

# TINGKAT KONSUMSI ENERGI, AKTIVITAS FISIK DAN KESEGARAN JASMANI PADA POSISI (*TOSSER* DAN *SMASHER*) ATLET BOLA VOLI

DWI AYU NOVITASARI – 25010112140175

(2016 - Skripsi)

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan. Pemain bola voli membutuhkan daya tahan dan energi yang cukup agar tidak mengalami kelelahan. Posisi *tosser* dan *smasher* memiliki peran penting dalam permainan bola voli, karena *tosser* bertugas sebagai pengatur jalannya permainan, penerima bola kedua kemudian diumpankan kepada *smasher* untuk dilakukan penyerangan kepada lawan agar memperoleh nilai untuk mencapai kemenangan. *Tosser* memiliki aktivitas gerak di lapangan lebih banyak dibandingkan pemain yang lain, selain itu memiliki daya tahan yang lebih bagus. Aktivitas gerak yang lebih banyak membutuhkan asupan energi yang lebih agar tercipta kesegaran jasmani yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi energi, aktivitas fisik dan kesegaran jasmani pada posisi (*tosser* dan *smasher*) atlet bola voli. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Comparative Study* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh *tosser* dan *smasher* di Klub Bola Voli Kudus. Jumlah sampel 17 orang untuk masing-masing kelompok *tosser* dan *smasher* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel dipilih sesuai kriteria penelitian sehingga dapat mewakili karakteristik populasi. Analisis data tingkat konsumsi energi menggunakan uji *Independent T test*, sedangkan perbedaan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani menggunakan uji *Mann-Whitney U test*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat konsumsi energi antara *tosser* dan *smasher* ( $p=0,943$ ), terdapat perbedaan aktivitas fisik antara *tosser* dan *smasher* ( $p=0,001$ ), dan terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara *tosser* dan *smasher* ( $p=0,001$ ). Saran dalam penelitian ini adalah perlu meningkatkan konsumsi energi sesuai dengan kebutuhan sebagai seorang olahragawan. Perlu adanya konsultasi gizi olahraga untuk orang tua dan pelatih.

**Kata Kunci:** Energi, Aktivitas Fisik, Kesegaran Jasmani, Tosser, Smasher