**EVALUASI KONDISI FISIK DAN PROGRAM LATIHAN KLUB BOLAVOLI YUNIOR BANK JATIM**

**Mochamad Fiqri Haikal**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya fiqrihaikal10@gmail.com

**Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes**

Dosen S-1 Pendidikani Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya

**ABSTRAK**

**EVALUASI KONDISI FISIK DAN PROGRAM LATIHAN KLUB BOLAVOLI YUNIOR BANK JATIM**

Nama : Mochamad Fiqri Haikal

NIM : 13060474046

Program Studi : Kepelatihaan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolaragaan

Nama Lembaga : Universitas Negeri Surabaya

Pembimbing : Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes

Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain merupakan unsur penting dalam bermain bolavoli yang saling berhubungan. Seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik. Pemain yang menguasai teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Kondisi fisik yang baik dapat dicapai dengan latihan fisik yang terprogram dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui program latihan fisik atlet bolavoli Bank Jatim, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Bank Jatim. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan diskriptif yaitu penelitian yang tujuan utamanya adalah mendiskripsikan atau menggambar fenomena- fenomena yang ada, penelitian dilakukan pada atlit bolavoli yunior Bank Jatim. Hasil dari prosentase komponen kondisi fisik *push up* baik sekali 9 anak, baik 2, sedang 1, Koordniasi mata tangan, sedang 8 anak, kurang2, sangat kurang 1. Daya ledak sangat baik 12 anak, daya tahan jelek 10 anak cukup 2. Kesimpulan Klub bolavoli yunior Bank Jatim tidak memiliki program latihan yang baik, ini terbukti hanya adanya mingguan dan harian saja, tanpa program latihan tahunan dengan siklus pemuncakan prestasi. Kondisi fisik altil bolavoli yunior pada beberapa aspek tidak terlalu baik kecuali daya ledak, Karena di daya ledak mendapatkan kategori baik sekali.

.

**Kata Kunci:** Tingkatkan Kualitas Pertandingan dan Sportifitas.

**ABSTRACT**

**EVALUATION OF CONDITIONS AND TRAINING PROGRAM FOR YOUTH CLUB VOLLEYBALL BANK JATIM**

Nama : Mochamad Fiqri Haikal

NIM : 13060474046

Program Studi : Kepelatihaan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolaragaan

Nama Lembaga : Universitas Negeri Surabaya

Pembimbing : Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes

Techniques, tactics, mental and physical condition of players is an important element in playing volleyball interconnected. A player requires a good physical condition to improve the quality of engineering. Players who master the techniques well, but good physical condition is not going to affect the game while playing. Good physical condition can be achieved by physical exercise programmed properly. Purpose of this study to determine the program of physical exercise athlete volleyball Bank Jatim, to determine the level of the physical condition of athletes volleyball Bank Jatim. Method of quantitative research approaches descriptive namely study whose main purpose is to describe or draw a phenomena that is, research done on youth volleyball athletes Bank Jatim. The results of the percentage component ofphysical condition push upsgoodall 9 children, both 2, being 1, Koordniasi hand eye, while 8 children, kurang2, lacking 1. Explosive power is very good 12 children, 10 children durability ugly enough 2. Conclusion Clubs Bank Jatim junior volleyball does not have a good exercise program, it proved to be only the weekly and daily alone, without an annual training program with achievement pemuncakan cycle. Physical condition altil volleyball juniors in some aspects not very good except for explosive, explosive power Because getting excellent category.

**Keywords: Improve the Quality of game and sportsmanship**

**PENDAHULUAN**

Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain merupakan unsur penting dalam bermain bolavoli yang saling berhubungan. Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik. Pemain yang menguasai teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik akan bermain tidak maksimal.

Pertama, bola voli adalah olahraga melambung. Dalam banyak olahraga, pemain dapat mengontrol bola dengan mempertahankan kepemilikan dan bergerak dengan. Dalam bolavoli, dilarang untuk menangkap atau menahan bola setiap kontak harus menjadi tindakan *rebound*. Karena aturan ini, adalah penting bagi pemain untuk berada di tempat yang tepat pada waktu yang tepat jika bola harus dimainkan dengan cara yang terkendali. Oleh karena itu, baik antisipasi dan gerakan keterampilan harus diajarkan kepada peserta.

