

# MONITORING DAN EVALUASI KESEGERAN JASMANI PEMAIN BOLA VOLI KABUPATEN MAGETAN PADA POPDA JAWA TIMUR

*Monitoring and Evaluating of Physical Fitness of Male Volleyball Players in Magetan Regency in POPDA East Java*

Teo Ardy Parasdya<sup>1</sup>, Lukas Santoso<sup>2</sup>, Andri Wahyu Utomo<sup>\*3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas PGRI Madiun, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup>[teoardy12@gmail.com](mailto:teoardy12@gmail.com), <sup>2</sup>[lukas.susanto@unipma.ac.id](mailto:lukas.susanto@unipma.ac.id),

<sup>3\*</sup>[andri@unipma.ac.id](mailto:andri@unipma.ac.id)

**Abstrak** – Kesegaran jasmani menjadi salah satu prasyarat penting bagi seorang atlet dalam berkompetisi. Kesegaran jasmani seorang atlet dipengaruhi oleh frekuensi dan keteraturan latihan fisik yang dilakukan. Kesegaran jasmani pemain bola voli putra Kabupaten Magetan perlu ditingkatkan untuk mencapai kategori kesegaran jasmani yang sangat baik bagi seluruh pemain. Tujuan kegiatan pengabdian adalah meningkatkan pemahaman konsep dan praktek terkait pentingnya latihan fisik yang teratur, serta meningkatkan kesegaran jasmani pemain bola voli putra Kabupaten Magetan. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan edukasi, memberikan pendampingan secara kontinu, serta melakukan monitoring dan evaluasi yang dilaksanakan dalam 2 tahap. Sasaran kegiatan adalah pemain bola voli putra Kabupaten Magetan proyeksi POPDA Jawa Timur yang berusia 16 sampai 19 tahun sebanyak 17 pemain putra. Hasil kegiatan monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa seluruh anggota tim bola voli putra memiliki kesegaran jasmani yang cukup baik. Sebanyak 14 pemain termasuk dalam kategori kesegaran jasmani yang baik, dan hanya 4 pemain lainnya yang memiliki kesegaran jasmani yang masih kurangnya peningkatan pemahaman konsep dan praktik, serta peningkatan motivasi terkait latihan fisik yang mendukung peningkatan kesegaran jasmani para pemain. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dari tahap survey hingga tahap monitoring dan evaluasi. Peserta juga sangat termotivasi untuk melakukan latihan fisik dengan benar. Hasil angket sejalan dengan hasil tes dan pengukuran yang menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kesegaran jasmani dalam kategori baik.

**Kata kunci** – monitoring dan evaluasi; kesegaran jasmani

**Abstract** – Physical fitness is one of the important prerequisites for an athlete in competing. The physical fitness of an athlete is influenced by the frequency and regularity of the physical exercise performed. The physical fitness of male volleyball players in Magetan Regency needs to be improved to achieve a very good physical fitness category for all players. The purpose of this service activity is to increase understanding of concepts and practices related to the importance of regular physical exercise, as well as to improve the physical fitness of male volleyball players in Magetan Regency. Service activities are carried out by providing socialization and education, providing continuous assistance, as well as monitoring and evaluating which is carried out in 2 stages. The target of the activity is the male volleyball players of Magetan Regency, the projection of the POPDA of East Java, aged 16 to 19 years, as many as 17 male players. The results of the monitoring and evaluation activities showed that all members of the men's volleyball team had fairly good physical fitness. A total of 14 players are included in the good physical fitness category, and only 4 other players have physical fitness who still lack an increase in understanding of concepts and practices, as well as an increase in motivation related to physical exercise that supports improving the physical fitness of the players. Participants were very enthusiastic in participating in activities from the survey stage to the monitoring and evaluation stage. Participants were also highly motivated to do the physical exercise properly. The results of the questionnaire are in line with the results of tests and measurements which show that most players have physical fitness in the good category.

**Keywords** – monitoring and evaluating; physical fitness

## **I. PENDAHULUAN**

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Komponen kesegaran jasmani dibedakan menjadi 2 hal, yaitu a) komponen terkait performa tubuh seperti kecepatan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, agilitas, dan waktu reaksi; b) komponen terkait kesehatan seperti komposisi tubuh, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas [1], [2].

Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kinerja fisik akan semakin meningkat seiring dengan meningkatnya kesegaran jasmani seseorang. Hal ini menjadikan kesegaran jasmani sebagai salah satu unsur penting dalam mencapai prestasi, terutama bagi para atlet. Kesegaran jasmani yang baik diperoleh dari latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan [3], bahwa keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensiti, Time). Selain itu, latihan khusus juga dapat meningkatkan prestasi dalam suatu cabang olahraga, seperti bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Menurut para ahli saat ini bola voli menempati urutan kedua sebagai olahraga permainan yang paling digemari di dunia.

Kabupaten Magetan merupakan salah satu wilayah yang menggandeng generasi muda untuk turut berpartisipasi dalam ajang Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Jawa Timur. Keikutsertaan pelajar dalam ajang POPDA tentu menuntut kesegaran jasmani yang baik. Namun, hasil observasi menunjukkan pemain bola voli Kabupaten Magetan yang terpilih untuk mengikuti POPDA perlu lebih banyak melakukan latihan fisik. Hal ini dapat dilihat dari penurunan prestasi yang diperoleh pada kejuaraan-kejuaraan sebelumnya. Kurangnya latihan mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani para pemain kurang baik, sehingga performa pemain selama pertandingan bola voli menjadi tidak stabil dan cenderung menurun, yang berdampak pada penurunan prestasi tim.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesegaran jasmani baik secara konsep maupun praktik di lapangan. Kesegaran jasmani para pemain bola voli perlu dievaluasi melalui kegiatan tes dan pengukuran dengan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia /TKJI. Selain itu, juga diperlukan evaluasi yang mengarah pada kendala-kendala yang dihadapi oleh pelatih maupun pemain, seperti tingkat kesegaran jasmani yang belum sepenuhnya terprogram, kurangnya ketersediaan tenaga pelatih, serta keterbatasan sarana dan prasarana. Pelaksanaan evaluasi bertujuan untuk mengelompokkan, menilai, memotivasi, dan meneliti [4], terutama pada hal-hal terkait dengan latihan fisik.

## **II. LANDASAN TEORI**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik secara efisien tanpa rasa lelah yang berarti [5]. Kesegaran jasmani terdiri atas daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, serta fleksibilitas dan komposisi tubuh yang menjadi unsur penting bagi kesehatan fisik dan mental [1]. Kesehatan serta alat ukur kekuatan aerobik dan kesegaran kardiorespirasi seseorang dapat diketahui dengan menggunakan kesegaran jasmani sebagai parameter [6]. Kesegaran jasmani yang baik dapat mengurangi rasa lelah walaupun telah melakukan aktivitas yang efektif dan efisien [7], [8]. Aktivitas fisik yang rutin dijalani sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang [9], [10]. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, sebab cabang olahraga seperti bolavoli memiliki sifat yang dinamis, menuntut pemain untuk aktif, dan tempo permainan yang tinggi [11].

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No	Judul	Tahun, Penulis	Metode	Hasil/Kesimpulan
1	Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro	2021, Mochamad Da'i	<i>Survei dan Pelatihan Kebugaran</i>	Peserta mengetahui konsep dasar, praktik, dan mampu menyusun latihan untuk menambah kesegaran jasmani.
2	Program Latihan Kebugaran Jasmani dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung	2021, Syaiful Ahdan	<i>Pelatihan kebugaran jasmani kepada siswa SMK</i>	Pelatihan penyusunan program latihan kesegaran jasmani memberikandampak positif berupa peningkatan kesegaran jasmani peserta, yang ditunjukkan dari tingginya hasil posttest dibandingkan hasil pretest.
3	Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan Work From Home Tim PON Rugby DIY pada Masa Covid-19	2020, Antonius Tri Wibowo	<i>Pelatihan kesegaran jasmani kepada atlet</i>	Menambah pemahaman terkait komponen dan praktik kesegaran jasmani yang baik, sehingga kondisi dan fokus latihan fisik sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni peserta.
4	Pelatihan Program Olahraga Kesehatan untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa SMA di Masa Pandemi Covid-19	2021, Robertus Lili Bile	<i>Pelatihan program olahraga kesehatan pada siswa SMA</i>	Meningkatnya motivasi siswa untuk menerapkan gaya hidup yang sehat dan aktif di masa pandemic Covid-19
5	Pelatihan Pembinaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga	2020, Imam Mahfud	<i>Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani</i>	Pembinaan kesegaran jasmani mampu meningkatkan kemampuan siswa ekstrakurikuler olahraga

### III. METODE

Pengabdian dilakukan pada tim bola voli putra Kabupaten Magetan di GOR Ki Mageti dan Stadion Yosonegoro, pada Bulan Agustus 2021. Kegiatan diikuti oleh 17 anggota tim, dengan usia berkisar 16-19 tahun. Kegiatan pengabdian diawali dengan survey, lalu ditindaklanjuti dengan sosialisasi dan edukasi, pendampingan serta monitoring dan evaluasi. Masing-masing tahapan kegiatan, diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Survey

Survey dilakukan melalui kegiatan wawancara dan observasi terhadap anggota tim. Pelaksanaan survey mengacu pada hal-hal terkait kesegaran jasmani, frekuensi latihan dan program latihan yang dilakukan sebelum diadakannya pengabdian ini.

#### 2. Sosialisasi dan edukasi

Sosialisasi dan edukasi merupakan tahap lanjutan setelah survei, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anggota tim bola voli terkait pentingnya kesegaran jasmani, dan berbagai upaya untuk menjaga kesegaran jasmani. Kegiatan ini juga dimaksudkan untuk memotivasi anggota tim dalam menjalankan latihan fisik.

### 3. Pendampingan

Pendampingan dilakukan untuk mendampingi praktik latihan fisik di lapangan. Latihan fisik yang dilakukan, antara lain latihan kecepatan dengan lari 60 meter, kekuatan lengan dengan gantung angkat tubuh 60 detik, kekuatan otot perut dengan baring duduk 60 detik, power otot tungkai dengan loncat tegak, daya tahan tubuh dengan lari 1200 meter. Kegiatan ini bertujuan agar anggota tim benar-benar melakukan gerakan latihan dengan benar.

### 4. Monitoring dan evaluasi

Monitoring dan evaluasi kesegaran jasmani anggota tim dilakukan sebanyak 2 kali dalam 1 bulan. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pemahaman dan kesegaran jasmani pemain bola voli putra. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan kegiatan, yang dilakukan dengan memberikan angket dan tes dari praktik Tes Kesegaran Jasmani Indonesia/TKJI latihan fisik yang telah dilakukan, yaitu kecepatan dengan lari 60 meter, kekuatan lengan dengan gantung angkat tubuh 60 detik, kekuatan otot perut dengan baring duduk 60 detik, power otot tungkai dengan loncat tegak, daya tahan tubuh dengan lari 1200 meter.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian dapat dilihat pada uraian berikut :

### 1. Hasil Kegiatan Survei

Survey dilakukan wawancara dan pengisian angket. Wawancara pada pelatih dan pengisian angket oleh tim bola voli putra menunjukkan bahwa kesegaran jasmani anggota tim kurang baik, yang tampak pada performa pemain yang menurun selama pertandingan.

### 2. Hasil Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi

Sosialisasi dan edukasi dilakukan 1 kali pasca kegiatan survey. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh anggota tim bola voli putra. Materi terkait dengan pentingnya kesegaran jasmani disampaikan melalui metode ceramah dan diskusi.

### 3. Hasil Kegiatan Pendampingan

Pendampingan dilakukan di lapangan dengan praktek latihan fisik secara langsung. Kegiatan ini dimulai dengan *briefing* terkait jenis latihan yang harus dilakukan anggota tim, dan menunjukkan gerakan latihan yang benar, dengan tujuan agar latihan fisik yang dilakukan dapat memberikan kesegaran jasmani bagi para anggota tim.



Gambar 1. *Briefing* sebelum pelaksanaan latihan



Gambar 2. Memberi contoh gerakan pada anggota tim

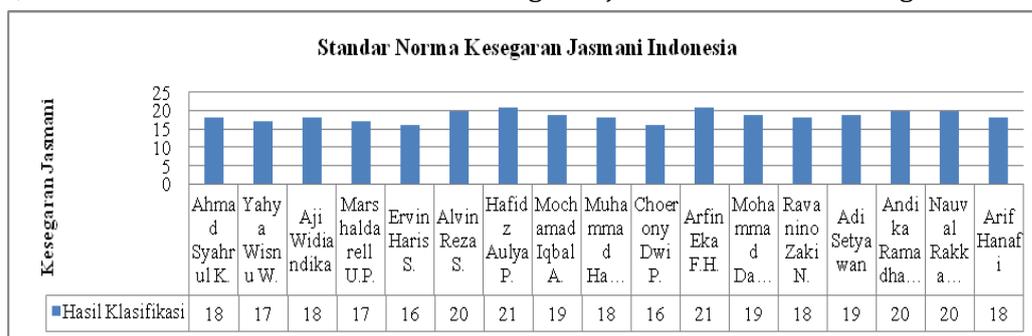
#### 4. Hasil Kegiatan Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan melakukan tes dan pengukuran masing-masing pemain dalam mengerjakan setiap gerakan latihan dengan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia/TKJI diantaranya kecepatan dengan lari 60 meter, kekuatan lengan dengan gantung angkat tubuh 60 detik, kekuatan otot perut dengan baring duduk 60 detik, power otot tungkai dengan loncat tegak, daya tahan tubuh dengan lari 1200 meter. Berdasarkan hasil tes TKJI diperoleh hasil :



Gambar 3. Pelaksanaan monitoring latihan dan tes dan pengukuran TKJI

Berdasarkan hasil tes TKJI pada kemampuan kecepatan dengan tes lari 60 meter diketahui 0% atlet dalam kategori baik sekali, 0% atlet dalam kategori baik, 23,5% atlet dalam kategori sedang, 23,5% atlet dalam kategori kurang, dan 11,8% atlet dalam kategori kurang sekali. Kekuatan otot lengan dengan tes gantung angkat tubuh 5,9% atlet dalam kategori baik sekali, 11,8% atlet dalam kategori baik, 64,7% atlet dalam kategori sedang, 17,6% atlet dalam kategori kurang, dan 0% atlet dalam kategori kurang sekali. Kekuatan otot perut dengan tes baring duduk diketahui 76,5% atlet dalam kategori baik sekali, 17,6% atlet dalam kategori baik, 5,9% atlet dalam kategori sedang, 0% atlet dalam kategori kurang, dan 0% atlet dalam kategori kurang sekali. Power otot tungkai dengan tes loncat tegak diketahui 29,4% atlet dalam kategori baik sekali, 64,7% atlet dalam kategori baik, 5,9% atlet dalam kategori sedang, 0% atlet dalam kategori kurang, dan 0% atlet dalam kategori kurang sekali. Daya tahan tubuh dengan tes lari 1200 m diketahui 54,2% atlet dalam kategori baik sekali, 58,8% atlet dalam kategori baik, 0% atlet dalam kategori sedang, 0% atlet dalam kategori kurang, dan 0% atlet dalam kategori kurang sekali. Dari data yang sudah diketahui dari setiap tes yang dilakukan tingkat kesegaran jasmani, data dikonversikan standar norma kesegaran jasmani Indonesia sebagai berikut :



Gambar 4. Grafik hasil penghitungan sesuai norma Kesegaran Jasmani Indonesia

Berdasarkan gambar grafik di atas, tampak bahwa seluruh anggota tim bola voli putra memiliki kesegaran jasmani yang cukup baik. Sebanyak 14 pemain termasuk dalam kategori kesegaran jasmani yang baik, dan hanya 4 pemain lainnya yang memiliki kesegaran jasmani yang masih kurang. Peningkatan kesegaran jasmani pemain bola voli putra Kabupaten Magetan diharapkan dapat mendukung pencapaian prestasi tim pada ajang POPDA Jawa Timur. Selain itu pelaksanaan program kegiatan pengabdian memberikan instrument angket yang diisikan dengan tujuan peserta pengabdian dengan hasil monitoring dan evaluasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Analisis hasil angket

Indikator	Persentase	
	Sebelum	Setelah
Peserta antusias mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi	30%	100%
Peserta mampu memahami pentingnya kebugaran jasmani	30%	100%
Peserta menjalankan latihan fisik secara teratur dengan gerakan yang benar	35%	95%
Peserta termotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani	20%	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kegiatan monitoring dan evaluasi kesegaran jasmani ini memberikan pengaruh positif bagi pemain, yang tampak pada kolom setelah dimana terjadi peningkatan angka persentase dibandingkan dengan kolom sebelum adanya kegiatan.

## V. KESIMPULAN

Kegiatan monitoring dan evaluasi kesegaran jasmani pemain bola voli putra kabupaten magetan pada proyeksi POPDA Jawa Timur dapat disimpulkan sebagai berikut 1) Seluruh

anggota tim bola voli putra memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik. Sebanyak 14 pemain termasuk dalam kategori kebugaran jasmani yang baik, dan hanya 4 pemain lainnya yang memiliki kebugaran jasmani yang masih kurang, 2) adanya peningkatan pemahaman konsep dan praktik, serta peningkatan motivasi terkait latihan fisik yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani para pemain. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dari tahap survey hingga tahap monitoring dan evaluasi. Peserta juga sangat termotivasi untuk melakukan latihan fisik dengan benar. Hasil angket sejalan dengan hasil tes dan pengukuran yang menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Zhu, "Prevalence of Physical Fitness in Chinese School -Age Children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China-The Youth Study," *J. Sport Heal. Sci.*, pp. 1-9, 2017, doi: 10.2353/ajpath.2008.070791.
- [2] D. Y. Setia and M. E. Winarno, "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket," *Sport Sci. Heal.*, vol. 3, no. 3, pp. 107-116, 2021.
- [3] D. P. Irianto, "Gizi Keluarga dan Olahragawan," pp. 106-109, 2017.
- [4] A. Fenanlampir and M. Faruq, *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. 2014.
- [5] I. A. Pamungkas and W. D. Dwiyo, "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kebugaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan," *Sport Sci. Heal.*, 2020.
- [6] A. Gumantan and E. B. Fahrizqi, "Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia," *J. Sport. Pendidik. Olahraga UM Jember*, vol. 1, no. 1, pp. 1-9, 2020, doi: 10.19087/imv.2020.9.5.695.
- [7] I. Darmawan, "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas," *JIP*, 2017.
- [8] A. S. Sari, A. T. Wibowo, and E. C. Gupita, "Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, pp. 1-7, 2020.
- [9] Kemendikbud, "Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah," *Kemendikbud*, 2014, doi: 10.19087/imv.2019.8.5.637.
- [10] M. Da'i and V. D. Cahyaningrum, "PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA PLUS AL-FATIMAH BOJONEGORO," *Al-Umron J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 29-35, 2021.
- [11] C. Puente, J. Abián-Vicén, J. J. Salinero, B. Lara, F. Areces, and J. Del Coso, "Caffeine Improves Basketball Performance in Experienced Basketball Players," *Nutrients*, vol. 9, no. 9, 2017, [Online]. Available: <https://doi.org/10.3390/nu9091033>.
- [12] S. Ahdan, A. Gumantan, and A. Sucipto, "PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DALAM MENJAGA KESEHATAN DIMASA PANDEMI SMK KRIDAWISATA BANDAR LAMPUNG," *J. Technol. Soc. Community Serv.*, vol. 2, no. 2, pp. 102-107, 2021.
- [13] A. T. Wibowo, A. S. Sari, and A. F. Purilawa, "Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan Work From Home Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, pp. 17-25, 2020.
- [14] R. L. Bile and Y. B. O. Tapo, "PELATIHAN PROGRAM OLAHRAGA KESEHATAN UNTUK PEMELIHARAAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19," *J. ABDIMAS Ilm. CITRA BAKTI Vol.*, vol. 2, no. April, pp. 41-49, 2021.
- [15] I. Mahfud, A. Gumantan, and R. A. Nugroho, "PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA," *J. PkM Ilmu Kependidikan*, pp. 56-61, 2020.