

PENDAHULUAN

UKM Bola Voli merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa di bidang olahraga. UKM Bola Voli yang ada di UNY ini mempunyai visi sebagai wadah pelatihan, pengembangan bakat, minat, dan juga pembentukan karakter mahasiswa melalui cabang olahraga bola voli. Kegiatan UKM Bola Voli ini meliputi latihan

rutin bola voli *indoor* putra dan putri dengan menggunakan lapangan standar. Latihan bola voli putra dilakukan seminggu tiga kali, yaitu pada hari Senin sore, Jumat sore, dan Sabtu malam. Latihan bola voli putri juga dilakukan seminggu tiga kali yaitu pada hari Senin sore, Kamis malam, dan Jumat sore. Durasi latihan bola voli

kurang lebih 120 menit. Latihan yang dilakukan berupa pemanasan, latihan teknik, dan permainan.

Melakukan kegiatan olahraga yang rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi mahasiswa, baik prestasi akademik maupun prestasi nonakademik. Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik menjadi lebih mudah fokus dan tidak mudah lelah saat melakukan berbagai macam aktivitas.

Anggota UKM Bola Voli putri yang mengikuti kegiatan pada UKM Bola Voli di gelanggang olahraga UNY selama ini lebih banyak frekuensinya pada latihan teknik dan permainan. Hal ini penulis dapatkan dari pengamatan penulis sejak bulan Februari 2018 pada waktu mengikuti latihan secara intensif di UKM tersebut pada hari Senin sore, Kamis malam, dan Jumat sore (tiga kali latihan dalam seminggu). Penulis juga melakukan wawancara pada tanggal 21 Februari 2018 dengan ketua dan pelatih UKM Bola Voli UNY untuk mendapatkan informasi tentang latihan fisik yang dilakukan oleh anggota UKM Bola Voli Putri UNY. Dari pengamatan dan hasil wawancara yang penulis lakukan, latihan fisik anggota UKM Bola Voli UNY dirasa masih kurang. Frekuensi latihan fisik yang baik adalah 4-5 kali per minggu. Pelatih juga belum pernah melakukan tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Bola Voli UNY.

Ahmadi (2007: 20) mengatakan

permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Dari beberapa pendapat di atas dapat diberikan pengertian secara umum mengenai permainan bola voli yaitu suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dalam suatu lapangan yang berbentuk persegi empat dan di antara tim dibatasi oleh jaring/net, permainan dilakukan dengan menyeberangkan bola ke daerah lawan dengan memvoli bola.

Suharyana (2013: 51) berpendapat bahwa kapasitas aerobik maksimal sama dengan istilah konsumsi oksigen maksimal atau volume oksigen maksimal, yang disingkat $VO_2 Max$. $VO_2 Max$ adalah pengambilan oksigen (*oxigen uptake*) selama kerja maksimal, biasanya dinyatakan sebagai volume per menit (V) yang dapat dikonsumsi persatuan waktu tertentu. $VO_2 Max$ merupakan volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Semakin banyak oksigen yang diserap, semakin baik pula kinerja otot dalam bekerja.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2018 – Mei 2018. Pengambilan data dilaksanakan di Lapangan Bola Voli GOR

Tingkat Daya Tahan (Mayya Pradipta Kurnia) 3
hingga seseorang tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

Kuningan Universitas Negeri Yogyakarta. Pengambilan data ini dilaksanakan di Lapangan Basket Universitas Negeri Yogyakarta, yang beralamatkan di Kompleks Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jalan Colombo, Depok, Sleman, Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2018.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Bola Voli Putri UNY yang berjumlah 26 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan peneliti. Kriteria yang ditetapkan oleh peneliti yaitu anggota UKM Bola Voli Putri UNY yang aktif mengikuti latihan UKM seminggu tiga kali selama dua bulan berturut-turut. Sampel yang didapat berjumlah sepuluh orang anggota UKM.

Prosedur

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dengan teknik tes pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan *multistage fitness test* (tes lari multistage). Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisa secara deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik sesuai dengan norma penilaian dan klasifikasi *VO₂ Max* Putri.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dengan teknik tes pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan *multistage fitness test* (tes lari multistage), dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tes lari multistage (*multistage fitness test*) dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat

- b. Waktu setiap level 1 menit.
- c. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- d. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- e. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- f. Setiap jarak 20 meter yang telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- g. *Start* dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis *start*. Dengan “aba-aba siap”, pelari sesuai dengan irama menuju garis batas sehingga salah satu kaki melewati garis batas.
- h. Jika tanda bunyi belum terdengar, pelari telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, jika telah ada tanda bunyi pelari belum sampai pada garis batas, pelari harus mempercepat sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.

Jika dua kali berurutan pelari tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.

Teknik Analisis Data

Dalam teknik analisis data, pertama-tama anggota diberikan *multistage fitness test* untuk mengetahui jumlah tingkat (level) dan jumlah bolak-balik. Data yang didapat berupa data kasar. Data kasar tersebut kemudian dimasukkan ke dalam norma tes. Setelah dimasukkan ke dalam norma tes, didapat taksiran daya tahan aerobik maksimal anggota UKM Bola Voli Putri UNY.

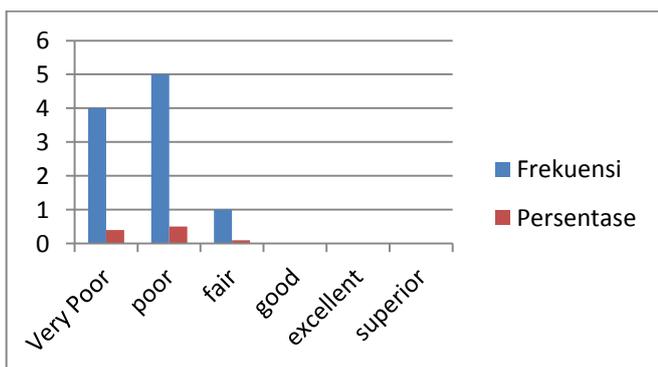
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan hasil penelitian yang diperoleh dari sepuluh orang, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk daya tahan aerobik yaitu skor minimum sebesar = 22,8; skor maksimum = 32,1; rerata = 25,84; median = 25,2; modus = 25,2 dan standar deviasi = 2,86. Deskripsi hasil penelitian tingkat daya tahan aerobik anggota UKM Bola Voli Putri UNY dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Penelitian Tingkat daya Aerobik Anggota UKM Bola Voli Putri UNY

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	<i>Very Poor</i>	4	40%
2.	<i>Poor</i>	5	50%
3.	<i>Fair</i>	1	10%
4.	<i>Good</i>	0	0
5.	<i>Excellent</i>	0	0
6.	<i>Superior</i>	0	0
Jumlah		10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Daya Tahan Aerobik Anggota UKM Bola Voli UNY

Dalam UKM Bola Voli Putri UNY masih ada beberapa yang belum terorganisasi dengan baik dan juga banyak anggota yang tidak bisa mengikuti latihan dengan rutin. Terbukti saat latihan berlangsung sering kali anggota yang datang tidak lebih dari sepuluh orang anggota. Lebih daripada itu, banyak anggota yang berhenti di tengah jalan dikarenakan motivasi yang diberikan oleh pelatih masih kurang sehingga minat anggota menjadi hilang untuk terus mengikuti UKM Bola Voli. Kebanyakan Anggota UKM Bola Voli Putri UNY adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jam kuliah praktik yang padat sudah membuat anggota UKM Bola Voli kelelahan jika tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik. Hal itu terbukti saat pelaksanaan UKM Bola Voli anggota kebanyakan hanya duduk-duduk dan kurang beraktivitas. Dengan demikian kondisi fisik khususnya daya tahan aerobik anggota UKM cenderung kurang dan kurang sekali. Keadaan ini merupakan salah satu bukti bahwa kegiatan untuk meningkatkan daya tahan aerobik anggota UKM Bola Voli kurang optimal, sehingga anggota tersebut harus ditunjang dengan latihan yang optimal dan rutin serta motivasi dari pelatih UKM dan sesama anggota.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tinggi rata-rata tingkat daya tahan aerobik Anggota UKM Bola Voli Putri UNY yang diukur dengan *multistage fitness test* adalah pada kategori *poor* (kurang).

Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran di antaranya:

1. Anggota diharapkan lebih meningkatkan daya tahan aerobik dengan cara mengikuti latihan UKM secara sungguh-sungguh dan rutin serta menambahkan latihan mandiri berupa latihan fisik.

2. Pelatih hendaknya selalu mengontrol tingkat daya tahan aerobik anak didiknya, memberikan motivasi kepada anggota agar tidak malas saat sedang latihan, dan juga memberikan latihan tambahan berupa latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan aerobik anggota UKM Bola Voli Putri UNY.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas seperti menggunakan seluruh anggota UKM Bola Voli Putra dan Putri agar data tingkat kebugaran jasmani yang teridentifikasi lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. N. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepak bola Indonesia Lumajang. *Jurnal Olahraga*, 1 (1) hlm. 13, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php?jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Ahmadi, N. (2007). Panduan olahraga bola voli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Aris, S. (2015). Tingkat daya tahan aerobik (VO_2 Max) siswa kelas XI tata boga SMK MA'ARIF 2 Tempel Sleman Yogyakarta. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Brian, J. S. (2003). Kebugaran dan kesehatan. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Depdiknas. (2010). Tingkat kesegaran jasmani. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hariono, A. (2006). Metode melatih fisik pencak silat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Irfan, Z. A. (2016). Hubungan antara power tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri dengan hasil keterampilan open spike bola voli. *Jurnal Olahraga*, 4 (1), 79-80, <https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/238>
- Irianto, D. P. (2004). Bugar dan sehat dengan berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryanti. (2008). Tes dan pengukuran olahraga. Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Lutan, R. (2002). Olahraga dan etika fair play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Koesyanto. H. (2003). Bermain bola voli. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Ma'mun, A., & Subroto, T. (2001). Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola voli. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhanjir. (2007). Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Bandung: Yudhistira.
- Nur, R. S. A. (2015). Daya tahan kardiorespirasi siswa yang mendalami sepakbola dan bola basket pada kelas olahraga di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo tahun ajaran 2014/2015. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nurharsono, T. (2006). Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Pranatahadi. (2007). *Smash* dalam permainan bola voli. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Putra, Y. S. (2013). Perbedaan tes balke, tes cooper, dan tes multistage terhadap daya tahan aerobik atlet bola voli Yuso Sleman. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rona, R. (2015). Pengaruh iklim organisasi terhadap kinerja mengajar guru di SMK

Negeri se Kota Bandung. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Rubianto, H. (2011). Peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. *Jurnal Olahraga*, 1 (1) hlm. 7, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/1141>

Sugiyono. (2010). Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2009). Tes pengukuran kapasitas aerobik. Diakses dari laman <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/prof-dr-Suharjana-mkes/tes-pengukuran-kapasitas-aerobik.pdf>. Diakses tanggal 21 Maret 2018, pukul 15.21 WIB.

Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukadiyanto. (2005). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Tingkat Daya Tahan (Mayya Pradipta Kurnia)

Sundardas, D. A. (2001). The Asian women's guide to health, beauty & vitality. Diakses <https://www.femina.co.id/article/semakin-fit-diusia-30>. Diakses pada tanggal 14 Maret 2018, pukul 11.20 WIB.

Suntoda, A. (2009). Tes pengukuran dan evaluasi dalam cabang olahraga. Bandung: UPI.

Venantius, D. S. (2016). Perbedaan VO₂ Max siswa kelas khusus olahraga SMA negeri 1 Seyegan dengan SMA Negeri 2 Ngaglik. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (2004). Bola voli tingkat pemula. Jakarta: Dahara Prize.