

TES KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH BOLAVOLI BULELENG MELALUI PENDEKATAN *SPORT SCIENCE*

I Komang Sukarata Adnyana¹, I Ketut Budaya Astra², I Wayan Muliarta³

¹Jurusan Pendidikan olahraga FOK undiksha; ²Jurusan Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha; ³Jurusan Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha

Email: sukarata.adnyana@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This community service aims to provide knowledge and information about the physical condition of the Buleleng volleyball school students in 2021. The method used in this community service program is practice in the field where we officers, assisted by members, carry out a direct physical condition test and so on until the data analysis of the physical condition test results. The results of the analysis of the physical condition test for male students after percentage were 53,98% in poor condition and 46,02% in good condition. Whereas for female students, the results of the analysis of the physical condition test after percentage were 59,65% in poor condition and 40,35% in good condition. Conclusion The implementation of this P2M activity is running Buleleng volleyball school students can find out the physical condition test equipment and the level of physical condition.

Keywords: *physical condition, volleyball, student.*

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta informasi tentang kondisi fisik siswa sekolah bolavoli Buleleng tahun 2021. Metode yang dipergunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah praktek di lapangan dimana kita petugas dengan dibantu oleh anggota melakukan tes kondisi fisik langsung dan seterusnya sampai pada analisis data hasil tes kondisi fisik. Hasil analisis tes kondisi fisik untuk siswa putra setelah dipersentasekan adalah sebesar 53,98% dalam kondisi kurang dan sebesar 46,02% dalam kondisi baik. Sedangkan untuk siswa putri hasil analisis tes kondisi fisiknya setelah dipersentasekan adalah sebesar 59,65% dalam kondisi kurang dan sebesar 40,35% dalam kondisi baik. Kesimpulan Pelaksanaan kegiatan P2M ini adalah siswa sekolah bolavoli Buleleng dapat mengetahui alat tes kondisi fisik dan tingkat kondisi fisiknya.

Kata kunci: *kondisi fisik, bolavoli, siswa*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi yang terdapat dalam tiap-tiap cabang olahraga. Jonath Krempel dalam Irawadi (2012:1) mengartikan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi" sementara Bumpa dalam Yudha (2016:157) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik.

Dari observasi penulis yang juga merupakan pelatih yang membina kondisi fisik di Sekolah Bolavoli Buleleng penulis menemui permasalahan banyak siswa yang belum mengetahui cara mengukur tingkat kondisi fisiknya dan bagaimana cara mengetahui tingkat kondisi fisiknya baik secara parsial maupun keseluruhan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan pengabdian pada masyarakat terhadap permasalahan yang dimiliki oleh siswa Sekolah Bolavoli Buleleng dengan harapan dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang dialami oleh siswa Sekolah Bolavoli Buleleng kedepannya.

Untuk dapat mengetahui atau mengukur tinggi rendahnya kondisi fisik setiap siswa dibutuhkan adanya suatu tes dan pengukuran kondisi fisik. Tes adalah suatu alat atau instrumen yang digunakan seseorang atau kelompok pada suatu rangkaian kegiatan untuk mendapatkan sifat atau karakteristik dari seseorang maupun kelompok. Pengukuran adalah suatu kegiatan untuk mengetahui informasi atau data secara kuantitatif. Atas dasar hal tersebut maka penulis bermaksud untuk melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik siswa untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa yang nantinya hasilnya dapat digunakan sebagai acuan pelatih untuk menyusun program latihan sesuai dengan karakteristik siswa agar dapat meningkatkan prestasi dan bisa menjadi atlet yang profesional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan P2M ini berjalan berkat komunikasi yang terjalin antara pihak PBVSI Buleleng selaku Wadah dari Akademi Bolavoli Buleleng dengan Universitas pendidikan Ganesha melalui LPPM Undiksha. Pelaksanaan tes dilaksanakan pada tanggal 17 juni 2021 mulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 16.00wita. Kegiatan ini murni tes kondisi fisik 100% tanpa ada tes teori. Antusiasisme peserta tes sangat tinggi dan terlihat saat melaksanakan tes kondisi fisik yang dimana para atlet melakukan tes dengan sungguh-sungguh dan sportif. Evaluasi hasil tes kebugaran dibagikan setelah tim analisis kondisi fisik selesai melakukan analisis dan terlihat hasilnya masing-masing siswa berbeda secara umum kondisi atletnya. Hasil tes kondisi fisik dapat dilihat dalam tabel 1 berikut;

METODE

Metode yang dipergunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah praktek di lapangan. Dimana jumlah petugas dengan dibantu oleh anggota berjumlah 17 orang dan jumlah siswa sekolah bolavoli buleleng 73 orang dengan 56 putra dan 17 orang putri. Kemudian untuk hasil test dicatat dalam form tes kondisi fisik dan seterusnya dianalisis sesuai dengan ketentuan tes kondisi fisik prima pratama. Hasil tes kondisi fisik dianalisis dengan statistik sederhana dengan mencari rata-rata persentase hasil tes.

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Putra

No	Nama	Kategori	Persentasi hasil tes	
			Kurang	Baik
1	Siswa1	Putra	60	40
2	Siswa2	Putra	53	47
3	Siswa3	Putra	47	53
4	Siswa4	Putra	33	67
5	Siswa5	Putra	80	20
6	Siswa6	Putra	27	73
7	Siswa7	Putra	67	33
8	Siswa8	Putra	93	7
9	Siswa9	Putra	33	67
10	Siswa10	Putra	40	60
11	Siswa11	Putra	20	80
12	Siswa12	Putra	33	67
13	Siswa13	Putra	60	40

14	Siswa14	Putra	53	47	38	Siswa38	Putra	53	47
15	Siswa15	Putra	53	47	39	Siswa39	Putra	73	27
16	Siswa16	Putra	47	53	40	Siswa40	Putra	53	47
17	Siswa17	Putra	40	60	41	Siswa41	Putra	80	20
18	Siswa18	Putra	53	47	42	Siswa42	Putra	73	27
19	Siswa19	Putra	40	60	43	Siswa43	Putra	67	33
20	Siswa20	Putra	60	40	44	Siswa44	Putra	73	27
21	Siswa21	Putra	87	13	45	Siswa45	Putra	67	33
22	Siswa22	Putra	33	67	46	Siswa46	Putra	53	47
23	Siswa23	Putra	53	47	47	Siswa47	Putra	93	7
24	Siswa24	Putra	67	33	48	Siswa48	Putra	40	60
25	Siswa25	Putra	47	53	49	Siswa49	Putra	60	40
26	Siswa26	Putra	53	47	50	Siswa50	Putra	40	60
27	Siswa27	Putra	53	47	51	Siswa51	Putra	40	60
28	Siswa28	Putra	53	47	52	Siswa52	Putra	80	20
29	Siswa29	Putra	67	33	53	Siswa53	Putra	47	53
30	Siswa30	Putra	67	33	54	Siswa54	Putra	53	47
31	Siswa31	Putra	53	47	55	Siswa55	Putra	47	53
32	Siswa32	Putra	53	47	56	Siswa56	Putra	47	53
33	Siswa33	Putra	40	60	Rata-rata		53,98%	46,02%	
34	Siswa34	Putra	20	80					
35	Siswa35	Putra	60	40					
36	Siswa36	Putra	33	67					
37	Siswa37	Putra	53	47					

Keterangan:

Nama yang tercantum adalah nama samara Analisa hasil tes untuk siswa sekolah bolavoli buleleng putra mengacu kepada standar prima pratama dan tes kesegaran jasmani indonesia dimana untuk hasil tes kondisi fisik putra

dikatagorikan secara umum kurang karena berada pada persentase hasil tes sebesar 53,98% kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara umum kebugaran atau kondisi fisik siswa putra sekolah bolavoli buleleng 2021 adalah kurang.

Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Putri

No	Nama	Kategori	Persentase Hasil Tes	
			% Kurang	% Baik
1	Putri 1	Putri	47	53
2	Putri 2	Putri	67	33
3	Putri 3	Putri	40	60
4	Putri 4	Putri	67	33
5	Putri 5	Putri	87	13
6	Putri 6	Putri	47	53
7	Putri 7	Putri	60	40
8	Putri 8	Putri	80	20
9	Putri 9	Putri	67	33
10	Putri 10	Putri	73	27
11	Putri 11	Putri	53	47
12	Putri 12	Putri	53	487
13	Putri 13	Putri	53	47
14	Putri 14	Putri	73	17
15	Putri 15	Putri	40	60
16	Putri 16	Putri	27	73
17	Putri 17	Putri	80	20
	Rata Rata		59,65%	40,35%

Keterangan:

Nama yang tercantum adalah nama samaran

Analisa hasil tes untuk siswa sekolah bolavoli buleleng tahun 2021 putri mengacu kepada standar pratama dan tes kesegaran jasmani indonesia dimana untuk hasil tes kondisi fisik putri dikategorikan secara umum kurang karena berada pada angka 59,65% kategori kurang. Jadi

dapat disimpulkan bahwa secara umum kebugaran atau kondisi fisik siswa putri sekolah bolavoli buleleng tahun 2021 dalam adalah kurang.

SIMPULAN

Kegiatan dapat berjalan dengan baik dan sesuai tujuan berkat kerjasama antara Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Undiksha dengan Sekolah Bolavoli Buleleng dibawah asuhan Pengkab PBVSI Kabupaten dalam program Penerapan IPTEK bagi masyarakat Peserta kegiatan ini berjumlah 73 orang yang berasal dari siswa sekolah bolavoli

buleleng tahun 2021. Kesimpulan Pelaksanaan kegiatan P2M ini adalah siswa sekolah bolavoli buleleng dapat mengetahui alat tes kondisi fisik dan tingkat kondisi fisiknya masing-masing.

DAFTAR RUJUKAN

Muchsin Doewes. dan M. Furqon. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Dengan Lari Multitahap*. Surakarta: PUSLITBANG-OR.
<https://perpustakaan.id/unsur-unsur-kebugaran-jasmani/>.
<https://www.neliti.com/publications/249658/profile-kondisi-fisik-atlet-putra-ukm-ju-jitsu-unesa>
<http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/72>

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaor/article/view/44>

Yudha ,Pratama, Chrisssandy. 2016. *Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket Putri Junior Kabupaten Gunung Kidul*.

Jurnal Keolahragaan. Volume 4- No. 2: 157