

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA OLAHRAGA BOLA VOLI DILAPANGAN DESA SUKOHARJO SAAT PANDEMI COVID – 19

Ellen Widya Indratama¹, Nofa Arief Wibowo², Ardita Bagus Yuwana³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : ellenindratama07@gmail.com¹, nofanwg@yahoo.co.id², arditayuwana333@gmail.com³

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani saat melakukan olahraga bola voli di desa sukoharjo, pada dasarnya permainan bola voli banyak di gemari di berbagai kalangan masyarakat seperti anak – anak, dewasa, bahkan orang tua. Permasalahan yang di cari dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di desa sukoharjo saat bermain voli. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 12. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pemuda yang bermain voli. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan mempergunakan “total sampling” artinya bahwa semua populasi yang ada menjadi sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah menggunakan tes TKJI. Hasil penelitian menunjukkan bahawa tingkat kebugaran jasmani di desa sukoharjo adalah sedang.

Kata Kunci : Survei tingkat kebugaran jasmani pada olahraga bola voli dilapangan desa sukoharjo, guru penjasorkes

***Abstract:** This study aims to determine the level of physical fitness when doing volleyball in the village of Sukoharjo, basically volleyball is widely enjoyed in various circles of society such as children, adults, and even the elderly. The problem that is sought in this study is to determine the level of physical fitness in the village of Sukoharjo when playing volleyball. The population of this study was 12. The sample used in this study were youths who played volleyball. The sampling technique is to use "total sampling" which means that all the existing population is the sample. The research instrument used was the TKJI test. The results showed that the level of physical fitness in the village of Sukoharjo was moderate.*

***Keywords:** Survey of physical fitness level in volleyball in the field of Sukoharjo Village, Physical Education teacher.*

PENDAHULUAN

Pengertian Virus Corona (COVID-19) merupakan Infeksi coronavirus merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona dan menimbulkan gejala utama berupa gangguan pernapasan. Penyakit ini menjadi sorotan karena kemunculannya di akhir tahun 2019 pertama kali di Wuhan, China. Lokasi kemunculannya pertama kali ini, membuat coronavirus juga dikenal dengan sebutan Wuhan virus. Selain China, coronavirus juga menyebar secara cepat ke berbagai negara lain, termasuk Jepang, Thailand, Jepang, Korea Selatan, bahkan hingga ke Amerika Serikat.

Pandemi Covid-19 di Indonesia merupakan bagian dari pandemi penyakit coronavirus 2019 (Covid-19) yang sedang berlangsung di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh coronavirus sindrom pernapasan akut berat 2 (SARS-CoV-2). Kasus

positif Covid-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada tanggal 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Pada tanggal 9 April, pandemi sudah menyebar ke 34 provinsi dengan DKI Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Tengah sebagai provinsi paling terpapar SARS-CoV-2 di Indonesia. Sampai tanggal 26 Juli 2021, Indonesia telah melaporkan 3.194.733 kasus positif menempati peringkat pertama terbanyak di Asia Tenggara. Dalam hal angka kematian, Indonesia menempati peringkat ketiga terbanyak di Asia dengan 84.766 kematian. Namun, angka kematian diperkirakan jauh lebih tinggi dari data yang dilaporkan lantaran tidak dihitungnya kasus kematian dengan gejala Covid-19 akut yang belum dikonfirmasi atau dites. Sementara itu, diumumkan 2.549.692 orang telah sembuh, menyisakan 560.275 kasus yang sedang dirawat. Pemerintah Indonesia telah menguji 17.008.799 orang dari total 269 juta penduduk, yang berarti hanya sekitar 63.088 orang per satu juta penduduk. Sebagai tanggapan terhadap pandemi, beberapa wilayah telah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) pada tahun 2020. Kebijakan ini diganti dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) pada tahun 2021.

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat dengan berbagai kelompok umur. Yang keberadaannya saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia pada umumnya dan masyarakat Banyuwangi pada khususnya. Olahraga dalam kehidupan bangsa Indonesia merupakan bagian dari prestasi bangsa yang tumbuh dan berkembang sejalan dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu olahraga mempunyai andil yang terbesar dan merupakan salah satu media bagi pembangunan manusia seutuhnya. Aktifitas olahraga bukan hanya bertujuan untuk kesehatan jasmani saja, melainkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya baik melalui pendidikan di sekolah maupun di luar sekolah. Olahraga dalam kehidupan manusia merupakan satu hal yang sangat penting dalam usahanya menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani, disamping itu untuk meningkatkan ketangkasan. (Koesnopoetro, 1993:2) Dalam kehidupan yang modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera, olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau difungsi sebagai akibat kekurangan gerak, olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar maka

akan sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan hingga intensitas memadai sangat efektif sebagai tempat untuk meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stress dan menanggulangi depresi, karena dalam melakukan aktivitas jasmani diharapkan selalu tercipta suasana gembira sehingga kemungkinan untuk mencegah penyakit seperti gejala stres.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik di atas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Memantulkan bola ke udara dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan perkenaannya harus sempurna. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain.

Menurut Suharno yang dikutip Ariyani Lynda (2009: 22) menyatakan bahwa bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam (6) orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter, permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat pemain bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan.

Permainan bola di udara (*reli*) berlangsung secara teratur sampai bola menyentuh lantai, “bola keluar” atau salah satu regu mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bolavoli siapa saja yang memenangkan reli mendapat angka (*reli point scoring*). Apabila regu penerima servis memenangkan reli, ia mendapat angka dan berhak untuk melakukan servis dan setiap pemain melakukan pergeseran satu posisi menurut arah jarum jam.

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat

kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Maka dari beberapa uraian yang telah disampaikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Olahraga Bola Voli Dilapangan Desa Sukoharjo Saat Pandemi Covid - 19”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik pengumpulan data peneliti menggunakan metode tes untuk pengambilan data secara langsung. Subyek yang digunakan dalam penelitian adalah pemuda yang berada didaerah desa sukoharjo. didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di lapangan di tiap tempat penelitian, waktu penelitian penelitian ini dilakukan mulai juli 2021 dilakukan pada pukul 15:30 – 17.00 wib. Menurut Maksun (2012), Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Dalam penjelasan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini diambil dari pemuda desa sukoharjo.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau obyek yang dijadikan wakil dalam penelitian” (Maksun,2012). Proses pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan ciri atau karakteristik yang ditetapkan peneliti.

Purposive sampling adalah sebuah Teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasinya’ (Maksun, 2012). Adapun ciri dan karakteristiknya adalah sebagai berikut: (1) Jenis kelamin laki-laki. (2) Berbadan sehat (3) Sanggup mengikuti rangkaian TKJI tahun 2010.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Depdikbud, 2010) untuk

pemuda yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes diantaranya : tes lari 40meter, tes gantung angkat tubuh 30 detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan ata akasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk pemuda dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu tes dan pengukuran dalam olahraga. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukoharjo Pacitan dan dilakukan pada bulan Juli 2021 pada pukul 16.30 sampai 17.30 WIB. Subjek dalam penelitian ini adalah para pemuda Desa Sukoharjo Pacitan, yang berjumlah 12 orang.

Hasil tes kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan menghasilkan *mean* = 139, *median* = 140, *modus* = 131, *standar deviasi* = 12. Adapun nilai terkecil sebesar = 119 dan nilai terbesar sebesar = 159. Hasil selengkapnya sebagai berikut :

Statistik	Nilai Pemuda
<i>Jumlah Pemain Bola Voli</i>	12
<i>Mean</i>	139
<i>Median</i>	140
<i>Modus</i>	131
<i>Std Deviation</i>	12
<i>Minimum</i>	119
<i>Mximum</i>	159

Tabel distribusi tes kebugaran jasmani indonesi pemuda Desa Sukoharjo Pacitan kemudian diklarifikasi berdasarkan normates kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut :

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	221 – keatas	Baik Sekali		
2	159 – 202	Baik	1	0,01%
3	111 – 158	Sedang	11	0,99%
4	66 – 110	Kurang		
5	Sampai dengan 65	Kurang Sekali		
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo. Hasil tes kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan menghasilkan $mean = 139$, $median = 140$, $modus = 131$, $standar deviasi = 12$. Adapun nilai terkecil sebesar = 119 dan nilai terbesar sebesar = 159. Tingkat kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan termasuk kategori baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan. Hasil tes kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan menghasilkan $mean = 139$, $median = 140$, $modus = 131$, $standar deviasi = 12$. Adapun nilai terkecil sebesar = 119 dan nilai terbesar sebesar = 159. Tingkat kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan termasuk kategori sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu Tingkat kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan. Hasil tes kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan menghasilkan $mean = 139$, $median = 140$, $modus = 131$, $standar deviasi = 12$. Adapun nilai terkecil sebesar = 119 dan nilai terbesar sebesar = 159. Tingkat kebugaran jasmani pemuda Desa Sukoharjo Pacitan termasuk kategori sedang.

Berdasarkan penelitian diatas, ada beberapa sarang yang dapat disampaikan, yaitu: (1) Bagi pemuda bisa diharapkan untuk selalu menjaga kebugaran jasmani, (2) Menambah aktifitas atau latihan – latihan kebugaran jasmani, (3) Dalam skripsi ini masih banyak kurangnya, untuk itu bagi peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Daniel, J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, 49(1), 91-96.

Fadli, A. (2020). Mengenal covid-19 dan cegah penyebarannya dengan “peduli lindungi”

Haifa, N. S. (2020). Permainan Bola Voli.

Santoso, D. A. (2016). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANIATLET BOLAVOLIPUTRIUNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI. *Jurnal Kejaora (Kesehatan JasmaniDanOlahRaga)*,

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Siagian, I. Permainan Bola Voli.

Sugeng, I. (2018). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putra Juara 1 KEJURDA U 17 Surabaya 2018. *JURNAL KOULUTUS*, 1(2), 192-204.