Menurut Irianto (2002), prestasi merupakan akumulasi dan kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukkan aspek lainnya. Kualitas pemain akan meningkat, jika keempat unsur tersebut juga meningkat. Keempat unsur pokok tersebut mempunyai hubungan timbal balik dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebalikanya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik. Kejuaraan yang diselenggarakan oleh PBVSI tertuju pada pertandingan antar klub bolavoli. Pertandingan yang diselenggarakan diantaranya untuk remaja, misalnya: Liga Remaja. Kejuaraan remaja diikuti oleh pemain bolavoli usia maksimal 17 tahun untuk putri dan 18 tahun untuk putra. Kejuaraan untuk usia yunior, misalnya: Kejurda Yunior (Kejuaraan Daerah Yunior), Kejurnas Yunior (Kejuaraan Nasional Yunior) dan Yunior ASEAN. Kejuaraan usia yunior diikuti oleh pemain bolavoli yang berusia maksimal 18 tahun untuk putri dan 19 tahun untuk putra. Kejuaraan senior, misalnya: Livoli Divisi II, Livoli Divisi I, Livoli Divisi Utama dan Proliga. Kejuaraan untuk senior ini tidak ada batasan usia maksimal. Kejuaraan yang diselenggarakan oleh Dinas tertuju pada tim pelajar dan tim daerah

Kejuaraan bolavoli yang diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan, diantaranya untuk usia dini yaitu: O2SN. Kejuaraan ini ditujukan untuk anak di bangku Sekolah Dasar (SD,SMP). Kejuaraan untuk yunior, misalnya: POPDA (Pekan Olahraga Daerah), POPWIL (Pekan Olahraga Wilayah), dan POPNAS (Pekan Olahraga Nasional). Kejuaraan yunior hanya diikuti oleh siswa yang belum lulus Sekolah dan usia maksimal 18 tahun. Kejuaraan senior, misalnya: POMDA (Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah) dan POMNAS (Pekan Mahasiswa Nasional). Kejuaraan senior hanya diikuti oleh pemain yang berstatus mahasiswa tanpa ada batasan usia. Kejuaraan antar tim daerah, diantaranya: PORDA (Pekan Olahraga Daerah), Pra PON (Pra Pekan Olahraga Nasional) dan PON (Pekan Olahraga Nasional). Kejuaraan daerah dapat diikuti semua pemain bolavoli yang berusia maksimal 25 tahun.

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselanggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Seorang pemain bolavoli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik seharusnya dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentukkan tim. Pada kenyataannya kondisi fisik belum digunakan dalam seleksi. Seleksi pemain di klub maupun tim daerah, kondisi fisik pemain belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan pelatih tidak mengetahui kondisi fisik pemainnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum terstruktur dan belum ada patokannya.

Untuk mencapai prestasi tinggi bukan pekerjaan yang mudah, akan tetapi bukan berarti tidak mungkin diwujudkan. Prestasi olahraga bolavoli dalam pambinaannya tidak berbeda dengan cabang olahraga yang lain, dasar kualitas latihan yang merupakan penentu prestasi atlet juga dipengaruhi oleh banyak faktor.

Bank Jatim juga membuka pembinaan usia dini di cabang olahraga bolavoli, pada 3 oktober 2010 bank jatim membentuk pembinaan bolavoli usia dini. Dengan dibentuknya pembinaan usia dini diharapkan bisa mencetak bibit-bibit yang unggul di kancah bolavoli terutamanya di Surabaya. Atlet – atlet yang dibina di level usia dini apabila sudah memiliki kemampuan yang matang dan dianggap sudah melebihi batas kemampuan dari teman – teman maka atlet tersebut berhak promosi ke level senior. Klub bolavoli bank jatim usia dini memiliki 3 pelatih inti yaitu Handoko, Aristiyono, Suseno. Untuk jadwal latihannya , di gor Margorejo untuk jadwalnya selasa dan kamis jam 17.00-20.00 dan untuk hari minggu jam 08.00-12.00. prestasi yang dipunyai bank jatim yunior yaitu juara 1 piala koni 2013, piala koni tahun 2014, piala koni tahun 2015 piala koni tahun 2016.

Komponen biomotor yang saya ambil dari penelitian ini hanya berfokus pada 4 komponen yang dominan di pakai dipermainan bolavoli yaitu kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata dan tangan, dan daya tahan.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui kondisi fisik dan menganalisis program latihan fisik atlet bolavoli bank jatim usia dini. Untuk dijadikan evaluasi dalam peningkatan kondisi fisik dan bagaimana program latihan fisik. Sehingga dapat menjadikan proses untuk mencapai target terbaik atlet-atlet bolavoli di Bank Jatim.“ ***EVALUASI KONDISI FISIK DAN PROGRAM LATIHAN KLUB BOLAVOLI YUNIOR BANK JATIM*“**

Dari latar belakang yang di atas maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimankah program latihan fisik atlet bolavoli yunior Bank Jatim ?
2. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet bolavoli yunior Bank Jatim ?

Dari rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui program latihan fisik atlet bolavoli Bank Jatim.
2. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Bank Jatim.

