



Survei Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Bola Voli Putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Singgih Hendarto¹, Waskito Aji Suryo Putro²

¹Universitas Sebelas Maret Surakarta

²Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: singgih_h@staff.uns.ac.id; waskito_asp@ymail.com

Abstrak - Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih dapat mengatasi beban tambahan. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh Mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada Mahasiswa UKM bola voli UNIMUDA Sorong merupakan masalah yang melatarbelakangi penelitian ini. Perlunya bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa karena kondisi kebugaran jasmani Mahasiswa UKM yang berbeda-beda membutuhkan program latihan yang berbeda pula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dan penelitian Analisa yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif persentase. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan pertimbangan Mahasiswa UKM bola voli putra yang berusia 16-19 tahun. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas di bab terdahulu sesuai dengan rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dari 8 Mahasiswa UKM yang mengikuti tes kebugaran jasmani dapat kita ketahui bahwa Mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong terdapat 6 orang yang masuk dalam kategori baik (75%) dan 2 orang masuk dalam kategori sedang (25%), tidak ada Mahasiswa UKM yang masuk kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan presentase dari kebugaran jasmani diatas dapat di simpulkan bahwa Mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong secara umum memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani



PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau pun membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan, atau pun anggota masyarakat. Olahraga dapat berupa permainan, pertandingan, serta prestasi puncak di dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas yang didasarkan pada dasar negara dan Pancasila (Toho Cholik Mutohir).

Olahraga merupakan suatu proses pembelajaran dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya atau kemampuan diri yang dikembangkan secara sistematis dan jangka panjang untuk mencapai tujuan meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya di Indonesia. Giriwijoyo (2005:30) juga mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kemudian olahraga juga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Semakin sering kita melakukan olahraga, maka akan semakin sehat pula tubuh kita. Selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pemerintah telah merencanakan tekad, yaitu

memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat menggemari olahraga dan dapat menciptakan tenaga pembangunan yang tangguh. Definisi olahraga menurut Husdarta (2011:13) menyatakan bahwa ”olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu mahasiswa UKM memperagakan kemampuan geraknya atau performa”

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui olahraga siswa disosialisasikan kedalam aktifitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang menyakini dan mengatakan bahwa olahraga merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang menjadi unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga dan tubuh) yang kuat. Sebagaimana dengan semboyan Yunani Kuno yang berbunyi : orandum est ut sit, mens sana in corpore sano yang diartikan, “Semoga hendaknya, dalam badan, tubuh, raga yang kuat bersemayam jiwa yang sehat “. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan olahraga akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak sama sekali melakukan olahraga.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 m x 9 m. permainan ini adalah jenis permainan kotak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi dengan jaring atau net dengan ketinggian 2,43m untuk putra dan 2,24m untuk putri. Bola yang digunakan dalam permainan harus terbuat dari bahan lunak(lentur), berbentuk bulat dan di dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya (Yunus, 1992). Bola voli adalah olahraga yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang , dan permainan dengan jumlah 2 orang yang biasa digunakan. Dalam arti menyenangkan adalah dapat dimainkan dan di nikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput,kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dan dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Suharno, 2002) menyatakan: “Ada 4 (empat) elemen dasar yang mendukung, yaitu (1) Kondisi fisik, yang bertujuan agar kemampuan fisik Mahasiswa meningkat pada kondisi puncak yang berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam pencapaian prestasi. (2) Mental, merupakan daya penggerak dan pendorong 4 untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melakukan aktivitas olahraga.

(3) Teknik, merupakan suatu teknik gerakan dan pembuktian pada praktek dengan sebaik mungkin untuk penyelesaian yang pasti dalam cabang olahraga. (4) Taktik, merupakan siasat akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif”.

Di perguruan tinggi permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai suatu kegiatan pendidikan ekstrakurikuler di luar jam perkuliahan. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh pemuda di papua barat khususnya di universitas pendidikan muhammadiyah sorong. Permainan Bola voli merupakan salah satu mata kuliah khusus pada program studi pendidikan jasmani di UNIMUDA Sorong. Terdapat banyak mahasiswa yang mempunyai bakat serta keahlian di cabang olahraga ini, tidak hanya mahasiswa pendidikan jasmani saja bahkan mahasiswa dari program studi lain pun banyak yang menyukai cabang olahraga ini.

Usaha mencapai prestasi maksimal bermain bola voli tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik berkat latihan-latihan yang merupakan syarat penting bagi pemain bola voli. Latihan yang dilakukan juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Latihan harus disusun sedemikian rupa agar Mahasiswa dapat berkembang mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu kemampuan faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bola voli salah satunya adalah dengan memiliki kondisi fisik serta kebugaran jasmani yang baik.



Kebugaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik

maka, dibutuhkan latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Akan tetapi pada realitanya mata kuliah permainan bola voli masih sangat kurang apabila hanya mengikuti jam kuliah yaitu 2 sks(2x45 menit) pada setiap minggunya selama 1 semester. Oleh karena itu dibentuklah sebuah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola voli UNIMUDA Sorong.

UKM bola voli ini menjadi wadah mahasiswa yang tertarik pada bidang olahrag bola voli, tujuan kegiatan UKM pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat mahasiswa sesuai dengan minatnya, mengembangkan potensi, keterampilan dan pengetahuan dalam voli kepada mahasiswa, juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga itu sendiri.

Dalam kegiatan UKM bola voli, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena dalam olahraga bola voli setiap anggota gerak tubuh harus digerakkan secara maksimal. Komponen-komponen kebugaran jasmani baik itu yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan paru jantung, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti kecepatan, daya ledak, dan kelincahan akan saling berhubungan untuk mendukung penampilan mahasiswa saat berada di lapangan.

Metode latihan yang digunakan dalam UKM bola voli UNIMUDA Sorong masih terfokus pada teknik dan taktik akan tetapi belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada mahasiswa . Perlunya bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani karena kondisi kebugaran jasmani



mahasiswa yang berbeda-beda membutuhkan program latihan yang berbeda pula. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan karena kebugaran jasmani merupakan dasar bagi mahasiswa UKM bola voli untuk dapat melakukan latihan dan pertandingan secara maksimal. Latihan fisik merupakan komponen yang sangat penting di dalam olahraga bola voli, karena dengan kebugaran jasmani yang baik mahasiswa tidak akan mengalami kelelahan yang berarti pada saat bertanding. Melihat kondisi yang demikian, seorang pelatih harus mampu mengukur tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswanya. Harapannya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa, pelatih dapat menentukan program latihan yang tepat. Mengacu pada paparan di atas bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam cabang olahraga bola voli, penulis ingin melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong.

Definisi Operasional

1. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih dapat mengatasi beban tambahan. (kumaedi, 2008)
2. Bola Voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net". Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan

untuk mengembalikan bola.(PBVSI, 2004)

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey test. Survei adalah merupakan bagian dari study deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan standart yang sudah ditentukan Suharsimi Arikunto (2006:90).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Jenis dari penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif, dan Penelitian Analisa yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif persentase, yaitu analisis statistik deskriptif persentase dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data tes kebugaran jasmani pada mahasiswa UKM bola voli UNIMUDA Sorong.

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiono (2016:38)

Variabel pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong.

Menurut (Sunarno, 2011), pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan dalam satu waktu dengan dibantu oleh beberapa teman untuk membantu kelancaran proses pengambilan

data. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Sebelum melakukan tes, mahasiswa UKM harus melakukan pemanasan terlebih dahulu dan diberi pengarahan tentang tata cara melakukan tes. Dalam penelitian ini sebagai alat pengambilan data atau instrumen penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16- 19 tahun, (Rekreasi, 2000) yaitu: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh 60 detik, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Loncat Tegak, (5) Lari 1200 meter.

Teknik analisis data pada penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu ststistik deskriptif dan statistik inferensial, pada penelitian kali ini penulis menggunakan analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah ststistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk warga umum atau generalisasi. Dalam penelitian ini digunakan untuk mendiskripsikan data tes kebugaran jasmani pada mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong dengan langkah-langkah berikut:

- a Menghitung tes skor dari masing-masing tes yang ada dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun
- b Mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani setiap ahasiswa
- c Menghitung presentase dengan rumus :

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

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = jumlah Responden

% = tingkat presentase yang dicapai (Mohammad Ali:1987)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa UKM bola voli putra universitas pendidikan muhammadiyah sorong pada tanggal 24 April 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani dari mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong tahun 2021 yang berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 komponen fisik yang terdapat pada tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun, yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengisi data dan penelitian ini menggunakan diskriptif presentase, dimana hasil dari penelitian ini dihitung dalam jumlah persen pemain yang termasuk dalam ketegori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Berdasarkan penelitian dari masing-masing rangkaian tes didapat data sebagai berikut:

Tes Kecepatan

Berdasarkan tes lari 60 meter didapat hasil data sebagai berikut:

Tabel 1 Lari 60 meter

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	3	37,5%
2	Baik	1	12,5%
3	Sedang	1	12,5%
4	Kurang	3	37,5%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes lari 60 meter mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 3 mahasiswa (37.5 %), kategori baik sebanyak 1 mahasiswa (12.5%) kategori sedang sebanyak 1 Mahasiswa (12,5 %), kategori kurang sebanyak 3 Mahasiswa (37.5%). Tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang sekali.

2. Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan Berdasarkan tes gantung angkat tubuh (Pull Up) selama 60 detik didapat hasil data sebagai berikut:

Table 2 Tes gantung angkat tubuh

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	50%
3	Sedang	4	50%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes gantung angkat tubuh mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. Mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 4 Mahasiswa (50 %), kategori sedang sebanyak 4 Mahasiswa (50 %). Tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali.

3. Tes kekuatan dan ketahanan otot perut Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes baring duduk 60 detik didapat data sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Tes Baring Duduk 60 detik

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	6	75%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	2	25%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes baring duduk 60 detik mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 6 mahasiswa (75 %), kategori sedang sebanyak 2 mahasiswa (25 %). Tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali.

Tes daya ledak atau tenaga ekslosif

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes loncat tegak didapat data sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Loncat Tegak

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	1	12,5%
2	Baik	3	37,5%
3	Sedang	4	50%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes loncat tegak mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. Mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 mahasiswa (12.5 %), kategori baik sebanyak 3 mahasiswa (37,5%) kategori sedang sebanyak 4 mahasiswa (50 %). Tidak ada mahasiswa

yang masuk dalam kategori kurang, dan kurang sekali.

Tes daya tahan jantung ,peredaran darah dan pernafasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes lari 1200 meter didapat data sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Tes Lari 1200 Meter

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	6	75%
3	Sedang	2	25%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel 5 diatas dapat diketahui frekuensi dari tes lari 1200 meter mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 6 mahasiswa (75 %), kategori sedang sebanyak 2 mahasiswa (25 %). Tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali, kurang, dan kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes komponen dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa tes kecepatan dengan lari 60 meter menunjukkan informasi 3 mahasiswa masuk kategori baik sekali, 1 orang masuk kategori baik, 1 orang masuk kategori sedang dan 3 orang masuk kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan mahasiswa bola voli putra UNIMUDA masih kurang sehingga harus ditingkatkan lagi agar mereka mampu bergerak lebih cepat lagi.

Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan gantung angkat (pull up) selama 60 detik menunjukkan bahwa 4 orang masuk kedalam kategori baik, 4 orang masuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 50% menunjukkan kategori baik, 50% menunjukan kategori sedang. Dapat dikatakan bahwa kekuatan dan ketahanan otot lengan mahasiswa sudah lumayan baik akan tetapi latihan harus ditingkatkan lagi agar saat bertanding dapat bermain secara maksimal.

Tes baring duduk selama 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut didapatkan informasi bahwa 6 mahasiswa masuk dalam kategori baik sekali dan 2 orang masuk kategori sedang. Dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa kekuatan otot perut mahasiswa bola voli putra UNIMUDA Sorong sudah baik akan tetapi masih ada beberapa mahasiswa yang masuk kategori sedang, oleh karena itu mahasiswa yang berada dlam kategori sedang harus ditingkatkan lagi latihannya agar bisa seperti mahasiswa yang lain.

Tes loncat tegak didapatkan informasi bahwa 1 mahasiswa masuk kategori baik sekali, 3 orang masuk kategori baik, 4 orang masuk kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa daya ledak atau tenaga ekslosif mahasiswa bola voli UNIMUDA Sorong 12,5% menunjukkan kategori baik sekali, 37,5% kategori baik, 50% kategori sedang, maka latihan masih harus ditingkatkan lagi agar mahasiswa yang masih dalam kategori sedang dapat memiliki daya ledak atau tenaga ekslosif yang baik.



Tes lari 12 menit didapatkan informasi menunjukkan 6 orang masuk kategori baik, 2 orang masuk kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung ,peredaran darah dan pernafasan mahasiswa bola voli putra UNIMUDA Sorong sudah baik akan tetapi masih ada beberapa mahasiswa yang masuk kategori sedang maka latihan harus ditingkatkan lagi agar dapat memiliki daya tahan jantung ,peredaran darah dan pernafasan yang setara dengan mahasiswa yang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas di bab terdahulu sesuai dengan rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dari 8 mahasiswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani dapat kita ketahui bahwa mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong terdapat 6 orang yang masuk dalam kategori baik (75%) dan 2 orang masuk dalam kategori sedang (25%).

Berdasarkan presentase dari kebugaran jasmani diatas dapat di simpulkan bahwa mahasiswa bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong secara umum memiliki kebugaran jasmani yang baik.

SARAN

Dari hasil kesimpulan yang telah penulis paparkan di atas maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah

1. Mahasiswa bola voli puta Universitas Pendidikan Muhammadiyah sorong harus meningkatkan program latihan

agar kebugaran jasmani para mahasiswa dapat meningkat dan dapat menunjang prestasi. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori sedang dan baik untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani mereka agar dapat bermain dengan lebih baik dan mencapai kategori baik dan baik sekali kemudian untuk dipertahankan.

2. Saran yang diberikan untuk pelatih agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan serta memberikan program latihan yang lebih signifikan lagi guna menunjang kebugaran jasmani mahasiswa bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Serta pelatih dapat memberikan alternative latihan yang baru agar mahasiswa lebih semangat berlatih. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan pertimbangan untuk memberikan program latihan yang tepat bagi mahasiswa .

REFERENSI

- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Husdarta. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kusmaedi. (2008). *Olahraga lansia*. Bandung : FPOK UPI.
- Rekreasi, P. K. (2000). *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran jasmani Indonesia.



PBVSI. (2004). *Peraturan permainan bola voli*. Jakarta: PBVSI.

Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.

Yunus, M. (1992). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti.