



## Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SDN 1 Lancar Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo

**Khotibul Umam<sup>1</sup>, Jaka Sayidina Ali<sup>2</sup>, Febri Wijaya<sup>3</sup>, Titi Suwarni<sup>4</sup>, Mokhamad Parmadi<sup>5</sup>,  
Dwi Heriyanto<sup>6</sup>, Fauzi Al Muhtad<sup>7</sup>**

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Email: [umkhotib3@gmail.com](mailto:umkhotib3@gmail.com)<sup>1</sup>, [jakasayidinaa@gmail.com](mailto:jakasayidinaa@gmail.com)<sup>2</sup>,

[febriwijayafebri207@gmail.com](mailto:febriwijayafebri207@gmail.com)<sup>3</sup>, [tiastitis16@gmail.com](mailto:tiastitis16@gmail.com)<sup>4</sup>, [parmadi.umnukbm@gmail.com](mailto:parmadi.umnukbm@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada pentingnya komponen kondisi fisik yang prima sebagai fondasi utama dalam menunjang performa optimal dan prestasi atlet bolavoli, khususnya pada siswa ekstrakurikuler bola voli SDN 1 Lancar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memetakan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli SDN 1 Lancar secara objektif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SDN 1 Lancar, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 8 siswa. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur komponen kondisi fisik meliputi: Antropometri, Daya tahan (*aerobic endurance*) menggunakan *Pacer Test*, Kekuatan (*Strength*) menggunakan *sit up*, dan Daya ledak otot tungkai (*power*) menggunakan *Standing Broad Jump / Vertical Jump*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase untuk mengategorikan tingkat kondisi fisik ke dalam beberapa kategori: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli SDN 1 Lancar secara umum berada pada kategori dengan rincian: kategori baik berjumlah 4 siswa, kategori sedang berjumlah 3 siswa, kategori kurang sebanyak 1 siswa. Berdasarkan komponen yang diuji, aspek kekuatan memiliki rerata tertinggi, sedangkan aspek daya tahan masih memerlukan peningkatan yang signifikan melalui program latihan yang lebih terstruktur.

**Kata Kunci:** *Survei, Kondisi Fisik, Bolavoli, Ekstrakurikuler, SDN 1 Lancar.*

### Abstract

*This research is based on the importance of prime physical condition components as the primary foundation in supporting optimal performance and achievements of volleyball athletes, particularly for students in the volleyball extracurricular program at SDN 1 Lancar. This study aims to determine and objectively map the physical condition profile of these volleyball extracurricular students at SDN 1 Lancar. This study is a quantitative descriptive research employing a survey method. The population in this study consisted of all students participating in the volleyball extracurricular program at SDN 1 Lancar, using a total sampling technique with a sample size of 8 students. The test instruments used to measure the components of physical condition included: Anthropometry, Aerobic endurance using the Pacer Test, Strength using sit-ups, and Leg muscle power using the Standing Broad Jump / Vertical Jump. The data analysis technique used in this study was descriptive statistics with percentages to categorize the physical condition levels into several categories: Very Good, Good, Fair, Poor, and Very Poor. The results of the study indicated that the physical condition profile of the volleyball*

Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SDN 1 Lancar Kec. Wadaslintang Kab. Wonosobo Khotibul Umam<sup>1</sup>, Jaka Sayidina Ali<sup>2</sup>, Febri Wijaya<sup>3</sup>, Titi Suwarni<sup>4</sup>, Mokhammad Parmadi<sup>5</sup>, Dwi Heriyanto<sup>6</sup>, Fauzi Al Muhtad<sup>7</sup>

*extracurricular students at SDN 1 Lancar was generally in the moderate category, with the following details: 4 students in the good category, 3 students in the fair/moderate category, and 1 student in the poor category. Based on the tested components, the strength aspect showed the highest average, whereas the endurance aspect still requires significant improvement through a more structured training program.*

**Keywords:** Survey, Physical Condition, Volleyball, Extracurricular, SDN 1 Lancar.

**Riwayat Artikel:**

Diterima: (3 Mei 2026)

Direvisi: (26 Juni 2026)

Diterbitkan: (30 Juni 2026)

**PENDAHULUAN**

Kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang sudah diprogram sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang menentukan kemampuan fungsional tubuh seseorang terutama atlet dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kondisi fisik merupakan pondasi paling mendasar bagi seorang atlet sebelum mereka bisa menguasai teknik, taktik, dan mental bertanding yang baik.

Tujuan paling mendasar adalah untuk mendapatkan gambaran objektif mengenai peta kekuatan dan kelemahan fisik yang dimiliki atlet atau siswa saat ini. Melalui survei, pelatih dapat mengetahui komponen apa yang sudah bagus dan komponen apa yang masih kurang. Pelatih tidak bisa membuat program latihan yang efektif jika hanya mengira-ngira. Data hasil survei ini berfungsi sebagai *baseline* (data awal). Dengan data yang akurat, pelatih dapat merancang program latihan yang spesifik dan sesuai kebutuhan riil atlet (*principle of individuality*).