Yang memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis
2. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
3. Untuk dijadikan sebagai gambaran bahwa semakin bagus tingkat kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet untuk kedepannya.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi seorang pemain bolavoli dapat memahami arti pentingnya tingkat kondisi fisik bagi dirinya.
6. Bagi pelatih dapat sebagai pedoman / acuan untuk melatih atlet bolavoli yunior Bank Jatim.
7. Sebagai barometer atau tolak ukur untuk menjaring atlet bolavoli yunior Bank Jatim

Penelitian ini hanya dibatasi permasalahan pada program latihan fisik, pelaksanaan program latihan fisik dan kondisi fisik atlet bolavoli Bank Jatim.

**METODE**

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian mengevaluasi kondisi fisik dan program latihan atlit bolavoli Bank Jatim yunior. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan diskriptif yaitu penelitian yang tujuan utamanya adalah mendiskripsikan atau menggambar fenomena- fenomena yang ada. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai “metode penelitian yang di ciri kan oleh pengujian hipotesis dan di gunakan instrumen-instrumen tes yang standar” (Maksum,2009:10) Diskriptif adalah “penelitian yang di lakukan untuk menggambarkan peristiwa tertentu atau fenomena yang terjadi” (Maksum,2009:16). Pada penelitian kali ini fokus terhadap analisis program latihan dan analisis kondisi fisik altet Bolavoli Bank Jatim.

Subyek penelitian ini adalah 12 pemain inti bolavoli Bank Jatim. dikarenakan peneliti ingin langsung tertuju ke subyek inti karena klub bolavoli Bank Jatim memiliki atlet yang sangat banyak.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah evaluasi, yang akan mendeskripsikan bagaimanakah progam latihan fisik kondisi fisik atlet bolavoli bank jatim, pelaksanaan progam latihan kondisi fisik atlet bola voli bank jatim dan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli bank jatim.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis (Suharsimi Arikunto 2006).

Intstrumen yang digunakan, untuk mengetahui kekuatan otot lengan push up 30 detik, daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*, koordinasi mata tangan menggunakan lempar bola, daya tahan menggunakan bleep tes yaitu:

1. Kekuatan otot lengan push up 30 detik

Tujuan : untuk mengetahui kekuatan otot lengan

Pelaksanaan :

1. Mulailah dengan posisi tengkurap diatas lantai
2. Angkat tubuh mengguanakan lengan
3. Ulangi menurunkan dan mengakat dengan kecepatan yang tetap
4. Setiap kali tubuh terangkat, di hitung sekali.
5. Pelaksanaan telungkup angkat tubuh di lakukan sebanyak mungkin selama 30 detik.
6. b. Daya ledak otot tungkai ( *vertical jump )*

Tujuan : untuk mengetahuai daya ledak otot tungkai

Pelaksanaan :

1. Masukkan ujung tali ke dalam lubang *rubber plate,* pastikan agar tali terpasang dengan kuat tidak jatuh saat dipakai loncat
2. Pasang *belt* dipinggang subjek alat dengan erat.
3. Perintah subjek untuk di atas *rubber plate* dipasang tegag lurus. Putarlah penggulung tali yang ada pada alat, pastikan pada tali tidak kendor.
4. Tekan tombol ON/C untuk menyalakan alat. Perintah kepada subjek untuk melakukan *vertical jump*
5. Tekan tobol SET untuk menyiapkan nilai *vertical jump* yang pertama. *Display* akan menunjukkan angka “0”
6. Perintah agar subjek kembali berdiri atas *rubber plate* dengan tegak. Putar melakukan *vertical jump* sekali lagi. Setelah lima detik, *display* menunjukkan nila *vertical jamp* yang terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan.
7. Untuk mengukur subjek berikutnya, tekan tombol ON/C untuk mengembalikan *display* ke ”0”
8. Setelah satu menit tidak di gunkan otomatis mati sendiri. Jika display tidak menyala artinya *battery* sudah habis.
9. Untuk mengetahui daya ledak (*power)* maka data hasil tinggi loncatan di masukkan dalam rumus sebagai berikut :

M : Massa (berat badan)

G : Grafitasi

T : Waktu lompatan

c. Koordinasi mata dan tangan

Tujuan : untuk mengetahui tingkat konsentrasi atlet

Pelaksanaan :

1. Berdiri tegak tiga meter didepan dinding
2. Pandangan lurus ke arah dinding yang ada kotak garis untuk target sasaran
3. Bola dipegang lalu siap siap untuk memantulkan
4. Ayunkan bola lurus dan arahkan bola ke dinding yang ada kotak sasarannya.
5. Bola memantul kedinding dan jatuh ke lantai lalu bola di tangkap ulangi 10 kali.

d. Tes lari Multi tahap ( bleep test)

Tujuan : untuk mengukur kapasitas Aerobik atau VO2max

Pelaksanaan :

1. Ikuti petunjuk kaset. Setelah 5 hitungan bleep, peserta tes mulai berlari/ jogging dari garis pertana ke garis ke dua kecepatan lari harus di atur konsisten dan tepat tiba digaris, lalu berbalik arah (pivot) ke garis asal. Jika peserta sudah sampai digaris sebeloum bunyi bleep peserta harus menunggu dibelakang garis dan baru berlari saat bunyi bleep begitu sterusnya, peserta berlari bolak-balik sesuai irama buyi bleep.
2. Peserta tes tersebut dianggap tidak mampu mengikuti tes, dan ia harus berhenti. Lari bolak balik ini terdiri beberapa tingkatan (level). Setiap tingkatan terdiri dari dari beberapa balikan (shuttle). Setiap level ditandai dengan 3 kali bleep. (seperti tanda turalit), sedangkan setiap shuttle ditandai dengan satu bleep.
3. Peserta tes berlari sesuai irama bleep sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut (pada saat bleep terdengar, peserta tes belum sampai digaris). Jika dalam 2 kali berturut turut peserta tes tidak berhasil mengejar irama bleep, maka peserta tes
4. Alat dan bahan
5. *Stopwatch*
6. Tape/cd *player*
7. Leptop
8. *Sound system*
9. Bulpoin
10. Meteran
11. Peluit
12. Alat-alat tulis
13. *JUMP MD*
14. Kamera digital
15. *Clip board*
16. Blangko penilaian

**Teknik pengumpulan data**

Dalam penelitian ini yaitu dengan dengan cara mengumpulkan data secara langsung kelokasi penelitian. Adapun langkah-langkah dalam penelitian sebagai berikut:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Langkah-langkah | Kegiatan |
| 1. | Menentukan tujuan | Mencari informasi tentang klub bolavoli Bank Jatim yang masuk dalam populasi penelitian. |
| 2. | Menentukan Responden | Memilih responden sebagai alat untuk pengumpulan data. |
| 3. | Menganalisis program latihan fisik | Melihat program latihan fisik yang telah dibuat pelatih. |
| 4. | Menganlisis pelaksanaan program latihan fisik | Melihat program latihan yang dibuat apakah sudah diterapkan saat latihan. |
| 5. | Pengumpulan data tes kondisi fisik | Melakukan pengumpulan data hasil tes. |
| 6. | Melaporkan hasil | Melaporkan hasil dari analisis |

**Teknik Anlisis Data**

Teknis analisis data peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data diskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif yang di gunakan antara lain :

1. Mean untuk menghitung rata-rata

Keterangan :

= jumlah nilai

= Rata-rata (maksum, 2007)

1. Standar Defiasi untuk mengetahui simpangan baku

SD =

Keterangan :

SD : Standar Defiasi

: Rataan Sampel

n : Banyak Sampel (maksum, 2007)

1. Prosentase

Persentase %X = X 100%

% X = Prosentase

F = Jumlah Frekwensi

n = Jumlah Sampel (maksum, 2007:15)

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

* 1. **Penelitian Tes Kondisi Fisik**

Tabel hasil tes kondisi fisik

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama | *Push Up* | Kordinasi mata Tangan | Daya Ledak *(Vertical Jump)* | MFT |
| 1 | ZD | 34 | 35 | 52 | 4.6 |
| 2 | FS | 34 | 29 | 47 | 3.7 |
| 3 | AK | 42 | 30 | 43 | 5.9 |
| 4 | JH | 40 | 32 | 53 | 4.1 |
| 5 | CH | 30 | 35 | 52 | 4.2 |
| 6 | DA | 35 | 36 | 47 | 5.1 |
| 7 | AS | 50 | 32 | 54 | 5.6 |
| 8 | RS | 43 | 33 | 47 | 4.3 |
| 9 | AR | 47 | 22 | 50 | 4.6 |
| 10 | DN | 40 | 32 | 52 | 5.3 |
| 11 | JY | 20 | 42 | 50 | 4.2 |
| 12 | AC | 17 | 31 | 44 | 4.9 |
| Sum | | 432 | 389 | 591 | 56.5 |
| Mean | | 36 | 32.41666667 | 49.25 | 4.708333 |
| Sdev | | 9.981802 | 4.737823308 | 3.596083728 | 0.663953 |

b. Deskripsi hasil tes kondisi fisik satu tim pada diagram prosentase.

1. Deskripsi hasil tes kekuatan otot lengan (*push up*)

Penelitian ini menggunakan pengamatan langsung untuk mengambil data hasil pengukuran. kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Kekuatan adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja” (Sajoto, 1995). Pengukuran kekuatan otot lengan pada klub bolavoli Bank Jatim yunior menggunakan dengan *push up.* Adapun deskripsi hasil tes pemain bolavoli Bank Jatim yunior yang berjumlah 12 orang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Gambar4.1Diagram *push up*

Dari tabel dan diagram diatas dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik *push up* yang mendaptkan katagori baik sekali berjumlah 9 anak, baik berjumlah 2, sedang berjumlah 1, kurang tidak ada, kurang sekali tidak ada. Sedangkan tabel menjaskan penilaian rata-rata nilai yang diperoleh atlit dalam mlakukan *push up*  yaitu : mean 36, Standar Deviasi 9.982. Dari data tersebut kemampuan pemain bolavoli dalam melakukan tes komponen kondisi fisik yaitu *push up* nilai mean 36, standar daviasi 9.982.

