

## PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET BOLA VOLI PUTRI KLUB TABINA KOTA LANGSA

Oleh. Anita Rosdiana<sup>1</sup>, Johaidah Mistar<sup>2</sup>, Myrza Akbari<sup>3</sup>  
*Anita.rosdiana260497@gmail.com*<sup>1</sup>, *johaidah.mistar@unsam.ac.id*<sup>2</sup> dan  
*myrza.ab@unsam.ac.id*<sup>3</sup>

**Abstrak:** Peningkatan kebugaran jasmani di klub Tabina yaitu di lakukan sebulan 2 kali dan di laksanakan pada pagi hari dengan melakukan aktivitas seperti lari 30 menit, push-up, sit-up, back- up, dan sprin. Dengan jadwal latihan yang dilakukan seminggu 2 kali ini sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani atlet dan prestasi yang akan di capai. Oleh karena itu diperlukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap atlet bola voli agar tetap menjaga kebugaran jasmani serta menentukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan prestasi atlet di klub Tabina ini. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *porposive sampling* dengan pertimbangan tertentu yaitu atlet yang berusia 16-19 tahun. Total jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 13 orang atlet. Teknik analisis datanya menggunakan deskriptif kuantitatif dan persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada atlet bola voli putri klub tabina kota langsa dapat diketahui atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 0 (0%), kategori Baik (B) berjumlah 0 (0%), kategori Sedang (S) berjumlah 4 orang (30,77%), Kategori Kurang (K) berjumlah 9 orang (69,23%), kategori Kurang Sekali (KS) berjumlah 0 (0%).

**Kata Kunci :**Kebugaran Jasmani, Bola Voli, Atlet.

**Abstract:** Increased physical fitness in the Tabina club is did in a month of 2 times and did it in the moorning by doing activites like 30 minute running, puh- up, sit-up, back-up, and sprint. With this exercise schedule done a 2 week time really affects the physical fitness and achievements that will be achieved. Therefore it was needed to measurement of the physical of fitness the volleyball athlete keep it physical fitness as well as determine the appropriate training program to improve and determine athletes in Tabina club. This research was a descriptive research method with a survey method using a physical fitness test (TKJI) the sampling technique in this study is to used porposive sampling with a certain consideration that athlete is 16- 19 years old. The total number of sample in this study amoonted to 13 people. Technique analyst with used descriptive quantitative and presentase. Based on the results of the study conducted to the athlete women's volleyball club Tabina city langsa can be seen by athletes who are in the excellent category (BS) amount 0 (0%), category good (B) amount 0 (0%), category medium (S) amount 4 people (30,77%), category less (K) amount 9 people (69,23%), category to much (KS) amount 0 (0%).

**Keywords :** Physical Fitness, Volleyball, Athletes.

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan manusia. Tidak hanya dalam aktivitas olahraga, kebugaran jasmani juga dibutuhkan agar dapat melakukan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh dikegiatan sehari-hari. Olahraga sangat berperan penting dalam setiap kehidupan manusia. Dalam kehidupan di zaman sekarang ini, manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik dalam meningkatkan prestasi ataupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Bola voli merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Permainan bola voli dapat dilakukan dilapangan dengan ukuran panjang 18 meter, lebar 9 meter, dan garis serang 3 meter, dengan ketinggian net 2,4 meter bagi putra, dan 2,2 meter bagi putri. Prestasi olahraga khususnya bola voli bisa ditingkatkan dengan mengembangkan perkumpulan olahraga atau klub olahraga melalui sentra pembinaan dan pelatihan.

Perkembangan bola di aceh saat ini mulai meningkat, banyak daerah-daerah yang ada di aceh sering melakukan turnamen bola voli guna untuk menari bibit-bibit unggul yang berbakat dalam olahraga bola voli serta bisa menciptakan atlet ataupun kejuaraan-kejuaraan yang diadakan di aceh dapat menghidupkan kembali klub-klub kecil yang ada di daerah aceh. Salah satu klub yang berada di aceh adalah klub Tabina, Klub tabina tidak memiliki jadwal tertulis, baik latihan taktik, latihan teknik dasar ataupun tingkat kebugaran jasmani. Peningkatan kebugaran jasmani di klub Tabina dilakukan sebulan hanya 2 kali dan di laksanakan pada pagi hari.

Kurangnya jadwal dalam meningkatkan kebugaran jasmani dikhawatirkan dapat mengurangi kondisi

prima masing-masing atlet ketika bermain bola voli. Kegiatan peningkatan kebugaran jasmani pada klub Tabina juga bertujuan untuk mendukung keterampilan dalam bermain bola voli. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh seorang atlet bola voli karena dapat membuat kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, efektif, dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Teknik dasar dalam permainan bola voli semakin berkembang pengetahuan, teknologi, dan ilmu-ilmu yang lain. Beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi : (1) passing atas, (2) passing bawah, (3) *set-up*, (4) *smash*, (5) servis, (6) *block* (Munasifah, 2008:27).

Jadwal yang dilakukan pada klub tabina kota langsa seminggu 2 kali, dengan jadwal yang dilakukan seminggu 2 kali ini sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani atlet dan prestasi yang akan dicapai. Oleh karena itu diperlukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap atlet bola voli agar tetap menjaga kebugaran jasmani serta menentukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan prestasi atlet di klub Tabina ini. Dalam hal ini pelatih harus menambah jadwal latihan di klub Tabina ini agar memberikan ilmu dan motivasi kepada atlet betapa pentingnya kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi dan performa atlet itu sendiri dalam bermain bola voli, dengan demikian pelatih harus mampu melihat dan mengukur tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing atlet. Sehingga dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing atlet pelatih dapat melakukan program latihan tepat.

## **Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani

berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau skill. Menurut Annas (2014:5) kebugaran jasmani adalah derajat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Menurut Prasetio (2017:78) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan kegiatan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti. Menurut Permana (2016:129) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kebutuhan hidup manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari.

Menurut widiastuti (2015:15) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Menurut Afriwardi (2010:37) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas. Beberapa pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan diri seseorang untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari dilapangan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

#### **Prinsip latihan Kebugaran Jasmani**

Menurut Annas (2014:6) faktor latihan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan latihan yang teratur juga dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan akan dapat mengurangi lemak yang terdapat dalam tubuh. Menurut

Sumarsono (2017:4) bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus di perhatikan supaya tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal. Menurut Tuhadi (2013:49-50) adapun prinsip- prinsip latihan yaitu:

1. Pilih latihan yang efektif dan aman.
2. Untuk mencapai tujuan latihan yang optimal disarankan tidak hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup dan kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makanan dan istirahat.
3. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas.
4. Pembebanan harus berlebih (*overload*) dan meningkat (*progresive*).
5. Latihan bersifat khusus (*spesifik*) dan individual.
6. Terus dan berkelanjutan (*continuitas*).
7. Hindari cara yang salah dan merugikan yang berdampak dikelak kemudian hari.
8. Melakukan latihan dengan urutan atau tahapan yang benar.

Menurut Sumarsono (2017:4) adapun prinsip- prinsip latihan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip beban berlebih. Suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mengakibatkan perubahan.
2. Prinsip kekhususan. Prinsip kekhususan ini penekanan dalam membuat dan melaksanakan program latihan olahraga harus menyesuaikan dengan kekhususan cabang olahraga tertentu.
3. Prinsip beban latihan bersifat progresif. Jenis kegiatan fisik harus dilakukan dengan rasa kesungguhan akan mendapatkan hasil yang maksimal.
4. Prinsip kembali asal. Mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama.

#### **Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Afriwardi (2011:38-40) berpendapat bahwa kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua antara lain, kebugaran jasmani yang berhubungan

dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

1. Komposisi Lemak Tubuh
2. Fleksibilitas
3. Kekuatan dan Ketahanan otot
4. Ketahanan Jantung Paru

Menurut Yunita (2018:11) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu

1. Kecepatan.
2. Daya Ledak.
3. Keseimbangan.
4. Kelincahan.
5. Koordinasi.

#### **Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan latihan atau olahraga dengan intensitas, frekuensi, dan takaran yang sesuai. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut para ahli yaitu:

Afriwardi (2011:41-42) ada faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

1. Umur
2. Jenis Kelamin
3. Keturunan
4. Makanan
5. Kebiasaan merokok
6. Latihan

Manurut Yunita (2018:18) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya yaitu:

1. Mengatur Makanan
2. Istirahat Secara Teratur
3. Berolahraga Secara Rutin
4. Usia
5. Jenis Kelamin

#### **Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Menurut Permana (2016:123) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang

berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet yang digolongkan sesuai dengan umur. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau disebut dengan TKJI terbagi menjadi 4 golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu : TKJI usia 6-9 tahun, TKJI usia 10-12 tahun, TKJI usia 13-15 tahun, TKJI usia 16-19 tahun. Tes kebugaran jasmani indonesia juga dikategorikan dengan membedakan jenis kelamin putra dan putri.

#### **Definisi Profil**

Menurut depdiknas (2012:1104) profil adalah pandangan dari samping tentang wajah orang, lukisan gambar orang dari samping, penampang tanah, gunung, dan sebagainya, grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus, sketsa biografis. Menurut paisal (2015:18) profil adalah sebuah gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, benda, lembaga ataupun wilayah. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa profil adalah suatu gambaran ataupun garis besar dari segi mana memandangnya. Dalam penelitian ini bila di lihat dari segi kebugaran Jasmaninya profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik seorang atlet.

#### **Teknik Dasar Bola voli**

Menurut Munasifah (2008:27) teknik dasar bola voli diantaranya yaitu:

1. *passing atas*,
2. *passing bawah*,
3. *set-up*,
4. *smash*,
5. *service*,
6. *block/membendung*

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Mia Kusumawati (2015:59) penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis metode penelitian yang dapat menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode survei. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan yaitu adalah atlet bola voli putri klub tabina kota langsa yang berusia 16-19 tahun yang masih aktif mengikuti latihan.

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018:102) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16- 19 tahun.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Menurut sugiyono (2018:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Tes dan pengukuran ini dilaksanakan dalam satu waktu, tes dan pengukuran ini dibantu oleh beberapa orang (panitia tes) agar dapat membantu kelancaran dalam pengambilan data. Tes ini dilakukan secara bertahap di setiap pos yang sudah disediakan. Sebelum melakukan tes, atlet harus melakukan pemanasan lebih dahulu dan diberi Pengarahan bagaimana tata cara melakukan tes. Adapun tes yang dilakukan yaitu : Lari 60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1000 meter.

### **Teknik Analisis Data**

Menurut Widiastuti (2015:56)

langkah- langkah dalam analisis adalah sebagai berikut:

#### 1. Hasil Kasar

Hasil kasar adalah prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama.

#### 2. Nilai Tes

Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, maka langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut dengan menggunakan tabel nilai dan tabel norma.

#### 3. Tabel Norma

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlahkan semua nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut akan menjadi akan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun.

#### 4. Presentase

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani setiap atlet (peserta tes) dalam kategori baik sekali, baik, sedang, dan kurang sekali selanjutnya dipresentasikan untuk tiap- tiap kategori dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase Keberhasilan

F = Jumlah yang Berhasil

N = Jumlah Responden

(Mia Kusumawati, 2015:131)

**Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun (putri)**

Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 M	Nilai
s.d-8,4 detik	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d-3'52	5
8,5-9,8 detik	22-40 detik	20-28 kali	39-49 cm	3,53-4,56	4
9,9-11,4 detik	10-21 detik	10-19 kali	31-38 cm	4,57-5,58	3
11,5-13,4 detik	3-9 detik	3-9 kali	23-30 cm	5,59-7,23	2
13,5- dst	0-2 detik	0-2 kali	23 dst	Dibawah 7,23	1

(Sumber:Widiastuti,2015:55)

**Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber:Widiastuti,2015:55)

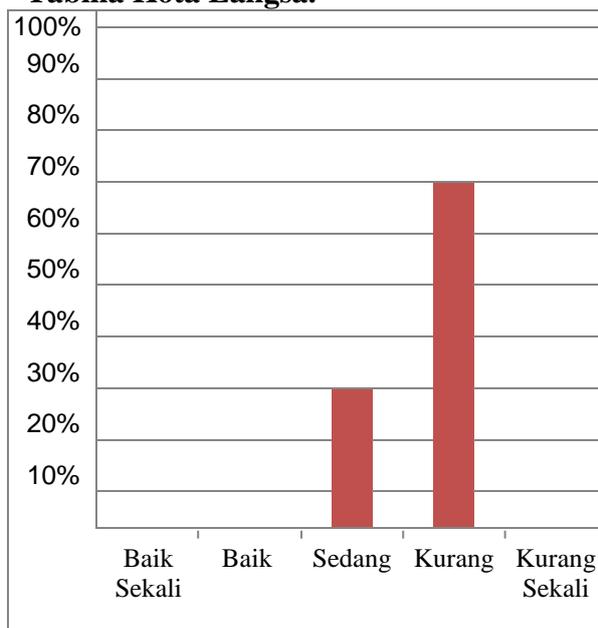
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub tabina kota langsa dengan menggunakan beberapa item tes yaitu : tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter. Adapun dibawah ini merupakan hasil dari tes kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub tabina kota langsa.

**Tabel 3. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa.**

Kelas interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	0	0
14-17	Sedang	4	30,77%
10-13	Kurang	9	69,23%
5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		13	100%

**Grafik 1. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa.**

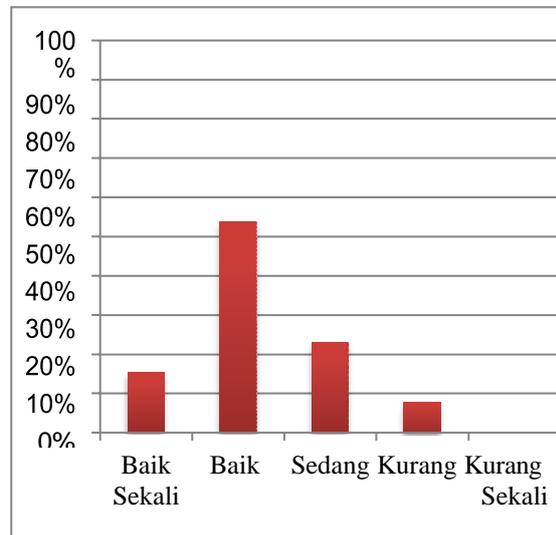


Berdasarkan tabel 3 dan grafik 1, menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti tes kebugaran jasmani indonesia berjumlah 13 orang atlet. Atlet yang masuk dalam kategori baik sekali berjumlah 0 (0%), atlet yang masuk dalam kategori baik berjumlah 0 (0%), Sedang berjumlah 4 orang atlet (30, 77%), atlet yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 9 orang atlet (69,23%), dan atlet yang masuk dalam kategori kurang

sekali berjumlah 0 (0%).

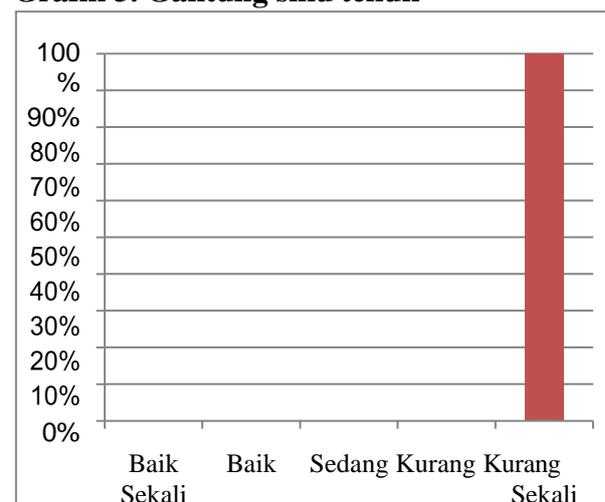
Berdasarkan hasil diatas akan dijabarkan setiap item tes kebugaran jasmani indonesia.

**Grafik 2. lari 60 meter**



Dari grafik diatas menunjukkan bahwa atlet yang masuk dalam kategori baik sekali berjumlah 2 orang (15,38%), kategori baik berjumlah 7 orang (53,85%), kategori sedang berjumlah 3 orang (23,08%), kategori kurang berjumlah 1 orang (7,69%), dalam tes ini tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali.

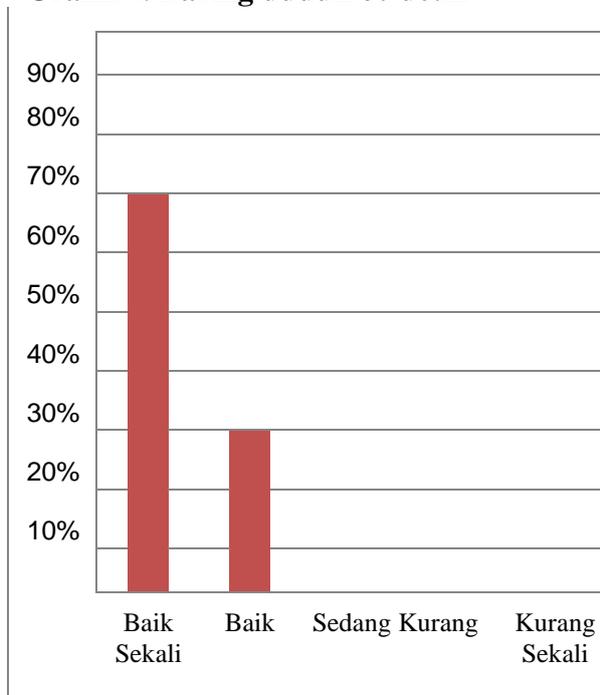
**Grafik 3. Gantung siku tekuk**



Pada tes gantung siku tekuk ini atlet yang berjumlah 13 orang tidak berhasil mengikuti tes. Pada grafik gantung siku tekuk ini tidak ada atlet yang masuk

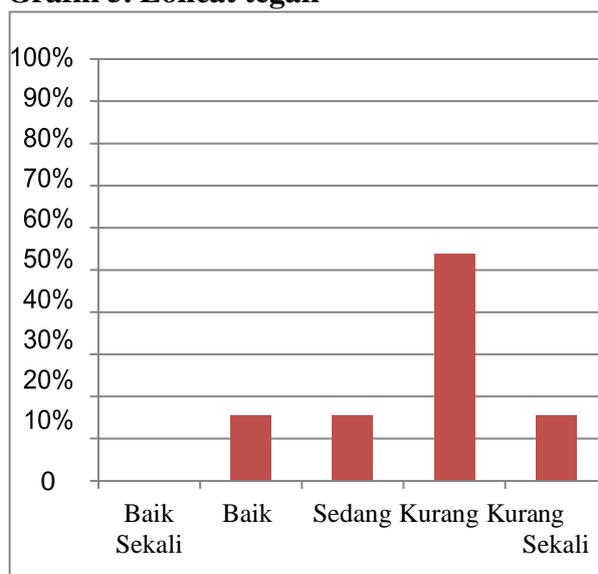
dalam kategori baik sekali, baik, sedang, dan kurang. Atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali berjumlah 13 orang atlet (100%).

**Grafik 4. Baring duduk 60 detik**



Dari grafik diatas menunjukkan bahwa atlet yang masuk dalm kategori baik sekali berjumlah 9 orang (69,23%), dan kategori baik berjumlah 4 orang (30,77%), dan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali.

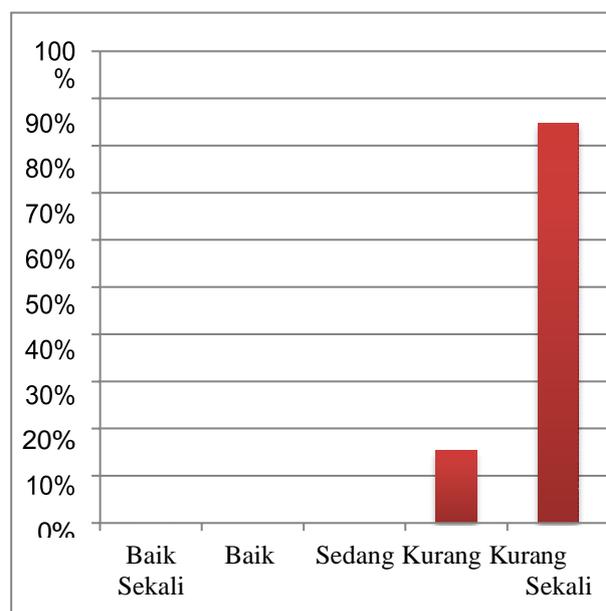
**Grafik 5. Loncat tegak**



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan

bahwa atlet yang masuk dalam kategori baik berjumlah 2 orang (15,38%), kemudian atlet yang masuk yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 2 orang (15,38%), kemudian atlet yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 7 orang (53,85%), dan atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (15,38%). Dalam melakukan tes loncat tegak ini tidak ada atlet yang masuk dalam kategori baik sekali.

**Grafik 6. Lari 1000 meter**



Pada grafik diatas menunjukkan bahwa atlet yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 2 orang (15,38%), dan atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali berjumlah 11 orang (84,62%). Dalam tes ini tidak ada atlet yang masuk dalam kategori baik sekali, baik, dan sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub tabina kota langsa masuk dalam klasifikasi kurang. Berdasarkan tes kesegaran jasmani indonesia yang telah dilakukan terhadap 13 orang atlet yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter. Penelitian

ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub tabina kota langsa. Seperti yang dikemukakan oleh Annas (2014:5) bahwa kebugaran jasmani adalah derajat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

Kebugaran jasmani sangat penting pada diri seorang atlet, oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang maupun atlet. Kebugaran jasmani merupakan suatu faktor terpenting dalam diri seseorang, pada era zaman sekarang ini masyarakat maupun atlet harus menyadari betapa pentingnya kegiatan ataupun aktivitas keolahragaan baik olahraga dalam pendidikan olahraga untuk prestasi dan Olahraga untuk kesehatan. Dalam penelitian ini atlet harus menyadari dan memahami keadaan tentang kebugaran jasmaninya sendiri. Kebugaran jasmani yang baik dapat membuat atlet mengikuti latihan ataupun melaksanakan pertandingan dengan rasa semangat untuk berjuang sehingga bisa memberikan hasil yang baik dan sangat memuaskan. Sehingga dengan adanya prestasi yang baik yang telah dicapai oleh seorang atlet, maka rasa ingin latihan dan rasa untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada diri masing-masing atlet adalah ingin menambahkan beban latihan yang semakin lama semakin berat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan dari penelitian diatas bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub tabina kota langsa yang telah diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdapat 4 orang atlet yang masuk dalam kategori sedang (S) dengan angka persentase (30,77%), dan 9 atlet yang masuk dalam kategori kurang (K) dengan

angka persentase (69,23%). Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini profil tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub tabina kota langsa masuk dalam kategori kurang.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan, sehingga penelitian selanjutnya dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.
2. Bagi atlet putri klub tabina, hasil dari tes ini ataupun penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk masing-masing atlet. Sehingga dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan bahan masukan bagi atlet untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik lagi.
3. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan dalam

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriwadi. 2010. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Annas, Mohamad. 2014. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Vol. 1, Mei 2014 1-7.
- Depdiknas. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Jln. Raya Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Kusumawati, Mia. 2015. Penelitian Pendidikan Penjasorkes (*Pendidikan*

- Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.  
Bandung : CV. Alfabeta.
- Permana, Rahmat. 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Disduki Dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika* Vol. 6 No. 2 Juni 2016.
- Prasetyo, Edo. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol. 1 No. 2.
- Pisal, Doni. Februari 2015. *Pengertian Profil*. Diakses pada tanggal 08 Maret 2021, dari <http://catatansang.1.blogspot.com/2015/02//pengertian-profil.html?m=1>.
- Sumarsono, Adi. 2017. Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. *Jurnal Altius* Vol. 6 (1) Januari.
- Tuhadi. 2013. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 12 (2) Juli-Desember 2013:46-55.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta :Rajawali.
- Yunita, Eva. 2018. *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdatul Ulama (MANU) 01 Limpung Kabupaten Batang*. Skripsi. Yogyakarta. FKI UNY.