto, Profil Kondisi Fisik Atlet UKM Bolavoli Unugiri

PROFIL KONDISI FISIK ATLET UKM BOLAVOLI UNUGIRI

Olivia Dwi Cahyani¹, Rohmad Apriyanto²
^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
Email : Olivia@unugiri.ac.id¹ Rohmad@unugiri.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan Tes. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI berumur 19 tahun dengan berjumlah 12 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik mahasiswa UKM Bola voli UNUGIRI berada pada kategori "Sedang" sebesar 50% (6 mahasiswa), kategori "Rendah" sebesar 16,66% (2 mahasiswa), kategori "Sangat rendah" sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori "baik" sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori "Sangat baik" sebesar 16,66% (2 mahasiswa)

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Bolavoli, UKM*

ABSTRAK

This study aims to determine the purpose of this research is to find out how good the profile of the physical condition of the students of UKM Volleyball UNUGIRI in 2021. The design of this study uses descriptive quantitative research. The method used is a survey with data collection techniques using tests. The subjects of this study were students of UKM Volleyball UNUGIRI aged 19 years with a total of 12 students. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis in the form of a percentage.

Based on the results of the research obtained, it can be concluded that the physical condition of the students of UKM Volleyball UNUGIRI is in the Medium category by 50% (6 students), the category by 16.66% (2 students), the Very Low category by 8.33% (1 student), good category of 8.33% (1 student), very good category of 16.66% (2 students).

Kata Kunci: *Physical Condition, Volleyball, UKM*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan formal, dengan melalui pendidikan formal perguruan tinggi ini harapannya dari tujuan pendidikan nasional bisa tercapai. Maka dari itu perguruan tinggi ini seharusnya mencari ilmu tidak hanya melalui kegiatan kulikuler (perkuliahan) akan tetapi juga penting peranan mengikuti kegiatan pengembangan diluar jam perkuliahan (ekstrakulikuler). Kegiatan ekstrakulikuler di perguruan tinggi ini berguna sebagai wadah pengembangan bakat dan minat mahasiswa, kegiatan ini didalam perguruan tinggi biasa di sebut dengan istilah unit kegiatan mahasiswa atau biasa disingkat dengan kata UKM.

Olivia Dwi Cahyani, Rohmad Apriyanto, Profil Kondisi Fisik Atlet UKM Bolavoli Unugiri

Unit kegiatan mahasiswa (UKM) ini sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan khusus yang dimiliki dibidangnya masing-masing. UKM di kampus Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro ada banyak termasuk dibidang olahraga salah satunya sebagai penyumbang prestasi paling banyak, dan UKM bola voli di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro ini termasuk dalam penyumbang prestasi itu sendiri. UKM bola voli ini termasuk organisasi yang secara khusus untuk membina anggotanya yang memiliki kompetensi didalam bidang bola voli tersebut. Tujuan dari UKM bola voli ini sendiri yaitu untuk mengembangkan ketrampilan dan berorganisasi.

Menurut Irianto (2002: 65), prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Keempat aspek diatas merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek di atas akan mempengaruhi unsur yang lain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur penting yang harus dimiliki pemain dalam bermain bolavoli.

Latihan kondisi fisik selama ini memang tidak diberikan secara khusus dalam latihan UKM, hal ini terjadi karena pertimbangan pelatih. Latihan fisik jika diberikan terlalu berat di UKM dikhawatirkan justru akan mengurangi semangat berlatih mahasiswa, karena kebanyakan sudah kelelahan setelah mengikuti kuliah sehingga bisa membuat jenuh. Karena faktor kondisi latihan tersebut maka selama ini tidak pernah diketahui bagaimana perkembangan kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli. Kondisi fisik sendiri merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah kegiatan fisik. Latihan UKM bola voli yang berlangsung secara rutin selama ini sudah menjadi kegiatan fisik tersendiri bagi mahasiswa, karena setiap latihan teknik dalam permainan bola voli melibatkan komponen fisik khususnya komponen fisik dominan dalam gerak yang dilakukan.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan survei dan penggabian data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang maksudkan untuk memberikan gambaran tentang gejala, keadaan sesungguhnya mengenai objek yang sedang diteliti. Penelitian ini di laksanakan di kampus UNUGIRI dengan sampel seluruh mahasiswa yang mnegikuti UKM Bolavoli. Variabel dalam penelitian ini yaitu Kondisi Fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI. Definisi operasionalnya yaitu gambaran kondisi fisik dominan dalam olahraga bola voli yang dimiliki Mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI. Komponen kondisi fisik yang diukur meliputi: kecepatan, kekuatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan daya tahan.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini mengadopsi pada penelitian yang sudah ada dengan peneliti

Olivia Dwi Cahyani, Rohmad Apriyanto, Profil Kondisi Fisik Atlet UKM Bolavoli Unugiri

sebelumnya yaitu Yogie Pujowigoro, adapun kisi-kisi tes untuk pengambilan data sebagai berikut:

- a. Tes kecepatan (lari 60 meter)
- b. Tes kekuatan otot perut (sit-up test)
- c. Tes power tungkai (loncat tegak)
- d. Tes fleksibilitas (Sit and Reach Test)
- e. Tes Kelincahan (Hexagonal Obstacle)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI. Diuji dengan 5 tes yaitu lari 60 meter, sit up, loncat tegak, sit and reach, Hexagonal obstacle. Hasil analisis data penelitian kondisi fisik mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI dipaparkan sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter Distribusi frekuensi dari hasil penelitian mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI.

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	Sd-7,2	Baik sekali	0	0 %
2.	7,3-8-3	Baik	2	16,66%
3.	8,4-9,6	Sedang	9	75%
4.	9,7-11,00	kurang	1	8,33%
5.	11,1-dst	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan analisa data frekuensi didapatkan hasil mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI. Test lari 60meter mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI berada dalam kategori “Baik sekali” sebesar 0% (0 mahasiswa), Baik sebesar 16,66% (2 mahasiswa), Sedang 75% (9 mahasiswa), Kurang 8,33% (1 mahasiswa), dan Kurang sekali 0% (0 mahasiswa).

- b. Sit up.

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	>30	Baik sekali	0	0 %
2.	26-30	Baik	7	58,33%
3.	20-25	Sedang	5	41,66%
4.	17-19	kurang	0	0%
5.	<17	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan analisa data frekuensi didapatkan hasil mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI. Test sit up mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI berada dalam kategori “Baik sekali” sebesar 0% (0mahasiswa), Baik sebesar 58,33% (7 mahasiswa), sedang 41,66% (5 mahasiswa), Kurang 0% (0 mahasiswa), dan Kurang sekali 0% (0 mahasiswa).

Olivia Dwi Cahyani, Rohmad Apriyanto, Profil Kondisi Fisik Atlet UKM Bolavoli Unugiri

c. Loncat tegak

Distribusi frekuensi dari hasil penelitian mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI.

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	73 keatas	Baik sekali	0	0 %
2.	60-72	Baik	4	33,33%
3.	50-59	Sedang	5	41,66%
4.	39-49	kurang	3	25%
5.	38 dst	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan analisa data frekuensi didapatkan hasil mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI. Test loncat tegak mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI berada dalam kategori “Baik sekali” sebesar 0% (0 mahasiswa), Baik sebesar 33,33% (4 mahasiswa), Sedang 41,66% (5 mahasiswa), Kurang 25% (3 mahasiswa), dan Kurang sekali 0% (0 mahasiswa).

d. Sit and reach

Distribusi frekuensi dari hasil penelitian mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI.

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	>40	Baik sekali	1	8,33%
2.	31-40	Baik	7	58,33%
3.	21-30	Sedang	3	25%
4.	11-20	kurang	0	0%
5.	<11 dst	Kurang sekali	1	8,33%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan analisa data frekuensi didapatkan hasil mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI. Test sit and reach mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI berada dalam kategori “Baik sekali” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), Baik sebesar 58,33% (7 mahasiswa), sedang 25% (3 mahasiswa), Kurang 0% (0 mahasiswa), dan kurang sekali 8,33% (1 mahasiswa).

e. Hexagonal obstacle

Distribusi frekuensi dari hasil penelitian mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI.

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	<11,2	Baik sekali	2	16,66%
2.	11,2-13,3	Baik	0	0%
3.	13,3-15,5	Sedang	10	83,33%
4.	15,6-17,8	kurang	0	0%
5.	>17,8	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan analisa data frekuensi didapatkan hasil mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI. Test Hexagonal obstacle mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI berada dalam kategori “Baik sekali” sebesar 16,66% (2 mahasiswa), Baik sebesar 0% (0 mahasiswa), Sedang 83,33% (10 mahasiswa), Kurang 0% (0 mahasiswa), dan Kurang sekali 0% (0 mahasiswa).

