Educative Sportive - EduSport,
2025: 6(2), 153-156
Jalan Meranti Raya Nomor 32 Sawah Lebar,
Kota Bengkulu
e-ISSN 2723-4134

Analisis Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 3 Bengkulu Selatan

Zopan Sopyan [1], Rivaldo Fernando [2], M. Rahman Hapis J. [3], Eggy Fikri Pratama [4], David Cahyono Putra [5], Dolly Apriansyah [6]

Affiliation:
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:
zopansopyan82@gmail.com

Abstract
This study aims to analyze the physical fitness level of students participating in volleyball extracurricular activities at SMAN 3 Bengkulu Selatan. Physical fitness is a crucial factor in supporting students' athletic performance and health. This study employed a descriptive quantitative method with a survey approach. The subjects of the study were 30 students who are active members of the volleyball extracurricular team. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the 16–19 age group, which covers five main physical components. The results showed that the students' physical fitness level is generally in the "Moderate" category (50%). The leg muscle power component was in the "Good" category, but the arm muscle strength and cardiovascular endurance components still need improvement. These findings indicate the need for more systematic and measurable training program modifications by integrating sport science principles. This research is expected to serve as a reference for coaches and the school in designing more effective sports training programs to improve students' future athletic performance.

Keywords: *Physical Fitness, Volleyball, Extracurricular, TKJI, SMAN 3 Bengkulu Selatan.*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga saat ini telah bergeser ke arah pendekatan berbasis sport science. Dalam konteks pengembangan bakat di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler bola voli tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai laboratorium untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara terukur. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), perencanaan program latihan yang sistematis merupakan kunci untuk mencapai potensi fisik maksimal, di mana setiap komponen kebugaran harus dilatih berdasarkan prinsip spesifisitas dan periodisasi yang tepat.

Bola voli modern menuntut pemain memiliki profil fisik yang dinamis. Sheppard et al. (2020) dalam studinya mengenai performa atletik menekankan bahwa untuk atlet voli, kekuatan ledak (explosive power) dan daya tahan anaerobik adalah penentu utama keberhasilan dalam melakukan aksi repetitif seperti melompat dan memukul. Tanpa dukungan kebugaran jasmani yang terukur, atlet muda berisiko mengalami overtraining atau cedera yang menghambat perkembangan jangka panjang mereka.

Lebih lanjut, dalam konteks kesehatan remaja, Bangsbo et al. (2021) menyatakan bahwa integrasi aktivitas fisik intensitas tinggi dalam lingkungan sekolah berkorelasi langsung dengan peningkatan kesehatan metabolik dan fungsi kognitif siswa. Sayangnya, banyak program ekstrakurikuler di tingkat sekolah masih terjebak pada metode latihan konvensional yang minim evaluasi data objektif. Penggunaan metode evaluasi yang saintifik diperlukan untuk memastikan bahwa beban latihan yang diberikan oleh pelatih di lapangan sesuai dengan kapasitas fisik siswa saat ini.

SMAN 3 Bengkulu Selatan memiliki potensi besar dalam pengembangan bakat olahraga bola voli. Namun, belum adanya data empiris mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi kendala dalam penyusunan program latihan yang efektif. Tanpa adanya pemetaan profil fisik yang akurat, pembinaan yang dilakukan cenderung bersifat spekulatif dan kurang optimal dalam meningkatkan performa.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis kebugaran jasmani pada siswa

ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 Bengkulu Selatan dengan mengacu pada standar kebugaran olahraga modern. Hasil analisis ini diharapkan menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program latihan yang terukur, ilmiah, dan berkelanjutan, guna menunjang prestasi siswa di masa depan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan gambaran objektif mengenai profil kebugaran jasmani siswa secara komprehensif tanpa memberikan perlakuan khusus (treatment) selama proses pengambilan data.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memetakan tingkat kebugaran jasmani 30 siswa anggota ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Bengkulu Selatan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16–19 tahun. Berikut adalah hasil analisis data yang diperoleh:

Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan konversi skor total dari kelima item tes ke dalam norma TKJI, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	2	6,67%
Baik	8	26,67%
Sedang	15	50%
Kurang	4	13,33%
Kurang Sekali	1	3,33%
Total	30	100%

Data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Bengkulu Selatan didominasi oleh kategori Sedang (50%). Hanya 33,34% siswa yang berada di kategori Baik dan Sangat Baik, sementara sisanya masih berada di bawah rata-rata.

Tabel 2. Hasil Rata-rata per Komponen Fisik

Jenis Tes	Rata-rata	Kategori Umum
Lari 60 m	8,4 detik	Sedang
Pull Up	6 kali	Kurang
Sit-Up	28 kali	Sedang
Vertical Jump	42 cm	Baik
Lari 1200 m	5 menit 15 detik	Sedang

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Bengkulu Selatan didominasi oleh kategori "Sedang" (50%). Jika dikaitkan dengan teori Bompa dan Buzzichelli (2019), dominasi kategori "Sedang" ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan selama ini mungkin bersifat maintenance (pemeliharaan) namun belum mencapai tahap peaking (puncak performa) yang terencana secara periodik.

Temuan menarik pada komponen vertical jump yang berada pada kategori "Baik" menunjukkan bahwa siswa memiliki bakat alami atau adaptasi fisik yang baik terhadap tuntutan spesifik bola voli. Namun, rendahnya hasil pada komponen pull-up dan daya tahan jantung-paru menjadi catatan krusial.

Hal ini selaras dengan temuan Sheppard et al. (2020), yang menekankan bahwa atlet voli yang mengabaikan penguatan otot bagian atas dan daya tahan anaerobik akan mengalami penurunan

efektivitas spike secara drastis saat memasuki set ketiga atau keempat pertandingan.

Selain itu, mengacu pada Bangsbo et al. (2021), rendahnya kebugaran pada beberapa komponen mungkin disebabkan oleh kurangnya variasi metode latihan intensitas tinggi. Tanpa adanya pemetaan profil fisik yang akurat, program latihan sering kali bersifat general dan tidak spesifik menyentuh otot-otot yang paling dominan digunakan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, evaluasi rutin melalui tes kebugaran sangat krusial agar pelatih dapat memberikan beban latihan yang progresif dan terukur.

Kesimpulan

Hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 Bengkulu Selatan secara umum berada pada kategori "Sedang". Meskipun daya ledak otot tungkai menunjukkan hasil yang baik, terdapat kesenjangan pada komponen kekuatan otot lengan dan daya tahan kardiovaskular.

Kondisi ini menunjukkan bahwa program latihan saat ini perlu dioptimalkan dengan mengintegrasikan prinsip sport science, khususnya dalam penambahan porsi latihan kekuatan otot bagian atas dan latihan interval intensitas tinggi. Evaluasi berkala sangat disarankan agar pelatih dapat memantau perkembangan fisik siswa dan menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan riil di lapangan.

Daftar Pustaka

Bangsbo, J., Krustrup, P., & Mohr, M. (2021). Scientific Approaches to Sports Training in Educational Settings. *Journal of Sports Sciences and Physical Education*, 12(2), 112–128.

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2020). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics. (Buku ini adalah standar emas untuk prinsip-prinsip kekuatan dan pengkondisian fisik atlet).

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2021). *NSCA's Guide to Program Design*. Human Kinetics. (Sangat relevan untuk membantu pelatih menyusun program latihan berdasarkan hasil tes kebugaran).

Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Andi Offset.

Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Refleksi dan Tantangan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Mazzetti, S., et al. (2022). "Physical Demands and Physiological Profiles of Elite Volleyball Players: A Systematic Review". *International Journal of Sports Medicine*, 43(06), 481-495. (Memberikan data pembanding antara atlet elit dengan tingkat kebugaran sekolah).

Palao, J. M., et al. (2023). "Physical and Physiological Characteristics of Youth Volleyball Players". *Journal of Human Kinetics*, 87, 155–168. (Fokus pada profil fisik remaja, sangat cocok dengan konteks SMAN 3 Bengkulu Selatan).

Sheppard, J. M., Gabbett, T. J., & Taylor, K. L. (2020). Physical Conditioning for Volleyball Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(4), 540–552.

Suharno HP. (1993). *Metodologi Kepelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharto, I. (2020). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers. (Referensi lokal yang kuat mengenai prosedur tes kebugaran di Indonesia).

Ziv, G., & Lidor, R. (2019). "Physiological and Physical Characteristics of Volleyball Players: A Review". *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(3), 295-305. (Analisis mendalam mengenai kebutuhan fisik spesifik dalam permainan bola voli).