2. Deskripsi tentang koordinasi mata tangan

Pada koordinasi mata dan tangan peneliti menggunakan tes lempar bola ke tembok dengan jarak 3 meter dari posisi pelempar. Pada tes ini pelempar tes harus secepat mungkin melakukan lemperan kedepan sesuai yang diperintahkan penliti supaya mendapatkan hasil yang bagus dalam waktu 1 menit. Hasil tes koordinasi mata dan tangan bisa dilihat tabel dan diagram dibawah ini.

Gambar 4.2 diagram koordinasi mata dan tangan

Dari tabel dan diagram diatas dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik koordinasi mata dan tangan yang mendaptkan kategori baik sekali tidak ada, baik 1 anak, sedang 8 anak, kurang 2 anak, sangat kurang 1 anak. Sedangkan tabel menjelaskan nilai rata-rata atlit melakukan tes koordinasi mata dan tangan yaitu SUM 389, MEAN 32.416, Standar Deviasi 4.737.

3. Deskripsi tentang daya ledak oto tungkai ( *jump MD )*

Pengukuran daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Bank Jatim menggunakan tes loncat menggunakan alat *jump md.* Apapun deskripsi tes pemain bolavoli Bank Jatim hasil dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini.

Gambar 4.3 diagram daya ledak otot tungkai

Dari tabel dan diagram diatas dapat dilihat bahwa prosentase diagram daya ledak otot tungkai atlit bolavoli Bank Jatim yang mendapatkan sangat baik 12 anak, baik tidak ada, sedang tidak ada, kurang tidak ada, kurang baik tidak ada. Sedangkan tabel diatas dijelaskan nilai rata SUM 591, MEAN 49.25, Standar Deviasi 3.596.

1. Deskripsi daya tahan ( MFT).

Pengukuran tes daya tahan atlit bolavoli Bank Jatim dengan menggunakan bleep tes. *.* Apapun deskripsi tes pemain bolavoli Bank Jatim hasil dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini.

Gambar 4.4 Diagram MFT

Dari tabel dan diagram diatas dapat dilihat bahwa prosentase diagram MFT (vo2max) atlit bolavoli Bank Jatim yang mendapatkan . sangat jelek tidak ada, jelek 10 atlit, cukup 2 atlit, cukup tidak ada, sangat baik tidak ada, baik sekali tidak ada. Sedangkan tabel diatas dijelaskan nilai rata SUM 348.9 , MEAN 29.075, Standar Deviasi. 1.965209

**B. Pembahasan Evaluasi Program Latihan Fisik dan kondisi Fisik**

**1.Kondisi Fisik**

**a. Kekuatan Otot Lengan**

Menurut Albertus dan muhyi ( 2015 ) “tes dan daya tahan berhubungan erat dengan kekuatan, power, dan juga berhubungan jumlah kapiler yang bekerja didalam otot yang diukur sehingga kadang-kadang keliru dengan tes daya tahan sirkulo- respiratori. Penekanan tes daya tahan otot terutama adalah pada otot yang bersangkutan, sementara itu tes daya tahan serkulo- respiratori ditekankan pada pengukuran efisien kerja jantung dan paru”.

Dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan (*push up)* yang mendapatkan katagori baik sekali berjumlah 9 anak, baik berjumlah 2, sedang berjumlah 1, kurang tidak ada, kurang sekali tidak ada. Pada bolavoli sendiri kekuatan otot lengan sangat dominan dalam permainan contohnya untuk smash yang cepat dan akurat.

**b. Koordinasi Mata dan Tangan**

Menurut Albertus dan muhyi (2015)”Koordinasi adalah suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks koordinasi sangat erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas serta sangat penting untuk mempelajari dan memnyempurnakan teknik dan taktik”. Menurut Widiastuti (2015) “kemampuan motorik merupakan salah satu indikator kebugaran yang penting pada setiap individu yang erat kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas ketrampilan gerak. Yang dimaksut kemampuan motorik (motor *fitness)* adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melakukan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemaampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak”.

Hasil dari komponen kondisi fisik koordinasi mata dan tangan yang mendaptkan kategori baik sekali tidak ada, baik satu anak, sedang 8 anak, kurang 2 anak, sangat kurang 1 anak. Koordinasi mata dikomponen bolavoli untuk menepatkan passing bola ke teman satu tim dengan bagus, passing yang bagus nantinya toser akan mengumpankan ke spike dengan bagus akan menghasilkan point.

**c. Daya Ledak Otot Tungkai**

Menurut Wijiastuti (2015) “daya eksplosif (*power)* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”. Menurut Albertus dan muhyi (2015)”*power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan ekplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif. Serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

Jurnal (2015) “Kekuatan ledakan: kekuatan ledakan adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan kemampuan. Hal ini dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi perlawanan dengan kecepatan tinggi”.

Hasil dari komponen daya ledak otot tungkai atlit bolavoli Bank Jatim yang mendapatkan sangat baik 12 anak, baik tidak ada, sedang tidak ada, kurang tidak ada, kurang baik tidak ada. Komponen daya ledak dibolavoli sangat dibutuhkan supaya mendapatkan loncatan yang tinggi, mengambilan bola saat bola lambung diatas, dapat mengeblok bola pas pada sasaran.

**d. Daya Tahan MFT (Vo2max)**

Menurut Albertus dan muhyi (2015) ”daya tahan, pada banyak kegiatan fisik. Dibatasi oleh kapasitas sirkulasi ( jantung,pembulu darah, dan darah ) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot – otot tersebut. Kegiatan ini dikatagorikan sebagai daya tahan kardiorespiratori, daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan aerobic”.

Dari tabel dan diagram diatas dapat dilihat bahwa prosentase diagram MFT (vo2max) atlit bolavoli Bank Jatim yang mendapatkan . sangat jelek tidak ada, jelek 10 atlit, cukup 2 atlit, baik tidak ada, sangat baik tidak ada, sangat baik sekali tidak ada. Daya tahan sendiri di permainan bolavoli menguatkan fisik atlit dalam pertandingan berlangsung supaya tidak gampang capek, supaya kondisi tetap terjaga maka konsentrasi dan permainan tetap bagus.

**2. Program Latihan Fisik**

Program latihan harian Bank Jatim selasa

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis latihan beban | Berat beban | Keterangan |
| 1 | Squat | 30 kg | 8x3 seri |
| 2 | *Vertical jump* | 8kg | 45x3 seri |
| 3 | Bangku beban | 13kg | (4kanan 4 kirir) 15x3 seri |
| 4 | Beban tangan ayunan untuk lompat | 13kg | 5x5 seri badan bongkok naik keatas dilakukan denan rilex. |
| 5 | Bench press | 10 kg | 6x3 seri |
| 6 | lompat bangku 40cm |  | Kekanan 5 kekiri 5 3 seri |
| 7 | Beban tangan diputar | 10kg | 5 kanan |

Program latihan harian Bank Jatim kamis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis latihan beban | Berat beban | Keterangan |
| 1 | Restock | - | - |
| 2 | Kelining jek | 10kg stang 7,5kg=17,5kg | 5x2 seri lawannya *pull up* |
| 3 | Langkah kaki | 10kg stang 7,5kg=17,5kg | 5kanan 5 kiri maju kedepan (beban diatas pundak) |
| 4 | langkah kaki | 10kg stang 7,5kg=17,5kg | 5kesamping kanan 5 kesamping kiri (beban diatas pundak) |
| 5 | Passing | 5kg | 5kesamping kanan 5 kesamping kiri |
| 6 | Block bawa beban pakai meja tinggi | ±40cm-50cm berat beban 10kg | 4 kanan 4 kiri 2 seri |

Program latihan harian Bank Jatim hari minggu

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis latihan beban | Berat beban | Keterangan |
| 1 | Squat | 10 kg | 10x3 seri |
| 2 | Half squat | 10kg  15kg  20kg | 10x3 seri  8x3 seri  6x2 seri |
| 3 | Bench press | 10 kg | 10x3 seri |
| 4 | *Sit up / back up* | - | 25x4 seri |
| 5 | Latihan pergelangan | 1kg | 2ppx3 seri |
| 6 | Fleksibility- sprint, lari bolak balik, reaksi dengan bola dll | - | - |

Di klub bolavoli bank jatim hanya membuat program latihan harian, program latihan diatas menjelaskan tentang latihan fisik menurut pelatih yang telah dibuat, contohnya *full squat* perkenaan otot paha, *half squat* perkenaan otot tungkai, *bench press* perkenaan ( Dada, lengan ), *sit up* perkenaan otot perut, *back up* lebih ke lentukan badan saat smash, dan fleksibility ( *sprint*, lari bolak balik, reaksi dengan bola.

Menurut komponen fisik dalam bolavoli yang peneliti ambil yaitu 1. Kekuatan otot lengan , 2. Daya ledak otot tungkai, 3. Koordinasi mata dan tangan, 4. Daya tahan, sudah hampir mengena menurut program fisik yang dibuat pelatih diatas.

Menurut Bompa ( 2009:32) program latihan bisa diartikan bahwa rancangan mengenai konsep latihan yang dituangkan secara tertulis berisi mengenai cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan melalui sebuah proses berlatih yang sistematis, berulang-berulang dan kian hari jumlah bebannya meningkat, yang akan dilaksanakan untuk meraih prestasi yang optimal.

Tangkudung dan Pusporini menyebutkan (2012) "Latihan adalah proses berulang-ulang dan peningkatan dalam rangka meningkatkan potensi untuk mencapai performa maksimal." Menurut pelatihan Suharno adalah proses mempersiapkan pelatihan fisik dan mental anak sistematis untuk mencapai pencapaian kualitas optimal dengan diberikan beban olahraga teratur, terarah, meningkat dan waktu berulang-ulang.

Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih komplek yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Harsono (2012) “bahwa sistematis dan berulang-ulang. Melalui sistematis berlatih dan pengulangan konstan, organisasi neurofisiologis akan mendapatkan adonan, gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan dalam jangka panjang akan menjadi gerakan otomatis dan reflektif”.

Latihan harus dilakukan secara sistematis, yang dimaksud sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksaannya sehinggga semakin hemat energy. Kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari. Diantaranya program latihan di cabang olahraga Bolavoli yang dimiliki oleh kub-kilub dan mempunyai peraturan baku.

Klub bolavoli yunior Bank Jatim adalah sebuah klub bolavoli yang cukup ternama di kota Surabaya, yang didirikan pada tanggal pada 3 oktober 2010. Banyak atlit yang sangat ingin memasuki klub tersebut, karena klub bank jatim memiliki latihan yang terstrukutr, dan di damping pelatih professional. Klub bolavoli yunior Bank Jatim mempunyai kurang lebih 50 atlit, dan atlit juga melakukan latihan sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Dan sudah memliki prestasi diantaranya tahun 2013 Piala koni,tahun 2014 juara piala koni, tahun 2015 juara piala koni, tahun 2016 juara piala koni antar klub se-Surabaya.

Menurut penelitian yang sudah di laksanakan oleh peneliti, Bahwa klub bolavoli yunior Bank Jatim memiliki program latihan harian. Hal tersebut tidak efisien karena di dalam program latihan harus memliki program latihan tahunan, bulanan, mingguan dan harian. Karena keempat program latihan dilkukan dengan semestinya, atlit akan mendapatkan latihan yang benar-benar bagus dan benar

1. Evaluasi program latihan
2. Menurut kaidah, program latihan yang dibuat klub bolavoli Bank Jatim, belom sesuai kaidah (aturan) menurut buku/ panduan, karena di klub bolavoli Bank Jatim hanya membuat program harian saja.
3. Menurut prinsip, program latihan yang dibuat klub bolavoli Bank Jatim belom terstruktur, karena dapat kita lihat pembuatan program latiahan ada tahap-tahap yang harus dilihat pada atlit saat akan membuat program latihan.
4. Menurut faktor, program latihan yang dibuat klub bolavoli Bank Jatim, belom spsesifik, karena difaktor latihan ada banyak tahapan, dan di klub bolavoli Bank Jatim masih kurang terpenuhi.
5. Menurut periodesasi, program latihan yang dibuat, kurang struktur karena hanya membuat program harian, sedangkan diperiodesasi ada prohram tahunan, bulanan, mingguan, dan harian.
6. Menurut target, program latihan yang dibuat klub bolavoli Bank Jatim, secara penulisan diprogram latihan klub bolavoli Bank Jatim belom terulis akan menargetkan di bagian mana untuk kemampuan atlitnya, akan tetapi secara teori dilapangan pelatih sudah mempunyai acuan target, tetapi tidak tertulis .
7. Evaluasi Kondisi Fisik.
8. Kekuatan otot lengan (*push up)*

Menurut skala satu tim evaluasi nilai kekuatan otot lengan menurut saya sudah baik, karena atlit yang mendapatkan point baik sekali berjumlah 9 atlit, baik berjumlah 2 atlit dan sedang berjumlah 1 atlit.

1. Daya ledak otot tungkai

Menurut skala satu tim evaluasi nilai kekuatan daya ledak otot tungkai sangat baik karena diperhitungan prosentase semua mendapat kan nilai rata- rata sangat baik.

1. Koordinasi mata dan tangan

Menurut skala satu tim evaluasi nilai koordinasi mata dan tangan nilai dari prosentase koordinasi mata dan tangan mendapatkan nilai sedang, karena dikategori sedang ada 8 atlit baik 1 kurang 2 sangat kurang 1.

1. Daya tahan

Menurut skala satu tim evaluasi yang harus dibenahi pelatih di komponen kondisi fisik ini, karena kebanyakan atlit memiliki daya tahan kuran, disini prosentase daya tahan jelek ada 10 atlit cukup 2.

1. Evaluasi satu tim

Hasil dari tes kondisi fisik yang harus dievaluasi yaitu komponen kondisi fisik daya tahan, karena hasil dari tes daya tahan atlit mendapatkan nilai jelek 10 atlit dan cukup 2.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara langsung dengan menganalisis program latihan fisik dan kondisi fisik atlit bolavoli yunior Bank Jatim, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Klub bolavoli yunior Bank Jatim tidak memiliki program latihan yang baik, ini terbukti hanya adanya mingguan dan harian saja, tanpa program latihan tahunan dengan siklus pemuncakan prestasi.
2. Kondisi fisik altil bolavoli yunior pada beberapa aspek tidak terlalu baik kecuali daya ledak, Karena di daya ledak mendapatkan kategori baik sekali.

**Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan, berikut adalah saran yang mungkin dapat menjadi masukan buat pelatih, pemain, maupun prakrtisi olahraga:

1. Meningkatan komponen kondisi fisik pada tiap atlit harus diperhatiakan sedetail mungkin supaya satu tim memiliki kondisi fisik yang bagus.
2. Membuat program latihan menurut kaidah, faktor, prinsip, target dan periodesasi yang ada.
3. Hasil penelitian ini semoga dapat menjadikan acuan atau wawasan buat pelatih, pemain dan praktisi olahraga, supaya lebih meningkatkan

**DAFTAR PUSTAKA**

Astikasari, Icha. 2013. *Jurnal skripsi.* *Profil* kondisi fisik pemain bolavoli yunior putriddaerah Istimewa. Yogyakar*ta* (diakses tanggal 30 november 2016)

Anita L. Defrantz. *Jurnal English* Volleyball Association 27 South Road West Bridgford Nottingham, London.

Anggriawan Revandi Dwi. *Jurnal Kesehatan*. 20016 Vol. 06 No. 02 Edisi Oktober 2016 Hal (318 - 326) 318 Artikel E-Journal Unesa, Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap kemampuan smash pada pemain bolavoli.(diakses pada tanggal 1 maret 2017).

Bompa and Haff, Gregory. 2009. *Theory and Methodology of Training.* Human Kinetic

Fenanlampir Albertus dan Muhyi Muhamad. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta.

Gambar pelaksanaan Jump Md :

*Artikelpenjas.* 2013. ”Cara mengukur tinggi menggunakan JUMP MD”. (on line:http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2013/01/cara-mengukur-tinggi-lompatan-vertikal.html, diakses tanggal 18 januari 2017*).*

Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahraga*. Yogyakarta

Maksum, Ali 2007. *Statistik dalam olahraga. Surabaya*: Universitas Negeri Surabaya

Martin-LutherUniversity , 2012. *Journal of Sports Science and Medicine*. Department of Sport Science and 2 Institute of Performance Diagnostics and Health Promotion. University Halle-Wittenberg, Germany. <http://www.jssm.org> (diakses tanggal 1 maret 2017 ).

Sajoto, M. 1998 *Peningkatan & pembinaan Kekuatan KondisiFisik.* Jakarta: P2LPTK

Sajoto, M. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize Semarang

Syamsuryadn, artikel 2012. <http://adinputrabima.blogspot.co.id/2012/06/komponen-biomotor-bola-voli.html> (diakses tanggal 1 maret 2017 ).

Sridadi, 2014. penyusunan norma penilaian tes koordinasi mata dan tangan, *jurnal pendidikan jasmani*. Indonesia 2014 volume 10, Universita Negeri Yogyakarta .

Suharjana, *jurnal* *.* Metode pembinaan kebugaran fisik pemain bolavoli*.* Fakultas Ilmu Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto, 2005 *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik* . Bandung: CV Lubuk Agung

Suntoda, Andi, 2009,*jurnal* *Tes,* Pengukuran dan Evaluasi dalam cabang olahraga , Bandung

Santoso,2012:29*. Quartile of moskular power norms,Fitnes institute of texas*

Tim Penulis. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Unesa

Gambar pelaksanaan *push up*

Wikipedia Indonesia. (online: Cara- cara melakukan *push up* <http://id.wikihow.com/Melakukan-Push-Up> diakses tanggal 17 januari 2017)

# Gambar Beep test – distance

Beep test – distance, July 11, 2014.http://www.beamtrainer.com/archives/3202 (diakses tanggal 22 januari 2017)

*Jurnal Penelitian Ilmu Pengetahuan Alam Pendidikan ISSN 2320- 9011 Vol. 3 (11), 4-7, Desember (2015) Res. J. Pendidikan Jasmani Sci*

Permana Novan, 2013. *Jurnal skripsi,”* hubungan koordinasi mata dan tangan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan passing bawah”(diakses tanggal 1 maret 2017).

Tim Penulis. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Unesa

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta*:* PT Raja Drfindo Perseda

Indra Adi Budiman. *International Journal of physical, sports and health*. Development model of volleyball spike training. 2016; 3 (3): 466-471