Olivia Dwi Cahyani, Rohmad Apriyanto, Profil Kondisi Fisik Atlet UKM Bolavoli Unugiri

f. Kondisi fisik

Distribusi frekuensi dari hasil penelitian kondisi fisik mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI didapat skor Minimum -4, Skor tertinggi Maksimum 407, kemudian dengan Mean 225,37 dan, standar deviasi 103,41. Hasil selengkapnya dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Minat	N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviasi
	12	-4	407	225,37	103,41

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI disajikan pada Tabel dibawah ini:

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	380,50 < X	Sangat Baik	2	16,66 %
2.	277,08 < X ≤ 380,50	Baik	1	8,33%
3.	173,67 < X ≤ 277,08	Sedang	6	50 %
4.	70,26 < X ≤ 173,67	Rendah	2	16,66 %
5.	X ≤ 70,26	Sangat Rendah	1	8,33 %
Jumlah			12	100%

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI., komponen kondisi fisik yang diambil merupakan komponen yang dianggap berperan penting di dalam permainan bola voli. Terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya ledak, fleksibilitas dan, kelincahan. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa berada pada kategori “Sedang” sebesar 50% (6 mahasiswa), kategori “Rendah” sebesar 16,66% (2 mahasiswa), kategori “Sangat rendah” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “Sangat baik” sebesar 16,66% (2 mahasiswa). Dengan mengetahui profil kondisi fisik, bagi mahasiswa dapat memberikan gambaran untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimiliki. Bagi pelatih dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki program latihan, serta melihat potensi yang dimiliki atlet di UKM bola voli UNUGIRI

Secara rinci hasil penelitian profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI, terdiri atas kecepatan, kekuatan, daya ledak, fleksibilitas dan, kelincahan. dijelaskan sebagai berikut:

1. Kecepatan Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan mahasiswa UKM Bola voli UNUGIRI kategori sedang. Selama ini latihan kecepatan di UKM bola voli sering kali diabaikan, menyebabkan kondisi fisik kecepatan yang dimiliki mahasiswa rata-rata kondisinya masih sedang. Komponen fisik kecepatan sendiri sangat penting dan mendukung bagi atlet olahraga bola voli.

Olivia Dwi Cahyani, Rohmad Apriyanto, Profil Kondisi Fisik Atlet UKM Bolavoli Unugiri

2. Kekuatan Otot Perut Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot perut mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI masuk dalam kategori baik. Kondisi fisik kekuatan otot perut mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli yang sudah baik tersebut mungkin karena saat selesai latihan biasanya pelatih memberikan tugas latihan fisik sit-up. Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot perut dalam menerima dan mempergunakan beban maksimal. Otot perut yang kuat sangat dibutuhkan dalam bermain bola voli karena merupakan sumbangan yang penting saat melakukan smash dan block agar dapat maksimal.
3. Daya Ledak (Power) Tungkai Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI masuk dalam kategori sedang. Latihan power dapat dilakukan dengan memberikan latihan beban dan latihan kecepatan. Kondisi di UKM bola voli UNUGIRI, mahasiswa memang jarang sekali diberikan latihan power tersebut, tetapi keadaan latihan yang ada di UKM jika diikuti dengan rutin tentunya akan mengembangkan power tungkai mahasiswa, karena permainan bola voli yang cepat dan mengandalkan lompatan cukup memberikan beban.
4. Fleksibilitas Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI masuk dalam kategori baik.

Kelincahan Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI masuk dalam kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa UKM Bola voli UNUGIRI berada pada kategori “Sedang” sebesar 50% (6 mahasiswa), kategori “Rendah” sebesar 16,66% (2 mahasiswa), kategori “Sangat rendah” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “Sangat baik” sebesar 16,66% (2 mahasiswa).

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Azwar, S. (2016). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training: Fourth Edition. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization : Theory and Methodology of Training. 5th Edition. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Ahmadi, N. (2007). Panduan olahraga bola voli. Solo: Era Pustaka Utama Yunus, M. (2008). Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan