

KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA PELATIHAN WASIT BOLA VOLI TINGKAT CABANG SE- KABUPATEN ROKAN HULU

Siska¹, Debby Indah², & Ismi Nurhalimah³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, STKIP Rokania

e-mail: siskazb36@gmail.com, baisangka@gmail.com.

Abstract : The study was conducted to find out the problem in handling the low understanding of volleyball referee training participants at the branch level in Rokan Hulu Regency about physical fitness. It was found that the referee participants did not understand physical fitness. This community service activity was aimed to have an understanding of physical fitness for volleyball referee training participants at the branch level in Rokan Hulu Regency as follows: 1) introduce physical fitness, introduce forms of physical fitness tests and 3) competent volleyball referee training participants in the field. The number of participants for volleyball referees was 21 people. The outputs resulting from this community service activity are as follows: Improve and have an understanding of physical fitness in volleyball referee training participants at the branch level in Rokan Hulu Regency and produce scientific publications in unaccredited national service journals

Keywords: Physical Fitness, Volleyball Referee

Abstrak: Untuk mengatasi permasalahan dalam penanganan rendahnya pemahaman peserta pelatihan wasit bola voli tingkat cabang se-Kabupaten Rokan Hulu tentang kebugaran jasmani. Ditemukan peserta wasit belum memahmi dengan kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan adalah agar memiliki pemahaman tentang kebugaran jasmani pada peserta pelatihan wasit bola voli tingkat cabang se- Kabupaten Rokan Hulu sebagai berikut ini: 1) memperkenalkan kebugaran jasmani, memperkenalkan bentuk tes kebugaran jasmani dan 3) peserta pelatihan wasit bola voli kompeten di bidangnya. Jumlah peserta wasit bola voli sebanyak 21 orang. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut ini: Meningkatkan dan memiliki pemahaman tentang kebugaran jasmani pada peserta pelatihan wasit bola voli tingkat cabang se- Kabupaten Rokan Hulu dan menghasilkan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian nasional tidak terakreditasi

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Wasit Bola Voli

LATAR BELAKANG

Beraktivitas olahraga perlu untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Natal (2020:72), Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat di Indonesia (*sport for all*) telah menunjukkan kemajuan, paling tidak ditinjau dari animo masyarakat yang berolahraga. Ada beberapa alasan

mengapa warga masyarakat berpartisipasi dalam aneka aktivitas jasmani atau “olahraga masyarakat”. Pertama, semakin disadari pentingnya pengisian waktu senggang dengan kegiatan positif, termasuk olahraga yang relatif murah dan dapat memenuhi penyaluran hobi. Kedua, semakin disadari pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani beserta keuntungannya untuk mencapai kualitas

hidup sejahtera paripurna. Aktivitas jasmani pada umumnya atau kegiatan olahraga pada khususnya merupakan salah satu bentuk sosialisasi diri dalam bentuk aktifitas jasmani, sehingga menimbulkan kegairahan tersendiri bagi setiap pelakunya.

Berbagai macam tujuan orang berolahraga salah satunya berkaitan dengan pencapaian suatu prestasi yang menuntut setiap pelaku untuk terus meningkatkan kualitas dirinya melalui keterlibatan penuh dalam setiap aktivitas olahraga baik dalam memimpin suatu pertandingan, ikut dalam pertandingan perorangan maupun beregu atau tim tentunya. Untuk keberhasilan dalam kesuksesan dalam sebuah pertandingan wasit harus bersikap tegas dalam setiap keputusan yang di berikan sehingga pertandingan dapat berjalan dengan lancar dan jauh dari keributan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan terdapat beberapa hal di antaranya kurangnya pemahaman seorang wasit bola voli tentang kesegaran jasmani, bentuk- bentuk tes kebugaran jasmani, dan juga diamati terbatasnya pemahaman tentang dasar perwasitan bola voli, kurangnya keterampilan dalam memimpin pertandingan bola voli berdasarkan aturan aturan resmi dari induk organisasi persatuan bola voli seluruh Indonesia.

Mendapatkan kebugaran jasmani dapat diraih dengan rajin berolahraga dan menjaga pola makan. Berolahraga juga dilakukan dengan suatu program latihan seperti mengikuti olahraga kebugaran. Mendapatkan kebugaran jasmani perlu latihan aerobik, latihan anaerobik, latihan kekuatan otot, latihan peregangan, diet sehat, banyak makan buah dan sayur, tidur yang cukup, berhenti merokok dan minum alkohol.

Maka melalui bentuk olahraga kebugaran seperti senam yaitu latihan yang bersifat aerobik, dengan mengikuti latihan olahraga dapat mengendalikan keberadaan lemak dalam tubuh dan menjaga tingkat kesehatan untuk mendapatkan kebugaran jasmani.

Untuk melakukan latihan (olahraga kesehatan) pertama-tama perlu diketahui apa saja yang harus dibuat dan dilakukan. Perencanaan yang matang akan memberikan hasil yang baik. Pengetahuan tentang pembuatan rencana latihan yang baik akan memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan fisik. Mulai dari pelaksanaan tes kesegaran jasmani

Untuk mentransfer pengetahuan dalam membuat perencanaan mengenai kebugaran jasmani perlu penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh orang yang ahli dibidangnya. Tentunya, untuk membuat perencanaan dibidang olahraga mestinya dilakukan oleh orang yang benar paham dengan olahraga.

Untuk mengawali ini semua, tentu hendaknya dilakukan pendekatan awal oleh pihak Program Studi Kesehatan dan Rekreasi untuk mempromosikan keahlian yang dimiliki dengan didorong oleh Ketua STKIP melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania dengan memberikan dukungan materil maupun moril.

METODE

Metode yang akan dilakukan selama proses awal penyuluhan dan selama kegiatan berlangsung. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksana IBM. Adalah *Training of Trainer* (TOT) dengan cara memberikan materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung. Cara ini dianggap efektif karena transfer pengetahuan yang diperoleh

selama penyuluhan akan lebih tersampaikan dengan baik.

Adapun rancangan metode yang akan dilaksanakan disetiap materi yang akan disampaikan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Metode Pelaksanaan Pengabdian

No	Materi	Pemater	Metode	Evaluasi
1	Hakikat kebugaran jasmani	Pemateri 1	Ceramah	Tanya Jawab
2	Lakukan tes kebugaran jasmani	Pemateri 2	Ceramah/ Praktek	Tanya jawab
3	Wasit Bola voli	Pemateri 1 dan 2	Diskusi	Tanya Jawab

PEMBAHASAN

A. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Kebugaran jasmani menurut Suratman dalam (Arsil, 2008: 9) adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*Total Fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap tiap pembebanan fisik yang layak. Sedangkan Soemowerdjo dalam (Ismaryati, 2008: 39) berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik secara berlebihan, sehingga masih dapat

melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Selain itu Mutohir (2007: 21) juga mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sesuai fungsi alat-alat tubuhnya sehingga menghasilkan kegiatan yang efisien dan produktif.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menurut Irianto (2004:4) memiliki 4 komponen dasar yang meliputi daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Wahjoidy (2001:59-61) juga mengemukakan bahwa kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Dengan penjelasan sebagai berikut

1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi: daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, komponen k-komponen tersebut dapat diartikan sebagai berikut:

a) Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama

- tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- b) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
 - c) Kekuatan otot adalah tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - d) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak.
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi:
- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - b) Kecapatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau ransangan. Ransangan untuk beraksi dapat berasal dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.
 - c) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
 - d) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

- e) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
- f) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Berdasarkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang telah dijelaskan oleh para ahli di atas maka dapat diketahui bahwa, kebugaran jasmani mempunyai pengertian yang sangat luas dan kompleks. Kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori kesehatan yang baik dan segar, sangat diperlukan oleh setiap orang agar dapat melaksanakan aktifitas fisik dengan baik dan optimal. Sebaliknya jika kebugaran jasmani rendah, maka tidak akan dapat mengikuti suatu kegiatan dengan maksimal.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Irianto (2004:7) menyatakan untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu: makanan, istirahat, dan olahraga.

Menurut Rojie (2004:95) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu masalah kesehatan seperti keadaan kesehatan dan penyakit menahun. Dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Masalah gizi seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.

2) Masalah latihan fisik seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.

3) Masalah faktor keturunan seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Lebih lanjut Rojie (2004:98) mengemukakan agar latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

1) **Macam Latihan.** Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan kita namun untuk mendapatkan kebugaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kebugaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah latihan yang mudah dan murah, seperti lari jogging dan jalan kaki.

2) **Volume Latihan.** Untuk berlatih kebugaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan.

3) **Frekuensi Latihan.** Untuk mencapai kebugaran jasmani, latihan sebaiknya sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik latihan 2 kali seminggu. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4-5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

4) **Intensitas latihan.** Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskular.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh asupan gizi dan aspek keturunan serta takaran

latihan yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

d. Tes Kebugaran jasmani

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek (Ismaryati, 2008). Jika kita menggunakan suatu alat untuk mengukur dengan tujuan untuk mendapatkan informasi/data tentang seseorang atau objek maka alat tersebut dinamakan dengan tes. Dalam kegiatan ini, tes yang dimaksud adalah tes kebugaran jasmani, tes ini bertujuan untuk melihat kondisi fisik seseorang, seberapa jauh pulihnya kebugaran seseorang ke kondisi semula setelah diberi suatu beban pekerjaan atau latihan.

Karena tes cardiovasculer berhubungan dengan pengukuran kapasitas jantung dan paru-paru dari sistem peredaran darah dan pernafasan, maka tes ini juga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :Umur, Jenis kelamin, Pencernaan, Kondisi istirahat dan tidur, Keadaan cuaca dan musim, Perubahan sikap tubuh, Konsumsi air, Respirasi, dan keadaan emosi serta Metabolisme. Adapun jenis tes kebugaran kardiovaskuler yang sering dipakai untuk kegiatan olahraga antara lain adalah: a) Foster Test, b) Brouha stept test, c) Aerobic test (cooper test), d) Tes lari 15 menit dan e) Test lari metode bleep test.

B. Wasit Bola Voli

Wasit yang baik akan menggunakan aturan untuk membuat kompetisi menjadi pengalaman yang memuaskan bagi dirinya sendiri serta bagi para penikmat pertandingan itu sendiri baik official tim, para pemain, supporter maupun para penonton

tentunya (PP PBVSI, 2017 : 85-87).

Suharsimi Arikunto (2010:16-19) menjelaskan bahwa sebuah di akhir kegiatan penting untuk dilaksanakannya sebuah evaluasi. Hal ini bertujuan untuk memberikan dampak efektivitas serta produktivitas, baik itu dalam lingkup individu, kelompok terhadap sebuah pelaksanaan program kegiatan. Pada pelatihan perwasitan dasar bola voli bagi agar lebih berkompeten dalam menjalankan tugasnya.

Kelancaran dan kesuksesan pertandingan bola voli tidak lepas dari peran seorang wasit dalam kinerja memimpin pertandingan. Kinerja tersebut merupakan hasil pencapaian seorang wasit dalam melaksanakan tugasnya. Kinerja wasit yang baik tentunya akan berdampak positif dan apabila kinerjanya buruk tentunya akan berdampak negatif. Baik buruknya kinerja akan berdampak kepada wasit itu sendiri dan kegiatan pertandingan. Nurlaila (2010:71) berpendapat bahwa “Kinerja merupakan hasil atau keluaran dari suatu proses”. Banyak faktor yang mempengaruhi kinerja wasit bola voli dalam menentukan setiap kejadian, baik yang datang dari internal wasit itu sendiri ataupun yang diakibatkan oleh gangguan eksternal.

Faktor yang dominan mempengaruhi kinerja wasit adalah faktor internal wasit. Faktor internal tersebut selain pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seorang wasit adalah faktor psikologis. Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja seorang wasit bola voli pada saat memimpin pertandingan diantaranya kecemasan, stres, kegairahan, percaya diri, dan motivasi. Faktor-faktor psikologi tersebut ada faktor yang memberikan dampak negatif dan dampak positif kepada wasit Muhammad (2016:76)

*Pedoman umum perwasitan bola voli

1. Memimpin suatu pertandingan agar dapat berjalan lancar tanpa mengalami gangguan apapun
2. Dapat menafsirkan peraturan dengan tepat dan selalu konsisten dalam mengambil keputusan
3. Harus adil dan objektif sesuai peraturan yang sudah disahkan oleh PBVSI
4. Putusan tidak berdasarkan ramalan atau prasangka, tetapi merupakan kejadian yang nyata dan fakta benar-benar nyata terlihat oleh wasit
5. Tempat sedekat mungkin dan lebih tinggi dari net. Posisi dapat mengamati medan dan seluruh seluruh pemain dengan baik dan benar.

*Tugas dan wewenang wasit tugas wasit

1. Memimpin pertandingan agar berjalan dengan lancar
2. Meningkatkan: keterampilan, kemampuan dan pengetahuan tentang perwasitan bola voli
3. Menyebar luaskan peraturan pertandingan di masyarakat khususnya di Indonesia pada umumnya.

<https://id.scribd.com/doc/52761869/Pedoman-Umum-Perwasitan-Bolavoli>

DOKUMENTASI



Gambar 1. Kegiatan pelatihan



Gambar 2. Evaluasi dan Penutupan

KESIMPULAN

Penyuluhan yang telah dilaksanakan di STKIP Rokania dapat menambah pengetahuan peserta pelatihan wasit bola voli tingkat cabang se- Kabupaten Rokan Hulu tentang kebugaran jasmani

Hal ini bertujuan untuk Meningkatkan dan memiliki pemahaman tentang kebugaran jasmani pada peserta pelatihan wasit bola voli tingkat cabang se- Kabupaten Rokan Hulu. Melalui penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan wasit bola voli tentang kebugaran jasmani, bentuk tes dan berkopetensi dalam memimpin suatu pertandingan

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian pada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania, yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan penyuluhan pada tahun anggaran 2021 yang dilaksanakan di STKIP Rokania, serta ucapan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Evaluasi Program Pendidikan*: Edisi 2. Jakarta: Bumi Aksara

- Arsil, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Universitas Negri Padang. Yudanto, 2004. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negri Padang.
- <https://id.scribd.com/doc/52761869/Pedoman-Umum-Perwasitan-Bolavoli>
- Irianto, Pekik Djoko 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Muhammad Ucu Afif, Rumini, Nasuka. (2016) Hubungan Kecemasan, Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sports*. 5 (2) (2016).
- Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. 2007. *Sport development Index (Konsep metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Index.
- Natal Ricardus Yanuaris, dkk. 2020. Pelatihan Perwasitan Dasar Bola Voli Bagi Mahasiswa Pjkr Stkip Citra Bakti Dalam Kegiatan Turnamen Bola Voli Antar Pelajar Se-Kabupaten Ngada Dan Nagekeo. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti Volume 1*, Nomor 1, April 2020
- Nurlaila, 2010. *Manajemen Sumber Daya Manusia I*. Penerbit : LepKhair.
- PP.PBVS, (2017). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta :PP. PBVS.
- Rodjie, 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SD*. Jakarta: Erlangga.
- Wahjoidy, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.