

Survei tingkat keterampilan dasar bola voli dan kondisi fisik siswa

Survey of basic volleyball skill levels and students' physical conditions

Hendy Setiawan^{1,*}, Hermawan Pamot²

¹SMK Muhammadiyah Larangan

²Universitas Negeri Semarang

hendylarangan01@gmail.com*

*corresponding author

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan dasar bola voli dan kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N se Kecamatan Gringsing. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survai. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 75 anak/siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu mengambil seluruh populasi sebanyak 75 siswa sebagai sampel penelitian. Pengambilan data menggunakan teknik survai tes. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hasil dari passing bawah adalah 51,06% atau masuk dalam kategori sedang, hasil passing atas adalah 20,93% atau masuk dalam kategori kurang, hasil tes servis adalah 32,64 % atau masuk kategori kurang, sedangkan hasil tes smash adalah 24,29% atau masuk dalam kategori kurang. Sehingga apabila dirata-rata kemampuan teknik dasar yang dimiliki adalah 32,3 % atau masuk kategori kurang. Sedangkan kondisi fisik yang diukur dengan menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun yaitu 32% siswa masuk kategori baik, 64% siswa masuk kategori sedang dan 4% siswa masuk dalam kategori kurang. Simpulan dari penelitian yang dilakukan masih belum maksimal, karena dari hasil analisis data masuk dalam kategori kurang dan kondisi fisik masih kategori sedang. Adapun saran yaitu perlu adanya penambahan latihan

Kata Kunci: keterampilan, bola voli, kondisi fisik

Abstract The purpose of this study was to determine the basic skills of volleyball and the physical condition of male students participating in volleyball extracurricular activities at SMP N in Gringsing District. The type of research used is descriptive quantitative research using survey methods. The research population was all male students who took part in volleyball extracurricular activities, totaling 75 children/students. The sampling technique used is total sampling, which is taking the entire population of 75 students as the research sample. Collecting data using a test survey technique. Based on the research conducted, the results of the lower passing were 51.06% or included in the medium category, the upper passing results were 20.93% or included in the less category, the service test results were 32.64% or included in the less category, while the smash test results was 24.29% or included in the less category. So that if the average basic technical ability possessed is 32.3% or is in the less category. Meanwhile, the physical condition as measured by the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for adolescents aged 13-15 years is 32% of students in the good category, 64% of students in the medium category and 4% of students in the poor category. The conclusions from the research conducted are still not optimal, because from the results of the data analysis it is in the poor category and the physical condition is still in the moderate category. The suggestion is that there is a need for additional training

Keywords: skills, volly ball, physical condition

PENDAHULUAN

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik wanita maupun pria. Kegunaan bermain bola voli dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar sahamnya. Olahraga ini mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk pencapaian prestasi, maupun untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Salah satu cabang olahraga yang

digemari dikalangan masyarakat saat sekarang ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik anak laki-laki maupun anak-anak perempuan. Salah satu tempat dimana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga ini di sekolah, tempat mereka belajar dan melakukan kegiatan olahraga diluar jam sekolah yaitu dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler.

Peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai, dengan demikian permainan bola voli membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik, taktik, dan mental pemain.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan terprogram dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kalau kondisi fisik baik maka : 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain, 3) akan ada ekonomi gerak yang baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Dalam penelitian ini, survei diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, dan untuk mengetahui hasil akhir penelitian ini dianalisis dengan deskriptif prosentase. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Dalam penelitian ini, survei diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian deskriptif.

Pada penelitian ini variable yang diselidiki adalah keterampilan dasar bermain bola voli dan kondisi fisik siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri

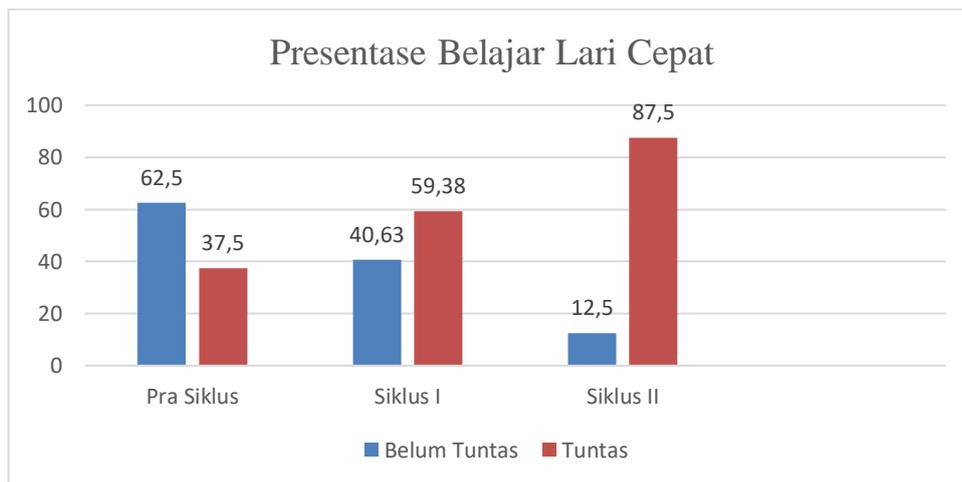
se-Kecamatan Gringsing Kabupaten Gringsing. Dalam penelitian ini akan diteliti tentang keterampilan dasar bermain bola voli dan kondisi fisik siswa putra bola voli SMP Negeri se-kecamatan Gringsing Kabupaten Batang tahun 2010/2011, jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif studi survey karena penelitian ini dimaksudkan mengangkat fakta, keadaan, variable dan fenomena-fenomena yang terjadi ketika penelitian berlangsung.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Se-Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 75 anak/siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Se-Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang. Sedangkan teknik atau cara yang dipakai untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu seluruh jumlah populasi yang ada dijadikan sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun hasil penelitian berupa persentase belajar pada materi lari cepat dan ketuntas belajar dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Presentase Belajar Lari Cepat

Berdasarkan data hasil tes ketrampilan teknik dasar pada SMP N Se-Kecamatan Gringsing diperoleh melalui survai dengan teknik test. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berikut ini adalah hasil deskripsi untuk tiap tes yang dilaksanakan. Analisis Deskripsi Persentase Berdasarkan dari keempat tes diperoleh rata-rata analisis deskriptif keterampilan teknik dasar secara keseluruhan pada SMP se-Kecamatan Gringsing dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Rata-rata Tes teknik dasar bola voli di SMP N Se-Kecamatan Gringsing

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	86%-100%	Istimewa	0	0%
2	69%-85%	Baik Sekali	0	0%
3	52%-62%	Baik	1	1%
4	35%-51%	Sedang	21	28%
5	18%-34%	Kurang	53	71%
6	0%-17%	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			75	100%

Terlihat dalam tabel 29 bahwa kemampuan siswa putra anggota ekstrakurikuler SMP N Se-Kecamatan Gringsing dalam melakukan teknik dasar bermain bola voli sebagai berikut: untuk kategori Istimewa sebanyak 0%, kategori Baik Sekali sebanyak 0%, kategori baik 1%, kategori sedang sebanyak 28%, kategori kurang sebanyak 71%, dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 0%. Hal ini berarti kemampuan teknik dasar bermain bola voli siswa putra anggota ekstrakurikuler SMP N se-Kecamatan Gringsing dalam kategori kurang

Analisis Deskripsi Persentase Tes Kondisi Fisik SMP N se-Kecamatan Gringsing
Gambaran tentang hasil tes kondisi fisik di SMP N se-Kecamatan Gringsing berdasarkan survey tes yang telah dilakukan dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Di SMP N se-Kecamatan Gringsing

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Klasifikasi
	22-25	0	0%	Baik Sekali
	28-21	24	32%	Baik
	14-17	48	64%	Sedang
	10-13	3	4%	Kurang
	5-9	0	0%	Kurang Sekali
		$\Sigma f = 75$	100%	

Berdasarkan data tentang kondisi fisik yang diperoleh di SMP N se-Kecamatan Gringsing ternyata untuk kategori Istimewa sebanyak 0%, kategori Baik Sekali sebanyak 0%, kategori baik 32%, kategori sedang sebanyak 64%, kategori kurang sebanyak 4%, dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 0%. Untuk lebih jelas lihat grafik dibawah ini. Hartati, H., Iyakrus, I., Destriana, D., Vergara, L. A., & Vergara, L. A. (2020) penelitian ini membahas tentang kondisi fisik mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, selain itu latihan pasing atas *double contact* dapat meningkatkan keterampilan pasing atas (Destriana, D, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa: Kemampuan teknik dasar bermain bola voli di SMP N se-Kecamatan Gringsing dalam kategori kurang. Hal ini bisa dilihat dari hasil yaitu kategori kurang sebanyak 71% dan

Secara umum kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP se-Kecamatan Gringsing masih belum sempurna dan perlu peningkatan latihan

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, Dieter. 2006. *Belajar Bermain Bola Voli Edisi Revisi*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Eri, Pratiknyo Dwikusworo. 2006. *Petunjuk Praktis Tes Dan Pengukuran Olahraga*. FIK. UNNES.
- Harsono. 1998. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hartati, H., Iyakrus, I., Destriana, D., Vergara, L. A., & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12).
- Heri Koesyanto. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. FIK UNNES.
- Mohammad Ali. 1993. *Strategi penelitian pendidikan*. Bandung: Angkasa
- M.Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rusli Lutan dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep Dan Taktik*. DEPDIKNAS.
- Suharno.H.P. 1979. *Dasar-dasar permainan bola voll*. Yogyakarta : ikip Yogyakarta
- 1981. *Metodik melatih permainan bola voli*. Yogyakarta : Ikip Yogyakarta.
- 1986. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta : Ikip
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :PT Rineka Putra.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta. ANDI
- Tim prima Pena. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Gita Media Press.
- Tri Nurharsono Dan Agung Wahyudi. 2005. *Buku Ajar Bola Voli I*. FIK UNNES.
- Viera, Barbara L. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Wikipedia. 2009. *Ekstrakurikuler*. Online. <http://id.wikipedia.org/wiki/ekstrakurikuler> (accessed 26/10/10).