

Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima

Rabwan Satriawan

STKIP Taman Siswa Bima
rabwansatriawan91@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes lari multi tahap (*multi stage fitness test*). Tes lari multi tahap ini merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Subjek penelitian ini adalah atlet bolavoli Kabupaten Bima dengan jumlah 20 atlet. Hasil penelitian yang didapat bahwa tingkat kesegaran jasmani yang sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, 2 atlet (10%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 15 atlet (75%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, 3 atlet (15%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani terlatih. sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima adalah sebagian besar masuk kategori baik.

Kata kunci: Kesegaran jasmani, atlet, bolavoli.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian integral tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Mengacu pada prinsip klasik *mens sana in corpore sano* (jiwa yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat) sudah saatnya dijadikan referensi bagi dunia pendidikan dewasa ini.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk memperkuat pembangunan disuatu Negara, tidak sekedar membangun fisik saja akan tetapi perlu pembangunan yang berkelanjutan melalui peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM). Betapa tidak olahraga telah menanamkan pendidikan fisik, dan pendidikan moral yang baik terhadap sesama, hal ini bisa dilihat langsung melalui pertandingan yang diselenggarakan oleh pemerintah melalui kejuaraan berstandar lokal, Nasional, maupun Internasional.

Olahraga memiliki pengertian yang berarti dalam kehidupan manusia. Menurut Widastuti (2011: 4) bahwa olahraga adalah setiap aktivitas yang mengandung sifat atau ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan mengendalikan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan faktor alam.

Artinya olahraga amat penting untuk pembangunan kehidupan manusia yang kuat dan hebat. Di olahraga Negara akan terangkat martabat, dan status sosial olahragawan akan semakin baik di mata pengemar maupun pencinta insan olahraga, diolahraga pula lobi-lobi politik juga akan terbangun dengan baik untuk kemajuan suatu bangsa.

Olahraga memiliki ruang lingkup yang baik dimasa kini sehingga mengalami perubahan yang signifikan terhadap pertumbuhan sosial, ekonomi, budaya, politik sebagai bagian pembangunan bangsa Indonesia. Dalam perkembangan kekinian ada tiga ruang lingkup olahraga untuk memfilter bibit insan olahraga nasional yang barangkali sering kita dengar, yakni: 1). Olahraga pendidikan, 2). Olahraga rekreasi dan, 3). Olahraga prestasi. Ketiga ruang lingkup olahraga ini adalah pilar penting untuk pembangunan olahraga prestasi seperti cabang olahraga bolavoli.

Olahraga bolavoli adalah olahraga yang begitu banyak disukai, dan digemari oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan perempuan. Permainan bolavoli membentuk manusia untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas,

fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan. Permainan bolavoli sangat digemari oleh masyarakat karena olahraga ini tidak mengenal umur, status sosial, maupun jenis kelamin. Permainan bola voli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan bola voli edisi (2001-2004: 7) bahwa, "Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok)". Perkembangan bolavoli di Indonesia sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai penjuru kota maupun pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain bolavoli. Contohnya di Kabupaten Bima olahraga bolavoli sudah dijadikan olahraga prestasi yang diunggulkan oleh masyarakat Bima, karena olahraga bolavoli di Kabupaten Bima sering mendapatkan juara di tingkat daerah maupun nasional. Salah satu syarat untuk dapat berprestasi dalam bolavoli adalah atlet harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat berprestasi.

Latihan sejak usia dini bagi setiap atlet bolavoli bertujuan untuk mempersiapkan atlet agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani keterampilan teknik dasar atlet dalam bermain bolavoli. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk latihan teknik maupun latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan keterampilan teknik dasar para atlet dalam bermain bolavoli selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi atletnya. Pada

akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan di lapangan masih rendahnya kesegaran jasmani dan kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap atlet bolavoli.

Kabupaten Bima memiliki banyak atlet yang berbakat dalam bolavoli, dan sekarang sudah banyak yang berada di tingkat daerah maupun tingkat nasional. Kabupaten Bima bisa mencetak atlet bolavoli tingkat daerah maupun nasional karena atlet bolavoli Kabupaten Bima rutin mengikuti latihan. Namun atlet bolavoli Kabupaten Bima ini belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran Jasmani sangat diperlukan dalam permainan bolavoli agar seorang pemain mampu bermain secara maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan kelincahan, daya tahan dll.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2002:2) yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh atlet bahkan oleh semua orang sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang. Tanpa tubuh yang segar maka seorang atlet tidak mungkin bisa melakukan latihan dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh atlet bolavoli Kabupaten Bima, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk

memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang profil kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima. Selain itu, tim bolavoli kabupaten Bima belum memiliki catatan kebugaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui profil kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang di ikuti oleh 20 atlet bolavoli kabuoaten Bima. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan instrumen tes lari multi tahap (*multi stage fitness test*). Tes lari multi tahap ini merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kebugaran jasmani dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari tes *multistage* dari M. Furqon dan Muchsin Doewes yang diterjemahkan dari *Australian Sport Commnion* (2009).

Tabel 1. Kategori Kebugaran Jasmani Tes Multi Tahap atau *Multistage* dalam satuan (ml/kg/min)

Skor	Kategori
<35,0	Kurang Sekali
35,0 – 38,3	Kurang
38,4 – 45,1	Sedang
45,2 – 50,9	Baik
51,0 – 55,9	Baik Sekali
>55,9	Terlatih

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- f: frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N: *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)
- P: angka persentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengacu pada kategorisasi yang telah ada, maka distribusi kebugaran jasmani dapat diketahui. Adapun distribusi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Kebugaran Jasmani

Skor	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
<35,0	0	0	Kurang Sekali
35,0 – 38,3	0	0	Kurang
38,4 – 45,1	2	10	Sedang
45,2 – 50,9	15	75	Baik
51,0 – 55,9	3	15	Baik Sekali
>55,9	0	0	Terlatih
Total	20	100.0	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani yang sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 2 atlet (10%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 15 atlet (75%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 3 atlet (15%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani terlatih.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima secara keseluruhan berbeda.. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh atlet bolavoli Kabupaten Bima dalam kategori baik.

Melihat tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan tingkat kebugaran jasmani masih sudah optimal. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan yang rutin. Pemain sudah diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan

yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak di sesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk lebih meningkatkan kemampuan tingkat kebugaran jasmani secara optimal, yaitu dengan cara memberikan latihan tingkat kebugaran jasmani yang tepat. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik atlet bolavoli Kabupaten Bima secara maksimal

Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi kejuaraan yang diikuti oleh atlet bolavoli Kabupaten Bima. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih efisien dalam penggunaan oksigen sehingga dapat melakukan pertandingan yang maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian atlet akan terjaga kesehatannya, sehingga atlet dapat mengikuti latihan dengan baik dan prestasinya pun diharapkan dapat lebih baik.

Kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima dikatakan kategori baik disebabkan juga karena latihan yang dilakukan oleh atlet bolavoli Kabupaten Bima adalah setiap hari, maka dengan terbiasanya melakukan latihan dengan berbagai program latihan yang variatif seperti latihan fisik, kelincahan, daya tahan, dan berbagai prinsip kebugaran jasmani maka kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima akan meningkat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima yaitu sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 0 atlet (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 2 atlet (10%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 15 atlet (75%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 3 atlet (15%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 atlet (0%) mempunyai

tingkat kebugaran jasmani terlatih, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli Kabupaten Bima adalah sebagian besar masuk kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Diklat.
- Harsono. (2008). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.
- Irwansyah. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. PT Grafindo Mediatama.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Iwan Setiawan. (2006). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- Sri Mulyani. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Sugiyono. (2005). *Statiska Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta
- Suharsimi Arikunto. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. (2007). *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.