Dalam kelompok usia pembinaan 10-13 tahun, survei fisik membantu mengidentifikasi atlet yang memiliki potensi genetik atau kapasitas fisik unggul di posisi tertentu. Melalui survei, dapat dideteksi jika ada ketidakseimbangan otot atau komponen fisik yang berada di bawah standar minimum. Atlet dengan kondisi fisik yang buruk atau tidak seimbang jauh lebih rentan mengalami cedera saat dihadapkan pada latihan atau pertandingan dengan intensitas tinggi.

Survei kondisi fisik ini dilaksanakan di Lapangan Manunggal Desa Lancar Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo pada tanggal 18 Maret dan 21 Maret 2026.

Melalui berbagai komponen tes kondisi fisik: 1) Tes Antrophometri, dengan mengambil data tinggi badan, berat badan, panjang lengan, dan panjang tungkai; 2) Daya Tahan (*Endurance*), dengan beeptest atau MFT; 3) Tes Kekuatan (*Strenght*), dengan tes Pus Up dan Sit Up; 4) Tes Daya Ledak (*Power*), dengan menggunakan vertical jump test;

Berikut merupakan daftar profil peserta tes kondisi fisik berdasarkan nomor dada.

**Tabel 1. Daftar Peserta Putra Tes Kebugaran**

PUTRA		
No	TTL	Usia
001	Kebumen, 29 Maret 2014	12
002	Kebumen, 5 Maret 2014	13

003	Wonosobo, 02 Oktober 2013	13
004	Wonosobo, 30 Desember 2013	13
005	Purworejo, 07 Juli 2013	13
006	Kebumen, 18 Juni 2012	13
007	Wonosobo, 16 Mei 2015	10
008	Wonosobo, 01 Oktober 2014	11

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Pendekatan survei dipilih untuk mengetahui, menggambarkan, dan memperoleh data aktual mengenai tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolavoli SDN 1 Lancar. Dalam penelitian ini, tidak memberikan perlakuan (*treatment*) melainkan hanya mengungkap fakta yang ada melalui serangkaian tes dan pengukuran fisik standar bolavoli.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Manunggal Desa Lancar Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo pada tanggal 18 Maret dan 21 Maret 2026. Dengan sampel atau subjek tes sebanyak 8 siswa, dengan rentang usia 10-13 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tes Antropometri

Hasil pengukuran antropometri digunakan untuk mempelajari dan mengadakan perbandingan serta menilai bagian-bagian tubuh manusia untuk tujuan tertentu, beberapa pengukuran antropometri Dalam tes ini terdapat 4 tes antropometri yang dilakukan oleh subjek yakni tes: (1) berat badan, (2) tinggi badan, (3) panjang lengan dan (4) panjang tungkai. Adapun alat yang digunakan ialah timbangan berat badan digital, meteran pakaian dan meteran untuk bangunan. Dari hasil tes antropometri terdapat hasil indeks massa tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah berat badan kilogram dibagi tinggi badan kuadrat dalam meter. Indeks massa tubuh merupakan cara untuk menggambarkan berat badan dalam hubungannya dengan tinggi badan. Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk mengetahui berat badan ideal. Perhitungan IMT baik diketahui terutama sebagai pengingat seseorang akan pemeliharaan berat badan yang sehat. Dengan memiliki berat badan yang normal, keuntungan berikut bisa didapatkan.

**Sumber: Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes Indonesia (2014)**

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Antropometri dan IMT**

No	IMT	Kategori
001	14.13	Sangat Kurus
002	22.67	Normal
003	18.58	Normal
004	18.60	Normal
005	19.34	Normal
006	17.01	Kurus
007	15.73	Sangat Kurus
008	16.00	Sangat Kurus

**Tabel 3. Kategori Indeks Masa Tubuh**

IMT	Kategori
<17	Sangat Kurus
17 – 18.5	Kurus
18.5 – 25.5	Normal
25 – 27	Gemuk
>27	Obesitas

Pada hasil tes antropometri siswa yaitu memiliki:

**Tabel 4. Frekuensi Data Hasil Pengukuran**

IMT U 10-13 Th			
IMT	Kategori	Putra	
		F	%
<17	Sangat Kurus	3	38%
17 - 18.5	Kurus	1	13%
18.5 – 25.0	Normal	4	50%
25 – 27	Gemuk	0	0%
>27	Obesitas	0	0%
Jumlah		8	100%

## 2. Tes Kekuatan

Tes yang digunakan dalam komponen kekuatan ini ialah tes *Sit Up*. Sit up adalah gerakan yang bertumpu pada pinggul dan pantat dengan lutut yang diangkat kearah atas dan dilakukan secara berulang-ulang. Sit up tidak mudah untuk dilakukan oleh pemula, tetapi jika kalian sudah biasa dalam melakukannya maka akan terasa nyaman dan tidak sulit pastinya. Biasanya latihan ini dilakukan oleh pria untuk membantu membentuk otot bagian perut mereka.

**Tabel 2. Norma Penilaian *Sit Up***

Usia 10-13 Tahun (rep)		
Putra	Nilai	Kategori
23 ke atas	5	Sangat Baik
18 – 22	4	Baik
12 – 17	3	Sedang
4 – 11	2	Kurang
0 – 3	1	Sangat Kurang

**Sumber: Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2003)**

**Tabel 3. Frekuensi Hasil Tes *Sit Up***

<b>Sit Up Putra U 10-13Th</b>				
Sit Up	Nilai	Kategori	F	Presentase
<23	5	Sangat Baik	7	88%
18 – 22	4	Baik	1	13%
12 – 17	3	Sedang	0	0%
4 – 11	2	Kurang	0	0%
0 – 3	1	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			8	100%
Min			10	
Max			21	
Rata-rata			14	

### 3. Daya Ledak

Tes yang dilakukan ialah dengan *vertical jump* test. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Alat dan fasilitas: (a) meteran kain yang telah di pasang pada tembok; (b) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm; (c) Bedak bayi; (d) Alat Penghapus dan, (d) Form dan nomor dada. Pada pencatatan hasil yaitu selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga silsilah tersebut dicatat.

**Tabel 4. Norma Tes Vertical Jump**

<b>Usia 10-13 Tahun (cm)</b>		
Putra	Nilai	Kategori
46 ke atas	5	Sangat Baik
38 – 45	4	Baik
31 – 37	3	Sedang
24 – 30	2	Kurang
23 dst	1	Sangat Kurang

**Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2003)**

**Tabel 5. Hasil Tes Vertical Jump**

No. Dada	<i>Vertical Jump</i>		
	Hasil (cm)	Skor	Kategori
Hasil Tes			
501	32	3	Sedang
502	23	1	Sangat Kurang
503	24	2	Kurang
504	15	1	Sangat Kurang
505	23	1	Sangat Kurang
506	26	2	Kurang
507	29	2	Kurang
508	21	1	Sangat Kurang

### 4. Daya Tahan

Tes ini menggunakan *Pacer Test Pacer Test* sama dengan MFT namun hanya berbeda dalam lembar angka penilaiannya dan sama-sama menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter

Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SDN 1 Lancar Kec. Wadaslintang Kab. Wonosobo Khotibul Umam<sup>1</sup>, Jaka Sayidina Ali<sup>2</sup>, Febri Wijaya<sup>3</sup>, Titi Suwarni<sup>4</sup>, Mokhammad Parmadi<sup>5</sup>, Dwi Heriyanto<sup>6</sup>, Fauzi Al Muhtad<sup>7</sup> dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan.

**Tabel 9. Norma Penilaian *Pacer Test***

Norma MFT Usia 10-13 Tahun		
Putra	Nilai	Kategori
≥72	5	Sangat Baik
56 – 71	4	Baik
40 – 55	3	Sedang
24 – 39	2	Kurang
≤23	1	Sangat Kurang

**Tabel 10. Frekuensi Hasil *Pacer Test***

Hasil Putra U 10-13Th				
Norma	Nilai	Kategori	F	Presentase
≥72	5	Sangat Baik	0	0%
56 – 71	4	Baik	0	0%
40 – 55	3	Sedang	8	100%
24 – 39	2	Kurang	0	0%
≤23	1	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			8	100%
Min VO2Max			42.6	
Max VO2Max			46.8	
Rata-rata VO2Max			45.4	

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil keseluruhan dari tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli SDN 1 Lancar pada 8 sampel memperoleh skor Sedang “3”. Tes yang memiliki frekuensi perolehan terendah pada sampel yaitu pada tes daya ledak (*vertical jump*).

Secara keseluruhan, profil kondisi fisik siswa siswa ekstrakurikuler bola voli SDN 1 Lancar berada pada tingkat "Sedang" dengan skor rerata 3. Meskipun kekuatan otot menjadi aspek yang dominan, hasil evaluasi menunjukkan adanya ketimpangan yang cukup signifikan pada komponen daya ledak tungkai (*vertical jump*), yang mencatatkan frekuensi perolehan terendah di antara seluruh sampel.

Sampel dengan skor tertinggi ialah sampel Nomor 007 dengan total skor sesuai angka norma memperoleh skor 3 yaitu bernilai 4 dengan kategori “Baik”. Sedangkan skor terendah ialah sampel Nomor 004 dengan total skor sesuai angka norma memperoleh skor 20 yaitu bernilai 3 dengan kategori “Sedang”.

## DAFTAR PUSTAKA

- As Rizqi (2013). *International Journal of Obesity*. 25(3): 914- 919. Centre for Obesity Research and Education, 2007. Body Mass Index: BMI. Calculator.
- Depdiknas, (2003). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Anak Umur 13-15 Tahun). Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Dieter, B
- Ismaryati. (2006). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jawa Tengah: Universitas Sebelas Maret
- Kemenkes RI, Dirjen Bina Gizi. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI.