


## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bola Voli PBVC SMA Negeri 2 Bone

Andi Sarbiansyah<sup>1</sup>, Andi Ogo Darminto<sup>2</sup>, Khalid Rijaluddin<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone  
Email: [andisarbiansyah27@gmail.com](mailto:andisarbiansyah27@gmail.com)

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.903>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 25 May 2025

Revised: 29 May 2025

Accepted: 4 Juny 2025

#### Kata kunci

Kebugaran Jasmani,  
Bolavoli, Survei, TKJI

#### Keywords

Physical Fitness, Volleyball,  
Survey, TKJI



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung performa atlet dalam pertandingan, terutama dalam olahraga bolavoli yang menuntut kekuatan, kecepatan, dan daya tahan tubuh yang optimal. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone yang berjumlah 18 orang, dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari lima komponen, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk (sit-up), loncat tegak (vertical jump), dan lari 1200 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain berada dalam kategori kurang (46,67%), sedang (33,33%), dan baik (20%). Tidak ada pemain yang tergolong dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan pembinaan fisik dan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani untuk mendukung performa bermain yang optimal.

This study aims to determine the level of physical fitness of PBVC bolavoli players at SMA Negeri 2 Bone. Physical fitness is an important aspect in supporting athletes' performance in matches, especially in the sport of volleyball which demands optimal strength, speed and endurance. The research method used was a survey with a quantitative descriptive approach. The population in this study were all PBVC bolavoli players of SMA Negeri 2 Bone, totaling 18 people, and the sampling technique used total sampling. The data collection instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which consists of five components, namely running 60 meters, hanging the body lift, lying down (sit-ups), vertical jump, and running 1200 meters. The results showed that the players' physical fitness level was in the poor (46.67%), moderate (33.33%), and good (20%) categories. There are no players who are classified in the excellent or very poor categories. These findings indicate the need for increased physical coaching and awareness of the importance of physical fitness to support optimal playing performance.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Andi Sarbiansyah, et al (2025) Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bola Voli PBVC SMA Negeri 2 Bone, 3(4). 3453-3457 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.903>

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga dengan efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Dalam konteks olahraga, khususnya cabang permainan seperti bolavoli, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan performa seorang atlet. Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal akan mampu

mengaplikasikan teknik dan strategi permainan dengan baik, mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung, serta meminimalisasi risiko kelelahan dan cedera.

Menurut Lutan, kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen utama yang berkontribusi terhadap kinerja atlet, yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi. Kelima komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli yang menuntut perpaduan kemampuan fisik dan keterampilan teknik. Permainan bolavoli merupakan olahraga tim yang membutuhkan respons cepat, kekuatan eksplosif, serta koordinasi antarpemain untuk mencetak poin dan mempertahankan pertahanan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik menjadi dasar penting bagi atlet dalam memainkan peran mereka secara efektif di lapangan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kondisi tubuh. Ada banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit serta mengurangi stress. Olahraga juga dapat membentuk otot-otot yang ada dalam tubuh manusia dan menjaga stamina tubuh. Berbagai macam jenis olahraga, banyak olahraga yang bisa dilakukan dengan minat dan keinginan. Ada jenis olahraga yang dilakukan sendiri maupun kelompok seperti lari, renang, softball, bola basket, bolavoli, sepakbola, futsal dan sebagainya.

“Dalam permainan bolavoli pelatih dan atlet harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam bolavoli antara lain service, passing, smash, dan block (Ahmadi, 2007:20)

Selain teknik yang benar, untuk meningkatkan prestasi dalam permainan bolavoli yaitu dengan cara melakukan pembinaan. Pembinaan bisa dilakukan dimana saja contohnya seperti club-club yang berada di Surabaya, salah satunya Nanggala. Selain itu pemain bolavoli juga harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani sangat dibutuhkan pemain untuk mempertahankan stamina ketika melakukan serangan demi mendapatkan point.

Tingkat prestasi yang ingin dicapai sedemikian tinggi memerlukan dukungan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi pula agar mampu melakukan gerak-gerak teknik dan taktik yang bagus untuk mencapai keberhasilan dalam suatu pertandingan atau kompetisi.

Menurut Kurniawan (2017:13) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal bahkan dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemudian Wiarto (2013:55) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan situasi kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi (penyesuaian) terhadap pembebasan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Tujuan utama kebugaran jasmani merupakan sebagai dasar atau pondasi fisik seorang atlet dalam cabang olahraga bolavoli. Kurangnya daya tahan yang baik akan menjadi faktor yang mempengaruhi penampilan pemain bolavoli. Dalam olahraga bolavoli kekuatan otot, kemampuan dan kecepatan otot merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat penting atau sebagai kunci dari keberhasilan. Untuk daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan dan komposisi tubuh merupakan komponen yang penting. Sehingga seorang atlet bolavoli harus mempunyai daya tahan yang sanggup bermain selama 3 sampai 5 set dalam pertandingan. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik akan mendukung keberhasilan seorang atlet dalam suatu pertandingan khususnya bolavoli.

Tim bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone mempunyai kondisi fisik yang cukup stabil, hal ini dibuktikan pada beberapa pertandingan dengan waktu yang sedikit serta durasi pertandingan yang tidak sebentar. Misalnya, pertandingan 4 sampai 5 set dan waktu istirahat yang tidak lama tetapi tim putra Nanggala mampu mempertahankan kondisi fisiknya.

Sesuai paparan latar belakang yang diuraikan oleh peneliti, maka peneliti, ingin mengetahui Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone, sehingga penulis mengemukakan skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani pemain bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone. Metode survei deskriptif dipilih karena sesuai untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi atau fenomena tertentu berdasarkan data yang dikumpulkan dari subjek penelitian secara langsung melalui pengukuran dan pengamatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli yang tergabung dalam klub PBVC SMA Negeri 2 Bone, dengan jumlah total 18 orang siswa putra. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16–19 tahun, yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. TKJI merupakan instrumen standar nasional yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam mengukur kebugaran jasmani remaja. Tes ini terdiri dari lima item sebagai berikut: Lari 60 meter: mengukur kecepatan, Gantung angkat tubuh (pull-up) selama 60 detik: mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, Baring duduk (sit-up) selama 60 detik: mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, Loncat tegak (vertical jump): mengukur daya ledak otot tungkai, Lari 1200 meter: mengukur daya tahan kardiorespirasi. Setiap hasil tes dikonversi ke dalam skala nilai 1–5 sesuai dengan norma TKJI, dan kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total yang menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, atau Kurang Sekali).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lapangan dengan melibatkan tim penguji yang terdiri dari pelatih dan guru olahraga. Setiap subjek mengikuti lima jenis tes secara berurutan dalam waktu dan kondisi yang telah ditentukan. Sebelum pelaksanaan tes, peserta diberi instruksi teknis dan melakukan pemanasan untuk menghindari cedera. Seluruh prosedur pengukuran dilakukan sesuai dengan protokol TKJI.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Langkah-langkah analisis meliputi: (1) Penghitungan nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi. (2) Penentuan kategori tingkat kebugaran jasmani berdasarkan klasifikasi TKJI. (3) Penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang untuk menggambarkan proporsi subjek pada setiap kategori kebugaran jasmani.

Analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak pengolah data statistik, serta ditafsirkan untuk memberikan pemahaman mengenai kondisi kebugaran jasmani pemain bolavoli yang menjadi subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil penelitian*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone. Data dikumpulkan melalui pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri atas lima item, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk (sit-up), loncat tegak (vertical jump), dan lari 1200 meter. Hasil dari masing-masing item diubah ke dalam skala nilai sesuai norma TKJI dan dijumlahkan untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani.

Subjek penelitian berjumlah 18 orang pemain bolavoli. Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh nilai total kebugaran jasmani masing-masing peserta yang kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS).

Tabel 1 berikut menyajikan distribusi frekuensi berdasarkan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
Baik (B)	18 – 21	4	22,22%
Sedang (S)	14 – 17	6	33,33%
Kurang (K)	10 – 13	8	44,44%
Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori Kurang sebanyak 8 orang (44,44%), diikuti oleh kategori Sedang sebanyak 6 orang (33,33%), dan Baik sebanyak

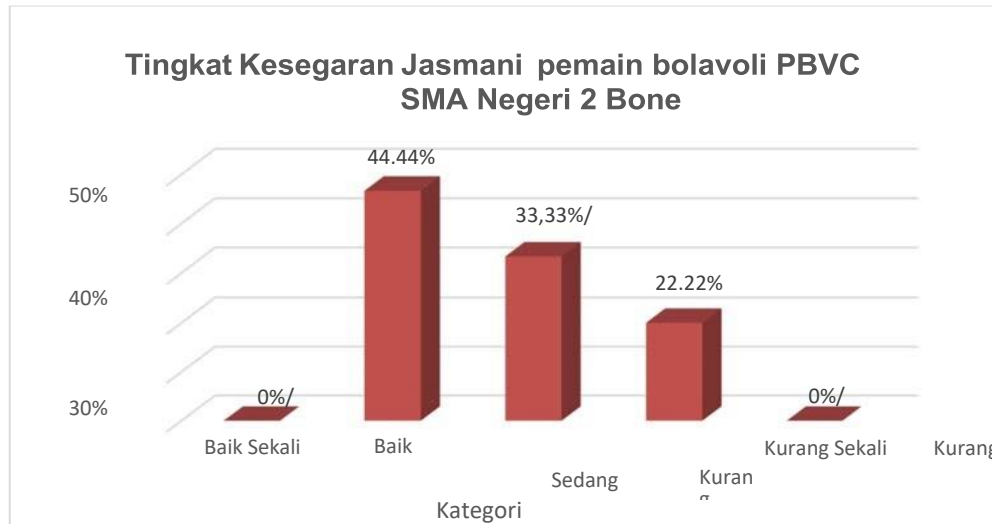
4 orang (22,22%). Tidak terdapat pemain yang tergolong dalam kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali.

Selain distribusi kategori, hasil statistik deskriptif juga dihitung untuk mengetahui rata-rata dan sebaran data kebugaran jasmani. Berikut adalah hasilnya:

- Nilai tertinggi: 19
- Nilai terendah: 10
- Rata-rata (mean): 14,67
- Standar deviasi:  $\pm 3,04$

Gambaran tingkat kebugaran jasmani juga divisualisasikan dalam diagram batang berikut:

Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone



Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan peningkatan intensitas dan kualitas latihan fisik guna menunjang performa pemain dalam pertandingan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone secara umum masih tergolong rendah. Dari total 18 pemain yang diteliti, sebagian besar berada pada kategori kurang (44,44%), disusul oleh kategori sedang (33,33%), dan hanya 22,22% yang berada dalam kategori baik. Tidak terdapat pemain yang mencapai kategori baik sekali, dan tidak ada pula yang masuk kategori kurang sekali. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas pemain belum memiliki kapasitas fisik yang optimal untuk mendukung performa dalam pertandingan bolavoli yang bersifat dinamis dan kompetitif.

Kebugaran jasmani merupakan fondasi utama dalam pembinaan atlet, khususnya pada cabang olahraga bolavoli yang menuntut kecepatan, kekuatan, daya ledak otot, daya tahan, dan kelincahan. Dalam permainan bolavoli, pemain diharapkan mampu mempertahankan performa fisik secara konsisten selama pertandingan, yang sering kali berlangsung hingga lima set. Tanpa kondisi fisik yang prima, pemain berisiko mengalami penurunan konsentrasi, kelelahan dini, dan peningkatan kemungkinan cedera. Hasil temuan ini sejalan dengan pendapat Kurniawan (2017) dan Wiarto (2013) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik intensif dan mempertahankan stamina saat melakukan kegiatan olahraga.

Salah satu kemungkinan penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani pemain PBVC SMA Negeri 2 Bone adalah belum terstrukturanya program latihan fisik yang diterapkan. Selain itu, aspek gaya hidup seperti pola makan, istirahat yang kurang optimal, dan kurangnya latihan fisik di luar waktu latihan resmi juga dapat berkontribusi terhadap lemahnya kondisi fisik pemain. Hal ini diperkuat oleh data lapangan yang menunjukkan adanya variasi kemampuan antarpemain, terutama pada komponen kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi yang menjadi indikator penting dalam TKJI.

Latihan fisik yang kurang terarah juga menjadi kendala dalam pencapaian kebugaran optimal. Menurut Nurhasan (2001), peningkatan kebugaran jasmani membutuhkan latihan fisik yang dilakukan

secara sistematis, terukur, dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pelatih dan pembina perlu merancang program latihan kebugaran yang menargetkan komponen utama seperti kecepatan (melalui sprint), kekuatan otot (melalui resistance training), dan daya tahan (melalui latihan aerobik), disesuaikan dengan usia dan kemampuan pemain.

Dalam konteks pembinaan olahraga sekolah, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pelatih dan guru pendidikan jasmani perlu memperhatikan aspek evaluasi kebugaran jasmani secara berkala. Penilaian yang rutin melalui instrumen seperti TKJI dapat menjadi dasar dalam menyusun strategi latihan dan juga sebagai indikator keberhasilan pembinaan fisik siswa. Selain itu, diperlukan pendekatan edukatif kepada siswa agar memiliki kesadaran terhadap pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung prestasi olahraga.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan urgensi perlunya peningkatan kualitas dan kuantitas latihan fisik dalam program latihan bolavoli di lingkungan PBVC SMA Negeri 2 Bone. Dengan membangun kesadaran, disiplin latihan, dan pemantauan kondisi fisik secara konsisten, diharapkan kualitas kebugaran jasmani para pemain dapat meningkat, yang pada gilirannya akan berdampak positif terhadap performa mereka dalam kompetisi.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 18 pemain bolavoli PBVC SMA Negeri 2 Bone, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para pemain secara umum masih berada pada kategori kurang. Hasil pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa sebanyak 44,44% pemain berada pada kategori kurang, 33,33% berada pada kategori sedang, dan hanya 22,22% yang tergolong dalam kategori baik. Tidak ada pemain yang masuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain belum memiliki kondisi fisik yang ideal untuk mendukung performa optimal dalam pertandingan bolavoli. Oleh karena itu, dibutuhkan program latihan fisik yang lebih terstruktur dan berkesinambungan guna meningkatkan aspek kebugaran jasmani, khususnya daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan.

### **REFERENSI**

- Barbara L. Viera, Jill Ferguson, (2000), author of volleyball, goodreads.com, Diakses per tanggal 12 juli 2013
- Berowiyana, Karno, dan Imam Sahuri. (2012), Olahraga Bolavoli. Jember Jawa Timur : Cerdas Ulet Kreatif
- Beutelstahl D. (2009), Belajar Bermain Bolavoli . Bandung : CV. Pionir Jaya,.
- Nurhasan (2007), test dan pengukuran olahraga . Bandung : Fakultas pendidikan Olahraga dan kesehatan, UPI
- PBVS. (1993 -1996), Peraturan Permainan Bolavoli yang Resmi. Jakarta
- Subroto dan Yudiana. (2017), permainan bolavoli. Bandung, UPI
- Sugiyono. (2021), metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung . Alfabeta
- Suhadi Sujarwo. (2009), Volleyball For All (Bolavoli Untuk Semua) .Jogjakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY
- Suharjanto. (2009) Modul bolavoli Coaching Clinic For Physical Education Teachers And Others. Spirit Management. Bekasi