

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PUTRA BLITAR MANDIRI CLUB DI MASA PANDEMI COVID-19

Aqdan Eka Wicaksono, Ahmad Faizi Nur Mahmudi, I Gede Dharma Utamayasa

¹Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: aaqdaneka@gmail.com , mahmudinur67@gmail.com

Abstrak

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik untuk menunjang permainan atlet dalam pertandingan. Kondisi fisik atlet bola voli memiliki komponen-komponen meliputi kekuatan (strength, kecepatan (Speed), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility) dan daya ledak (power). Adanya pandemi Covid-19 menjadi faktor yang mempengaruhi latihan atlet putra Blitar Mandiri Club mengalami penghambatan dan menyebabkan permasalahan tingkat kondisi fisik para individu. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis kondisi fisik atlet bola voli putra Blitar Mandiri Club seberapa baik tingkat kondisi fisik di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan penelitian analisis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh karena pengambilan sampel dari populasi relatif kecil maka semua anggota dijadikan sampel. berdasarkan penelitian hasil analisis kondisi fisik pada atlet putra bola voli Blitar Mandiri Club yaitu: 1) kekuatan di kategori sedang dengan rata-rata 44. 2) kecepatan dikategori kurang dengan rata-rata 4,82. 3) kelincahan dikategori kurang sekali dengan rata-rata 19,00. 4) daya tahan di kategori sedang dengan rata-rata 38,80. 5) daya ledak di kategori sedang dengan persentase 61,6. Dilihat dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bola voli Blitar Mandiri Club di masa pandemic Covid-19 di bawah kategori baik, maka perlu ditingkatkan lagi.

Kata kunci: Bola Voli, Kondisi Fisik, Blitar

Copyright © (2024) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 6

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Di kehidupan modern sekarang manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik dalam segi meningkatkan prestasi ataupun kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh supaya tetap sehat. Salah satu kegiatan olahraga yang digemari oleh masyarakat saat ini yaitu olahraga bola voli, karena olahraga bola voli dapat dimainkan oleh semua orang laki laki dan perempuan. Olahraga bola voli adalah salah satu olahraga yang berkembang luas dalam masyarakat . Menurut (Suharno, 2000) , Ciri-ciri olahraga bola voli di abad 21 yaitu olahraga yang bersifat rekreasi, bukan untuk alat dalam meningkatkan kesegaran jasmani saja, tetapi sudah menjadi kualitas prestasi yang tinggi. Hal tersebut dapat dilaksanakan melalui pendidikan jasmani di sekolah atau di klub bolavoli. Seorang olahragawan dapat mencapai memperoleh prestasi tinggi, teknik-teknik dalam olahraga bola voli Penguasaan teknik dasar dalam olahraga bola voli untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain dalam permainan bola voli. Menurut(Suharno, 2000:16)(Suharno, 2000) teknik dasar bola voli meliputi : service, Passing atas, Passing bawah, Pengumpan (Set-up), Smash, Block. Permainan bola voli dilakukan secara tim dalam satu tim ada 6 orang yang nanti harus saling membantu untuk satu sama lain dengan teknik yang dikuasai perorangan agar membentuk tim yang solid (Suharno, 2000:15). Dengan ini teknik bola voli dasar sangat diperlukan secara perorangan untuk mendukung permainan dalam bola voli. Pada dasarnya faktor penting meraih prestasi untuk olahraga yaitu kondisi fisik, di dalam penguasaan teknik dan taktik. Besar pentingnya pengaruh pada pencapaian prestasi dalam olahraga tergantung pada kebutuhan setiap cabang bola voli. Di (Depdiknas, 2000:101) dalam terminologi kondisi fisik meliputi kemampuan awal, pada sebelum dan setelah dalam melakukan proses latihan. Komponen Kondisi fisik mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam (Erianti, 2004) antara lain: kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), daya tahan (endurance) dan koordinasi (coordination). Kondisi fisik itu harus ditingkatkan agar kemampuan dalam bermain bola voli menjadi meningkat. Dalam komponen kondisi tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk memperoleh prestasi di bolavoli. Dalam bola voli atlet harus mempunyai daya ledak otot diperlukan dalam melakukan gerakan servis maupun smash. Hal itu disampaikan oleh (Broto, 2015) daya ledak adalah hasil gabungan antara kekuatan dan kecepatan, dengan itu kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu latihan yang dilakukan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot mengatasi beban, baik baban dalam arti tubuh maupun beban dalam arti benda digunakan dalam gerakan. sedangkan kecepatan menunjukkan cepat-lambat otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi itu yang menyebabkan hasil secara eksplosif. Kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang penting untuk mempertimbangkan dalam penampilan gerak. Menurut (Mylsidayu, 2015) menjelaskan bahwa: kelentukan diartikan sebagai kemampuan persendian,ligamen, dan tendo dalam melakukan suatu berbagai gerak. Koordinasi (coordination), adalah kemampuan

seseorang melakukan bermacam gerakan berbeda ke dalam pola gerakan tunggal yang efektif. Menurut (Bompa, 2009) koordinasi merupakan suatu kemampuan yang kompleks dikarenakan sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, kelentukan dan daya tahan. Kelincahan yaitu komponen gabungan dari tiga unsur kondisi fisik dasar antara lain: kekuatan, kelentukan dan kecepatan. Kata lain dari kelincahan adalah agility yang dapat diartikan kemampuan dalam gerak dan merubah arah dalam waktu yang cepat atau singkat tanpa kehilangan keseimbangan. Artinya semakin baik dan semakin cepat melakukan pergerakan kaki seseorang, maka makin mudah dalam berpindah posisi (Irwandi, 2014). Kasus covid-19 yang terjadi di dunia sekarang ini sangat besar di aspek kesehatan. Seperti yang kita ketahui wabah covid-19 sedang menyerang dunia atau yang lebih dikenal dengan Coronavirus Disease 19. Di negara indonesia virus corona mampu mematikan semua sektor tak terkecuali di bidang perekonomian Indonesia. Pada kasus covid-19 yang terjadi di indonesia berdampak kepada event-event besar Indonesia antara lain dibidang olahraga mengalami penundaan event-event yang diadakan tiap tahunnya, salah satu contoh event POPDA, O2SN, KEJURPROV JUNIOR, KEJURPROV REMAJA dan PORPROV terpaksa tertunda penyelenggaraannya dikarenakan virus covid-19. Dampak ini menjadi faktor penyebab permasalahan kondisi fisik atlet dikarenakan penyebaran covid-19. Penyebaran virus ini menyebabkan latihan di klub bolavoli putra Blitar Mandiri mengalami penghambatan latihan dan tidak efektif jam latihannya, karena khawatir akan penyebaran virus covid 19. Latihan yang diadakan sempat terhenti mengakibatkan kendala bagi atlet bola voli putra Blitar Mandiri di kondisi fisik, karena sesuai protokol kesehatan dan himbauan dari pemerintah untuk melaksanakan kegiatan di rumah. Saat ini Kabupaten Blitar berupaya beralih dari zona merah ke zona hijau sehingga latihan mulai diadakan kembali seperti biasa tetapi dengan melaksanakan protokol kesehatan. Berdasarkan latar belakang, peneliti melakukan penelitian dengan melakukan analisis kondisi fisik atlet bola voli putra Blitar Mandiri.

METODE

Metode ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan metode penelitian survei. Pada penelitian survei merupakan proses 130 pengambilan data, yang prosesnya menggunakan teknik tes dan pengukuran (Maksum, 2012). Subjek yang digunakan untuk penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putra Blitar Mandiri. populasi atlet untuk penelitian ini berjumlah 20 atlet. Penentuan sampel ini menggunakan sampling jenuh. Menurut (Sugiyono, 2001:56), teknik sampling jenuh digunakan apabila jumlah anggota sampel populasi relatif kecil atau kurang dari 30 orang, maka dengan itu semua anggota dijadikan sampel. Instrumen yaitu suatu alat yang dapat digunakan pada penelitian saat pengumpulan data. Menurut (Sugiyono, 2014), Instrumen Penelitian merupakan salah satu alat untuk mengukur hasil data penelitian. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan tes antara lain : tes kecepatan

lari sprint 30 meter, kekuatan dengan tes push up dan sit up , daya ledak power dengan tes vertical jump, daya tahan menggunakan bleep test dan kelincahan menggunakan illinois agility run test Sumber data yang sudah terkumpul selanjutnya akan melalui langkah menganalisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang diperoleh pada penelitian yang telah dilakukan di masa Pandemi Covid19, hal itu dilakukan untuk mendapatkan hasil tingkat kondisi fisik atlet bola voli putra klub Blitar Mandiri Kabupaten Blitar di Pandemi Covid-19. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak (power) , dan daya tahan di masa pandemi Covid19. Pada tes kekuatan (push up 60 detik) atlet bola voli putra Blitar Mandiri mempunyai rata-rata sebesar 44 berdasarkan norma hasil tes di kategori sedang. Hasil penelitian kecepatan dengan menggunakan (sprint 30 meter) atlet bola voli putra Blitar Mandiri mempunyai rata-rata sebesar 4,82 berdasarkan norma hasil tes dikategori kurang. Hasil tes pengukuran daya tahan menggunakan bleep test atlet bola voli putra Blitar Mandiri mempunyai rata-rata sebesar 38,80 ml/ kg BB/ mnt, berdasarkan klasifikasi aerobik dimiliki atlet bola voli Blitar Mandiri masuk di kategori sedang. Hasil tes daya ledak dengan menggunakan vertical jump atlet bola voli putra Blitar Mandiri mempunyai rata-rata sebesar 61,6 berdasarkan norma hasil tes di kategori sedang. Hasil tes pengukuran kelincahan menggunakan illinois agility run test atlet bola voli putra Blitar Mandiri mempunyai rata-rata sebesar 19,00 berdasarkan norma hasil tes kategori kurang sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bola voli putra Blitar Mandiri Club Di Pandemi Covid-19 diketahui pada aspek kekuatan dikategorikan sedang dengan nilai rata-rata 44, aspek kecepatan dikategorikan kurang dengan nilai rata-rata 4,82, aspek daya ledak dikategorikan sedang dengan nilai rata-rata 61,6, aspek daya tahan dikategorikan sedang dengan nilai rata-rata 38,80, aspek kelincahan dikategorikan kurang sekali dengan nilai rata-rata 19,00

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2000). Pembinaan Kondisi Fisik. Wineka. FIK UNP.
- Arsil. (2010). Pembinaan Kondisi Fisik. Universitas Negeri Padang.
- Bompa. (2009). Periodization Theory and Methodology of Training. Sheridan Books.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Pliometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bolavoli. Jurnal Motivasion. Vol VI. No 2.
- Depdiknas. (2000). Permainan Berhitung Di Taman Kanak-Kanak. Direktorat Pendidikan Dinas Peningkatan Mutu Taman Kanak-Kanak.

- Erianti. (2004). Buku Ajar Bola Voli. FIK UNP.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. PT Remaja Rosdakarya.
- Irwandi, H. (2014). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. UNP Pres.
- Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Unesa University Press.
- Mylsidayu, A. dan F. K. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. ALFABETA.
- Ramsi, M. (2015). Oleh : Mohammad Ramsi UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN.
- Sugiyono. (2010). Statistika Untuk Penelitian. ALFABETA.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. ALFABETA.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. ALFABETA.
- Suharno, H. P. (2000). Dasar-dasar Permainan Bola Voli. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Winarsunu, T. (2015). Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan. Univesitas Muhammadiyah Malang.