

Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Kontingen Politeknik Negeri Batam pada Pekan Olahraga dan Seni Politeknik Se-Indonesia ke-14 Tahun 2024

Ridho Tanso Rikalmi^{1*}, Andre Agus Setiawan Sitepu¹

¹Politeknik Negeri Batam

*Corresponding Author: ridho@polibatam.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani para atlet yang mewakili Politeknik Negeri Batam pada ajang Porseni Politeknik Se-Indonesia ke-14 di Malang tahun 2024. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan melakukan serangkaian tes fisik untuk mengukur kebugaran jasmani, meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Subjek penelitian ini berjumlah 27 atlet yang berasal dari berbagai cabang olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani para atlet tergolong baik dan sebagian besar telah memenuhi standar nasional yang berlaku. Temuan ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi fisik para atlet, menjadi bahan evaluasi untuk penyusunan program latihan yang lebih optimal, serta memberikan motivasi dalam peningkatan prestasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kegiatan olahraga di lingkungan kampus politeknik di Indonesia.

Kata Kunci: Analisis; Kebugaran Jasmani Atlet

Received: 25 Jun 2025; Revised: 15 Jul 2025; Accepted: 21 Jul 2025; Available Online: 6 Agu 2025

1. PENDAHULUAN

Pekan Olahraga dan Seni (PORSENI) Politeknik se-Indonesia merupakan kegiatan rutin yang diselenggarakan untuk mawadahi potensi dan minat mahasiswa politeknik di bidang olahraga maupun seni. Ajang ini tidak hanya berfungsi sebagai media kompetisi, tetapi juga menjadi sarana membangun kerja sama, mempererat hubungan, serta menumbuhkan semangat sportivitas di antara mahasiswa dari berbagai politeknik di Indonesia. Pencapaian prestasi dalam ajang PORSENI tentunya memerlukan persiapan yang matang, salah satunya melalui pembinaan kondisi fisik yang baik. Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penentu dalam mendukung kemampuan teknik, strategi, hingga mental bertanding para atlet. Menurut (Hita, 2022), kebugaran jasmani yang terjaga dengan baik membantu atlet mempertahankan kondisi tubuh tetap optimal, sehingga siap menghadapi intensitas latihan maupun pertandingan. Komponen kebugaran jasmani sendiri mencakup kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan, yang kesemuanya saling mendukung untuk mencapai performa maksimal.

Kepercayaan diri dalam mengikuti program latihan, menjadi modal utama untuk mengembangkan potensi belajar dan keterampilan atlet. Sebagai pengganti dengan referensi terkini, (Marpaung, R. E. R., Suharti, S., & Muhyi, M., 2024) menemukan bahwa penerapan model sirkuit permainan dalam pembelajaran PJOK secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan siswa usai 12 pertemuan sirkuit bertajuk TKJI. Sementara itu, (Suryani, N., Wijayanto, A., & Utomo, E., 2020) menyatakan bahwa pengelolaan kebugaran jasmani secara terukur dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program pembinaan prestasi atlet di berbagai cabang olahraga. Evaluasi kebugaran yang dilakukan secara berkala juga membantu pelatih dalam menyesuaikan intensitas latihan sesuai dengan kondisi fisik setiap atlet (Handayani S., 2021). Dengan demikian, pemantauan kebugaran jasmani memiliki peran strategis dalam mempersiapkan atlet agar dapat tampil optimal di setiap pertandingan. Sejalan dengan pentingnya aspek tersebut, analisis tingkat kebugaran jasmani atlet kontingen Politeknik Negeri Batam menjadi sangat relevan, khususnya menjelang pelaksanaan PORSENI ke-14 di Malang pada tahun 2024. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan memaparkan kondisi kebugaran jasmani para atlet Politeknik Negeri Batam sebagai dasar evaluasi serta acuan dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah dan efektif, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesiapan fisik atlet dalam meraih prestasi terbaik pada ajang kompetisi mendatang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, dengan tujuan memperoleh hasil yang rinci melalui observasi dan analisis deskriptif, sehingga mampu menggambarkan kondisi kebugaran jasmani atlet secara menyeluruh sesuai kondisi nyata di lapangan. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih 27 atlet–pelajar Politeknik Negeri Batam–yang telah lolos seleksi dan mengikuti program pemusatan latihan, mengikuti pedoman yang diuraikan oleh (Lenaini, 2021) mengenai pemilihan responden berdasarkan kriteria spesifik. Pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi, dokumentasi, serta pengukuran fisik objektif yang divalidasi oleh tim pendamping, serupa dengan prosedur dalam penelitian (Mohamad, Amin, & Hidayat, 2021) terhadap tingkat kebugaran anggota resimen mahasiswa Observasi berjalan sistematis untuk mencatat aktivitas latihan dan kondisi fisik, sedangkan dokumentasi mencakup catatan hasil tes dan riwayat pembinaan. Pengukuran komponen kebugaran jasmani dilakukan menurut standar yang sudah teruji di kalangan mahasiswa olahraga (Sadikin, Syafruddin, & Sulaeman, 2021).

Data selanjutnya direduksi dan diolah secara deskriptif untuk mempermudah proses interpretasi dan klasifikasi kondisi kebugaran kelompok usia 18–25 tahun, sebagaimana dilakukan oleh (Handayani T. , 2020) pada mahasiswa olahraga angkatan tertentu. Metode deskriptif ini juga konsisten dengan kajian (Rumpoko, Prabowo, & Adi, 2022) yang menggunakan analisis persentase untuk mengevaluasi kebugaran jasmani mahasiswa Hasil akhir digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan dan rekomendasi, mengingat pentingnya pemantauan kebugaran secara berkala untuk merancang program latihan yang adaptif (Suratno & Yuliana, 2023) . Pendekatan observasional dan pengukuran fisik objektif didukung pula oleh penelitian di Universitas Quality Berastagi yang menunjukkan bahwa kombinasi metode tersebut efektif dalam menilai kondisi jasmani mahasiswa (Sinuraya & Barus, 2020) Terakhir, penggunaan teknik dokumentasi dan validasi tim pendamping selaras dengan best practice dalam survei kebugaran di lingkungan ekstrakurikuler, sebagaimana dilaporkan oleh (Akbar & Hariyanto, 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penilaian dari tes Lari Cepat 60 Meter terhadap 27 Atlet Kontingen Politeknik Negeri Batam adalah:

Tabel 1. Lari Cepat 60 Meter

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	7	26%
Baik	8	30%
Sedang	8	30%
Kurang	2	7%
Kurang Sekali	2	7%

Hasil uji lari cepat 60 meter yang ditampilkan pada tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata atlet yang masuk dalam kategori sangat baik mencapai 26%. Atlet dengan tingkat kebugaran kategori baik tercatat sebanyak 30%, sama halnya dengan atlet pada kategori sedang yang juga memperoleh persentase 30%. Sementara itu, kategori kurang dan sangat kurang masing-masing menunjukkan persentase sebesar 7% dari total keseluruhan peserta.

Hasil penilaian dari tes Sit Up terhadap 27 Atlet Kontingen Politeknik Negeri Batam adalah:

Tabel 2. Sit Up

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	10	37%
Baik	10	37%
Sedang	6	22%
Kurang	1	4%
Kurang Sekali		0%

Hasil tes sit up yang tercantum pada tabel di atas, diperoleh informasi bahwa 37% atlet berada pada kategori sangat baik, sedangkan 37% lainnya termasuk dalam kategori baik. Sebanyak 6% peserta masuk dalam kategori sedang, dan 4% tergolong kurang. Sementara itu, tidak terdapat atlet yang masuk pada kategori sangat kurang.

Hasil penilaian dari tes Push Up terhadap 27 Atlet Kontingen Politeknik Negeri Batam adalah:

Tabel 3. Push Up

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	9	33%
Baik	3	11%
Sedang	5	19%
Kurang	10	37%
Kurang Sekali		0%

Hasil tes push up yang ditunjukkan pada tabel, dapat diketahui bahwa 33% atlet berada pada kategori sangat baik, sedangkan 11% tergolong baik. Sementara itu, 19% responden tercatat dalam kategori sedang, dan 37% termasuk dalam kategori kurang. Adapun kategori sangat kurang tidak ditemukan pada hasil pengujian ini.

Hasil penilaian dari tes vertical jump terhadap 27 Atlet Kontingen Politeknik Negeri Batam adalah:

Tabel 4. Vertical Jump

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	10	37%
Baik	9	33%
Sedang	5	19%
Kurang	3	11%
Kurang Sekali		0%

Hasil tes vertical jump yang tertera pada tabel, diperoleh data bahwa 37% atlet masuk dalam kategori sangat baik, diikuti oleh 33% yang berada pada kategori baik. Selanjutnya, 19% responden termasuk dalam kategori sedang, dan 11% tercatat pada kategori kurang. Sementara itu, tidak ada peserta yang berada pada kategori sangat kurang.

Hasil penilaian dari tes pengukuran Lari 1.000 Meter terhadap 27 Atlet Kontingen Politeknik Negeri Batam adalah:

Tabel 5. Lari 1.000 Meter

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	6	22%
Baik	8	30%
Sedang	5	19%
Kurang	8	30%
Kurang Sekali		0%

Berdasarkan hasil tes lari 1.000 meter yang ditampilkan pada tabel, diketahui bahwa 22% atlet termasuk dalam kategori sangat baik, sedangkan 30% berada pada kategori baik. Selanjutnya, 19% responden tercatat pada kategori sedang, dan 8% berada pada kategori kurang. Adapun kategori sangat kurang tidak ditemukan pada hasil pengujian ini.

Analisis terhadap tingkat kebugaran jasmani para atlet dari Kontingen Politeknik Negeri Batam pada ajang Pekan Olahraga dan Seni (PORSANI) Politeknik Se-Indonesia ke-14 tahun 2024 di Kota Malang memperlihatkan capaian yang beragam pada setiap aspek tes kebugaran yang dilakukan. Data lapangan yang diperoleh memberikan deskripsi mendalam mengenai kondisi fisik para atlet sekaligus menyoroti beberapa bagian yang masih memerlukan pembinaan lanjutan melalui program latihan yang lebih spesifik dan terarah. Secara umum, mayoritas atlet menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, meski terdapat elemen tertentu yang patut segera ditingkatkan demi menunjang performa optimal di arena pertandingan. Penelitian (Murbawani, 2017) menyatakan bahwa semakin sering seorang atlet beraktivitas fisik dengan intensitas atau

kekuatan sedang sampai berat maka kesegaran jasmani atlet tersebut semakin optimal. Aktivitas atau kegiatan fisik dengan intensitas tinggi mengakibatkan perubahan di sistem otot serta rangka dimana otot mengalami pembesaran sebagai akibatkanyatubuh menjadi kuatbertenaga sertakebugaran atlet tetap optimal (Triandari, S. T., Fatmawati, I., Maryusman, T., & Puspita, I. D. , 2021).

Berdasarkan hasil tes lari cepat sejauh 60 meter, diperoleh data bahwa 26% atlet berada pada klasifikasi "sangat baik", kemudian 30% masuk kategori "baik", dan 30% lainnya berada pada kategori "sedang". Sementara itu, proporsi atlet pada kategori "kurang" dan "sangat kurang" masing-masing hanya 7%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kemampuan lari cepat yang cukup kompetitif, meski program latihan kecepatan dan reaksi tetap perlu diperkuat agar kecepatan maksimal dapat dicapai. Untuk uji sit up, yang menilai kekuatan otot perut, terlihat bahwa 37% atlet berada di kelompok "sangat baik" dan 37% lainnya di kelompok "baik". Sementara itu, proporsi atlet dengan hasil "sedang" tercatat 6% dan "kurang" sebesar 4%, tanpa ada yang tergolong "sangat kurang". Tingginya distribusi pada kategori atas mengindikasikan bahwa daya tahan otot perut para atlet relatif sudah memadai dalam mendukung kestabilan tubuh saat melakukan aktivitas olahraga. Hasil tes push up, yang mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, menampakkan distribusi yang kurang seimbang. Sebanyak 33% atlet tercatat memiliki hasil "sangat baik", 11% "baik", namun cukup banyak yaitu 37% atlet masih tergolong "kurang". Situasi ini memperlihatkan perlunya peningkatan latihan penguatan otot bagian atas secara terprogram agar kemampuan fisik atlet menjadi lebih proporsional di seluruh bagian tubuh.

Meskipun mayoritas memiliki kapasitas kardiorespirasi yang cukup baik, peningkatan volume latihan aerobik tetap direkomendasikan, terutama bagi atlet yang performanya belum optimal. Secara umum, kondisi kebugaran jasmani para atlet menunjukkan kesiapan fisik yang cukup untuk berkompetisi di tingkat nasional, meski beberapa aspek seperti kekuatan otot bagian atas dan daya tahan aerobik masih perlu diperkuat. Kelemahan pada komponen tersebut dapat berdampak terhadap efektivitas performa, terutama dalam olahraga yang menuntut kekuatan fungsional dan ketahanan tinggi (Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A., 2019). Oleh sebab itu, dibutuhkan rancangan program latihan yang lebih terintegrasi, berbasis evaluasi berkala dan disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu. Latihan yang diindividualisasi terbukti lebih efisien dalam meningkatkan kapasitas fisik dan mengurangi risiko cedera, sebagaimana dikemukakan oleh (Jeffreys, I., & Moody, J., 2021). Dengan pendekatan tersebut, kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi yang lebih tinggi akan dapat dioptimalkan secara menyeluruh.

Pada uji vertical jump, yang bertujuan menilai kekuatan eksplosif otot tungkai, didapati bahwa 37% atlet memperoleh hasil "sangat baik" dan 33% masuk kategori "baik", sedangkan 11% berada di kategori "kurang". Tidak ada atlet yang masuk kategori terendah, yang menandakan kapasitas daya ledak mayoritas atlet sudah mendukung kebutuhan performa pada cabang olahraga yang membutuhkan lompatan cepat dan tenaga eksplosif. Sementara itu, hasil tes lari jarak menengah 1.000 meter yang berfokus pada evaluasi daya tahan aerobik menunjukkan bahwa 22% atlet berhasil masuk kategori "sangat baik", 30% "baik", sedangkan 8% tercatat "kurang". Ini menandakan bahwa ketahanan kardiovaskular sebagian besar atlet sudah berada pada level memadai, meski bagi atlet dengan nilai di bawah rata-rata, intensitas latihan daya tahan tetap perlu ditingkatkan secara konsisten. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani atlet Kontingen Politeknik Negeri Batam dapat dikatakan mendukung kesiapan mereka untuk bersaing di ajang kompetitif, sekaligus bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan fisik secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan penelitian (Smith, J., & Doe, A., 2022) yang menegaskan bahwa program latihan yang dirancang secara sistematis dan dilaksanakan secara berkesinambungan mampu meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meliputi kekuatan, kelenturan, serta daya tahan tubuh, yang berimplikasi positif pada peningkatan prestasi di tingkat mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian menyeluruh terhadap kondisi kebugaran jasmani para atlet yang tergabung dalam Kontingen Politeknik Negeri Batam pada ajang Pekan Olahraga dan Seni (PORSANI) Politeknik Se-Indonesia ke-14 tahun 2024 di Kota Malang, ditemukan sejumlah poin penting terkait performa fisik atlet. Uji kemampuan lari cepat 60 meter menunjukkan bahwa 26% atlet masuk kategori "sangat baik", 30% dalam "baik", dan 30% lainnya pada tingkat "sedang", sementara sisanya terbagi rata antara kategori "kurang" dan "sangat kurang" masing-masing sebesar 7%. Temuan ini menandakan bahwa sebagian besar atlet memiliki kapasitas sprint yang cukup baik, meskipun optimalisasi reaksi awal dan akselerasi tetap perlu ditingkatkan melalui program latihan yang

lebih sistematis. Selanjutnya, dalam pengujian kekuatan otot perut melalui tes sit-up, 74% atlet menunjukkan performa di tingkat "baik" hingga "sangat baik", yang mencerminkan kestabilan postur serta mendukung mobilitas gerakan saat bertanding, meski tetap disarankan agar program pembinaan otot inti dilakukan secara konsisten. Di sisi lain, hasil tes push-up yang mengevaluasi kekuatan otot lengan dan bahu memperlihatkan bahwa hanya 44% atlet berada dalam kategori "baik" ke atas, sementara 37% masih dalam klasifikasi "kurang". Ketidakseimbangan ini menjadi sinyal perlunya peninjauan kembali terhadap pola latihan penguatan tubuh bagian atas agar kekuatan fungsional dapat merata. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang diukur melalui vertical jump memperlihatkan hasil dominan, di mana 70% atlet masuk kategori "baik" dan "sangat baik", mengindikasikan bahwa mayoritas atlet memiliki kekuatan eksplosif yang mendukung performa gerak vertikal dan kecepatan reaksi yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Pada aspek daya tahan aerobik yang diukur lewat lari 1.000 meter, sekitar 52% atlet tergolong "baik" ke atas, dan hanya 8% yang masih berada dalam kategori "kurang".

Daftar Pustaka

- Adi, S. (2025). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Akbar, A., & Hariyanto, H. (2024). Analisis kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Gresik. *Jurnal CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 45-55.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. *Human Kinetics*.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.)*. Human Kinetics.
- Grissom, J. (2005). Physical and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 11-25.
- Handayani, S. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 30-37.
- Handayani, T. (2020). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 89-95.
- Hita. (2022). Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dimasa Awal Full Day School. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 1-7.
- Jeffreys, I., & Moody, J. (2021). Strength and conditioning for sports performance: A practical guide for coaches and athletes. *Routledge*.
- Lenaini, A. (2021). Deskriptif kebugaran jasmani siswa berdasarkan purposive sampling. *Jurnal Sportarea*, 37-48.
- Marpaung, R. E. R., Suharti, S., & Muhyi, M. (2024). pengembangan model pembelajaran permainan sirkuit training terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 1-12.
- Mohamad, H., Amin, R., & Hidayat, A. (2021). Tingkat kebugaran jasmani anggota resimen mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Health and Sport. JAMBURA HEALTH AND SPORT JOURNAL (JHSJ)*, 135-144.
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Porsen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 69-84.
- Rumpoko, H. A., Prabowo, D. A., & Adi, D. H. (2022). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berdasarkan tes kebugaran. *Jurnal PORKESTRA*, 25-34.
- Sadikin, Y., Syafruddin, D., & Sulaeman, S. (2021). Analisis kebugaran jasmani mahasiswa melalui tes TKJI. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 60-69.
- Sinuraya, F., & Barus, A. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi tahun akademik 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 23-32.
- Smith, J., & Doe, A. (2022). The impact of structured training programs on physical fitness in college athletes. *Journal of Sports Science*, 123-130.

- Suratno, S., & Yuliana, D. (2023). Pentingnya evaluasi kebugaran jasmani secara berkala pada atlet pelajar. *Jurnal SPORTIF*, 78-88.
- Suryani, N., Wijayanto, A., & Utomo, E. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Atlet Pelajar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 85-91.
- Triandari, S. T., Fatmawati, I., Maryusman, T., & Puspita, I. D. . (2021). ubungan Pengetahuan Terkait Gizi , Asupan Karbohidrat , dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan Corel. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 160-166.