

PERBEDAAN KONDISI FISIK DAN PERFORMANCE SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INTI DAN CADANGAN DI SMA NEGERI 1 PUNDONG

THE DIFFERENCE OF PHYSICAL AND PERFORMANCE CONDITIONS OF EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS OF CORE AND RESERVATION VOLLEY BALLS IN PUNDONG 1 STATE HIGH SCHOOL

Oleh: Ra'ifa Istifanny Yunida, PJKR, FIK, UNY
Fannyunida12@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik dan performance pemain inti dan cadangan siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Pundong. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode *survey*. Subjek penelitian 14 siswa putra. Teknik pengambilan data kondisi fisik menggunakan tes *sit up*, *push up*, lari 60 meter, *hexagon agility*, *multistage*, pengambilan data *performance* menggunakan form statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik 14 siswa secara rinci masuk kategori sangat tinggi ada 1 siswa (14,2%) pemain inti, masuk kategori tinggi ada 1 siswa (14,2%) pemain inti dan 2 siswa (28,7%) pemain cadangan, masuk kategori sedang masing-masing ada 2 siswa (28,7%) dari pemain inti maupun pemain cadangan, masuk kategori rendah masing-masing ada 1 siswa (14,2%) dari pemain inti maupun pemain cadangan, masuk kategori sangat rendah masing-masing ada 2 siswa (28,7%) dari pemain inti maupun pemain cadangan. Hasil penelitian untuk *performance* menunjukkan untuk pemain inti tidak ada siswa masuk kategori rendah, 4 siswa (57,1%) masuk kategori sedang, dan 3 siswa (42,9%) masuk kategori baik, sedangkan untuk pemain cadangan 2 siswa (28,6%) masuk kategori rendah, 3 siswa (42,8%) masuk kategori sedang, dan 2 siswa (28,6%) masuk kategori baik.

Kata kunci: kondisi fisik, *performance*, bola voli

Abstract

The purpose of this study was to determine the differences in physical conditions and performance of core players and reserves of volleyball extracurricular students at Pundong 1 State High School. This research is a descriptive study with a survey method. Research subjects were 14 male students. The physical data collection technique uses sit-ups, push ups, 60-meter runs, hexagon agility, multistage tests, performance data collection using statistical forms. The results showed that the physical condition of 14 students which was included in the very high category, there were 1 student (14.2%) core players, in the high category there was 1 student (14.2%) core players and 2 students (28.7%) reserve players, in the middle category, there were 2 students (28.7%) from both core and reserve players, in the low category, there were 1 student (14.2%) from core and reserve players respectively, in the very low category there are 2 students (28.7%) from both core and reserve players. The results of the study show that for core players there are no students in the low category, 4 students (57.1%) in the moderate category, and 3 students (42.9%) in the good category, while for the reserve players 2 students (28.6%) in the low category, 3 students (42.8%) in the moderate category, and 2 students (28.6%) in the good category.

Keywords: physical condition, performance, volleyball

PENDAHULUAN

Menguasai kemampuan teknik bermain bola voli yang baik tidaklah mudah. Berlatih dengan tekun dan penuh semangat agar menjadi pemain yang baik sudah menjadi tugas seorang

atlet, memiliki kemampuan teknik yang mumpuni serta ketahanan fisik dan mental yang kokoh, namun hal yang sering dilupakan orang dalam bermain bola voli bahwa selain kondisi fisik yang bagus, *performance* atau penampilan seseorang

juga perlu diperhatikan, hal tersebut harus dimiliki setiap pemain dan tentu saja tidak bisa didapat dengan instan setiap atlet harus melalui proses yang dinamakan latihan.

Menurut Sugiyanto (1996: 221) kondisi fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor, kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. kondisi fisik dalam permainan bola voli hampir sama dengan kondisi fisik permainan bola basket dimana seluruh komponen biomotor sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Komponen yang utama dalam kondisi fisik seperti: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) kecepatan, dan 4) kelincahan merupakan komponen dasar dalam bola voli (Sujarwo, 2017: 30).

Setiap individu memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, faktor lain: gizi, pola tidur, lingkungan, dan kebiasaan hidup sehat. Selain dipengaruhi dari segi kondisi fisik, dipengaruhi juga dari segi teknik-teknik yang dikuasai dari setiap pemain. Begitu pula dalam permainan bola voli, bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai tujuan dengan peraturan permainan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal dan mendapatkan *performance* yang optimal pula. *Performance* atau penampilan dapat didefinisikan sebagai pencapaian tujuan

dengan memenuhi atau melampaui standar yang telah ditetapkan (Gunarsa, 2004:24). Konsepnya yaitu menggambarkan pola perilaku individu atau kolektif tergantung pada keterampilan, kemampuan, dan kondisi penampilan spesifik. Oleh karena itu, penampilan ditentukan oleh pengembangan keterampilan dan kemampuan khusus untuk beradaptasi dengan pengaruh lingkungan yang tak terduga dan penyampaian keterampilan dan kemampuan yang berkelanjutan dan dapat diandalkan dalam situasi yang kompetitif. Penampilan dapat dipengaruhi oleh kapasitas fisiologis seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, atau fleksibilitas, serta psikologis seperti konsentrasi, motivasi, dan kemauan juga dapat mempengaruhi kinerja.

Aturan pemain dalam bola voli yang terdaftar dalam *line up* ada 14 orang termasuk *libero*, 14 pemain tersebut terdiri dari 6 pemain inti dan 8 pemain cadangan. Pemain inti (*starter*) disiapkan oleh pelatih untuk mengawali sebuah pertandingan dengan melihat dan mempertimbangkan perkembangan teknik, fisik, dan mental saat sesi latihan. Sedangkan pemain cadangan (*non starter*) pemain yang disiapkan untuk menggantikan pemain inti pada situasi dan kondisi tertentu dengan menyesuaikan kemampuan dan situasi yang sedang terjadi di lapangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan Pangestu Setyawan (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan siswa SMA Negeri 3 Klaten dengan kategori “sangat baik” 1 siswa (5%), “sedang” 9 siswa (45%), “baik” 6 siswa (30%), “kurang” 0 siswa (0%) “sangat kurang” 4 siswa (20%).

Adapun penelitian yang dilakukan Icha Bimawati Astikasari (2013), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bola voli junior DIY dengan kategori “baik sekali” 0 pemain (0,00%), “baik” 4 pemain (33,33%), “cukup” 4 pemain (33,33%), “kurang” 3 pemain (25,00%), “kurang sekali” 1 pemain (8,33%).

Bola voli merupakan olahraga yang masing-masing individu tersebut memiliki kemampuan yang berbeda satu dengan yang lainnya, dan setiap pemain inti maupun cadangan mempunyai kelebihan dan keuntungan masing-masing. Tidak hanya kondisi fisik, keterampilan yang dipersiapkan tetapi unsur psikis juga diperlukan untuk menghadapi suatu pertandingan, seringkali pemain cadangan merasa tegang, gugup, takut dengan lawan, ragu terhadap kemampuan diri sendiri atau kurang percaya diri, kondisi tersebut dikarenakan pemain cadangan menganggap dirinya hanya sebatas pelapis saja walaupun secara teknik atau skill individu keduanya memiliki kemampuan yang hampir sama baiknya. Secara menyeluruh pemain inti maupun pemain cadangan harus memiliki ketrampilan dan kondisi fisik yang baik agar mampu menampilkan permainan terbaiknya.

Berdasarkan uraian permasalahan, peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan kondisi fisik dan performance siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong. Tujuannya untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *survey* dengan instrument berupa tes.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pundong, Bantul, Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 26 Januari – 29 Januari 2019.

Target/Subjek Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki (Arikunto, 2006: 109). Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu 14 siswa putra yang masuk dalam daftar pemain.

Prosedur

Penelitian ini dimulai dengan mengajukan permohonan izin kepada pihak sekolah untuk menjadi tempat penelitian. Setelah mendapat izin, peneliti konfirmasi dengan pelatih ekstrakurikuler untuk menentukan waktu pengambilan data dan penentuan sampel. Setelah melakukan penelitian, kemudian peneliti meminta surat keterangan telah melakukan penelitian dari pihak sekolah.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode yang menggunakan adalah metode *survey* dengan instrumen berupa tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, pertama instrumen dari kondisi fisik yang meliputi, 1) kekuatan yang diukur menggunakan tes *sit up* dan *push up*, 2) kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60

meter, 3) kelincahan yang diukur menggunakan tes *hexagon agility*, 4) daya tahan yang diukur menggunakan tes *multistage*.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *survey* menggunakan tes. Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mengajukan permohonan izin penelitian,, setelah mendapatkan izin peneliti diarahkan untuk menemui pembina ekstrakurikuler, setelah itu peneliti diarahkan untuk menemui pelatih ekstrakurikuler untuk berkoordinasi mengenai pengambilan data
- b. Peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan untuk pengambilan data
- c. Peneliti menyampaikan langkah-langkah pelaksanaan tes kepada peserta tes
- d. Peneliti mendampingi peserta tes dan mencatat hasil tes
- e. Setelah semua data terkumpul, dilakukan pengolahan data dan dikonversikan.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif presentase. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2010: 43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah peserta

Setelah itu data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi kemudian dilakukan pengkategorian seperti tabel berikut:

Table 2. Norma Penilaian Kondisi Fisik

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

SD : *standar deviasi*

(Sumber: Anas Sudijono, 2009 : 30)

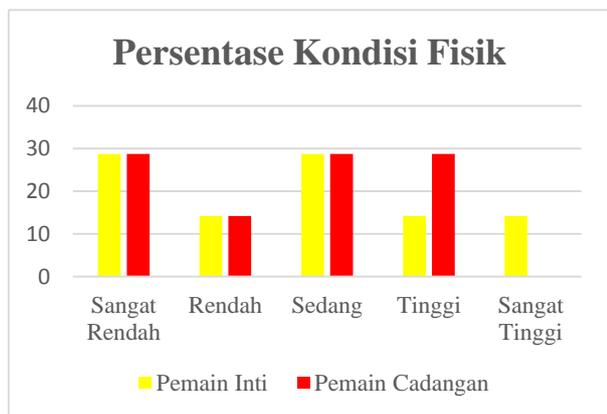
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel norma penilaian dan disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

Tabel 9. Perbedaan Konsidisi Fisik Pemain Inti dan Cadangan

No	Rentang Nilai	Inti		Kategori	Cadangan	
		Vo l	(%)		V o l	(%)
1	$X \geq 21.8$	1	14,2	Sangat Tinggi	0	
2	20.6 - 21.8	1	14,2	Tinggi	2	28,7
3	19.4 - 20.6	2	28,7	Sedang	2	28,7
4	18.2 - 19.4	1	14,2	Rendah	1	14,2
5	$X \leq 18.2$	2	28,7	Sangat Rendah	2	28,7



Gambar 9. Persentase Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Inti dan Cadangan di SMA Negeri 1 Pundong

Berdasarkan gambar 9 di atas dapat diketahui bahwa hanya ada 1 siswa (14,2%) dari pemain inti yang kondisi fisiknya masuk dalam kategori sangat tinggi, siswa yang masuk dalam kategori tinggi ada 1 siswa (14,2%) untuk pemain inti dan 2 siswa (28,7%) untuk pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori sedang masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, siswa yang masuk dalam kategori rendah masing-masing ada 1 siswa (14,2%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan, dan siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah masing-masing ada 2 siswa (28,7%) baik dari pemain inti maupun pemain cadangan.

b. Performance

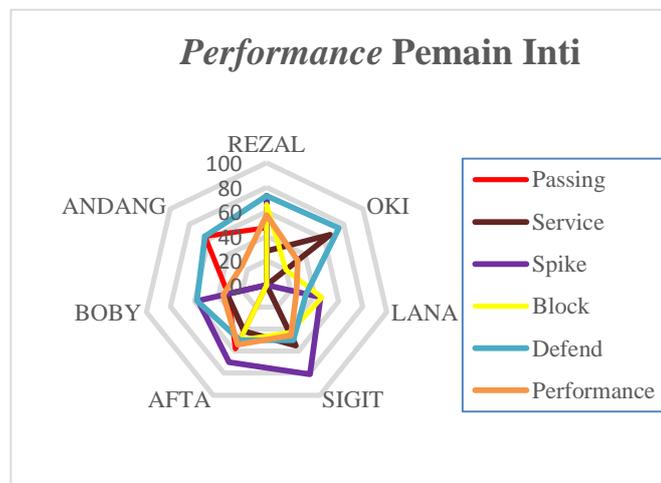
1) Pemain Inti

Tabel 13. Norma Penilaian Kategori Performance

No	Rentang Nilai	Kategori	Vol	Persentase
1	$X \leq 21$	Rendah	0	
2	21 - 43	Sedang	4	57,2
3	$X \geq 43$	Baik	3	42,8
Jumlah			7	100

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah, 4 siswa (57,2%) masuk dalam

kategori sedang, dan 3 siswa (42,8%) masuk dalam kategori baik.



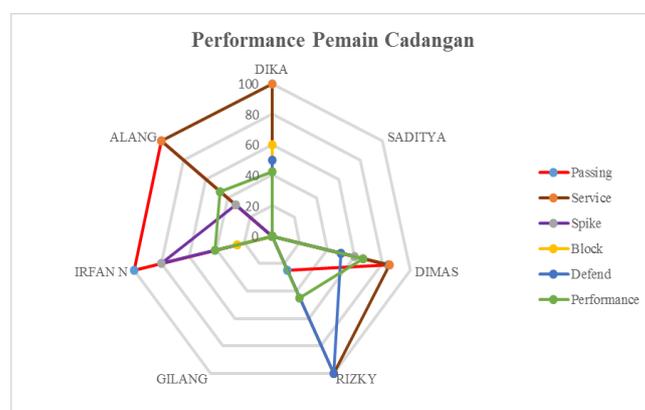
Gambar 11. Histogram Performance Pemain Inti

2) Pemain Cadangan

Tabel 15. Norma Penilaian Kategori Performance

No	Rentang Nilai	Kategori	Vol	Persentase
1	$X \leq 21$	Rendah	2	28,6
2	21 - 43	Sedang	3	42,8
3	$X \geq 43$	Baik	2	28,6
Jumlah			7	100

Berdasarkan tabel 15 di atas dapat diketahui bahwa ada 2 siswa (28,6%) yang masuk dalam kategori rendah atau *less*, 3 siswa (42,8%) masuk dalam kategori sedang atau *average*, dan 2 siswa (28,6%) masuk dalam kategori baik atau *good*



Gambar 12. Histogram Performance Pemain Cadangan

Tabel 16. Analisis Data *Performance* Pemain Inti dan Cadangan

Pemain Inti	Statistik	Pemain Cadangan
39.43	Mean	34.43
36.00	Median	42.00
25	Mode	0
13.04	Std. Deviation	24.96
25	Minimum	0
57	Maximum	66

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *performance* pemain inti memiliki nilai *mean* 39.43 yang artinya lebih tinggi dari nilai *mean* pemain cadangan yang memiliki nilai 34.43. Nilai *mean* pemain inti lebih tinggi 5 point bila dibandingkan dengan pemain cadangan. Hal ini berarti, *performance* pemain inti lebih baik bila dibandingkan dengan *performance* pemain cadangan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini. Salah satunya adalah karena kebanyakan mereka tidak satu club dalam berlatih bola voli. Mereka latihan bersama hanya saat ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan. Tentunya setiap club mempunyai program latihan sendiri-sendiri untuk menunjang kondisi fisik para atletnya, adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, *somatotipe* atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat.

Untuk *performance* hampir setiap event yang diikuti, pelatih hampir selalu merotasi pemain yang bertanding, hal ini dilihat dari segi kesiapan baik fisik maupun mental pemain. Untuk pemain inti yang digunakan sekarang adalah pemain inti dalam event pertandingan GAMA Cup. Jadi sangat dimungkinkan jika nilai

performance tertinggi diraih dari pemain cadangan, karena pemain cadangan bisa dimasukan kapan saja ke dalam permainan pada situasi dan kondisi tertentu yang memerlukan pergantian pemain dengan menyesuaikan kemampuan pemain tersebut dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi didalam permainan. Sedangkan untuk 2 pemain yang masuk dalam kategori rendah pada saat pengambilan data *performance* kondisinya baru dalam keadaan kurang prima

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil simpulan menunjukkan bahwa kondisi fisik 14 siswa secara rinci masuk kategori sangat tinggi ada 1 siswa (14,2%) pemain inti, masuk kategori tinggi ada 1 siswa (14,2%) pemain inti dan 2 siswa (28,7%) pemain cadangan, masuk kategori sedang masing-masing ada 2 siswa (28,7%) dari pemain inti maupun pemain cadangan, masuk kategori rendah masing-masing ada 1 siswa (14,2%) dari pemain inti maupun pemain cadangan, masuk kategori sangat rendah masing-masing ada 2 siswa (28,7%) dari pemain inti maupun pemain cadangan. Hasil penelitian untuk *performance* menunjukkan untuk pemain inti tidak ada siswa masuk kategori rendah, 4 siswa (57,1%) masuk kategori sedang, dan 3 siswa (42,9%) masuk kategori baik, sedangkan untuk pemain cadangan 2 siswa (28,6%) masuk kategori rendah, 3 siswa (42,8%) masuk kategori sedang, dan 2 siswa (28,6%) masuk kategori baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang perbedaan kondisi fisik dan *performance* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli inti dan cadangan di SMA Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Siswa harus mampu memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisiknya agar mampu bermain dengan baik dalam setiap pertandingan.
2. Siswa harus mampu memperbaiki dan meningkatkan *performance* dalam bermain bola voli dengan cara berlatih dengan serius dan sungguh-sungguh karena para siswa masih dalam masa remaja.
3. Pihak sekolah harus mampu memberikan fasilitas untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik serta *performance*, sehingga prestasi siswa dan sekolah akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Evaluasi Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Icha Bimawati Astikasari. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Yuniior Putri Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ikhsan Pangestu Setyawan. (2017). *Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siawa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 3 Klaten TA 2016/2017*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan
- Suharsimi Arikunto .(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- _____. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Sujarwo. (2017). *Perkembangan Bola Voli Modern*. Yogyakarta : UNY Press.