

## **ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA PEGIAT INORGA FOKBI JAMBI**

Luccy Hanna Aritonang<sup>1</sup>, Sukendro<sup>2</sup>, Fitri Khairunnisa<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi  
[luccyhanna29@gmail.com](mailto:luccyhanna29@gmail.com), [sukendrodasar@yahoo.co.id](mailto:sukendrodasar@yahoo.co.id),  
[fitrikhairunnisa@unja.ac.id](mailto:fitrikhairunnisa@unja.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study aimed to determine the level of physical fitness among participants of INORGA FOKBI Jambi, with a particular focus on the cardiorespiratory endurance component. The research employed a quantitative descriptive method using a purposive sampling technique. The sample consisted of 10 active FOKBI Jambi participants, comprising 4 males and 6 females. The instrument used in this study was the Bleep Test (Multistage Fitness Test) to measure VO<sub>2</sub>Max capacity as an indicator of cardiorespiratory endurance. Data were analyzed using descriptive statistical techniques in the form of percentages. The results indicated that the overall physical fitness level of INORGA FOKBI Jambi participants was categorized as good and moderate. A total of 6 participants (60%) were classified in the good category, while 4 participants (40%) were classified in the moderate category. Among male participants, the majority were categorized as good, accounting for 75% of the sample. Meanwhile, female participants were equally distributed between the good and moderate categories. The highest VO<sub>2</sub>Max value recorded was 44.9 ml/kg/min, while the lowest was 30.2 ml/kg/min. No participants were classified in the poor or very poor categories. Based on the findings, it can be concluded that the physical fitness level of INORGA FOKBI Jambi participants is relatively good and sufficient to support physical activities involved in aerobic exercise programs. Nevertheless, structured and continuous aerobic training is still necessary to further improve cardiorespiratory endurance and achieve a more optimal level of physical fitness.*

**Keywords:** *physical fitness, cardiorespiratory endurance, VO<sub>2</sub>Max, Bleep Test, FOKBI Jambi.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pegiat INORGA FOKBI Jambi, khususnya pada komponen daya tahan jantung paru (kardiorespirasi). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang pegiat aktif FOKBI Kota Jambi yang terdiri dari 4 putra dan 6 putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Bleep Test (Multistage Fitness Test)* untuk mengukur kapasitas VO<sub>2</sub>Max sebagai indikator daya tahan kardiorespirasi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik kuantitatif deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pegiat INORGA FOKBI Jambi secara umum berada pada kategori Baik dan Cukup. Sebanyak 6 orang (60%) berada pada kategori Baik dan 4 orang (40%) berada pada kategori Cukup. Pada kelompok putra, sebagian besar peserta berada pada kategori Baik dengan persentase 75%, sedangkan pada kelompok putri

kategori Baik dan Cukup berada pada persentase yang seimbang. Nilai  $VO_2\text{Max}$  tertinggi yang diperoleh peserta adalah 44,9 ml/kg/menit dan nilai terendah sebesar 30,2 ml/kg/menit. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori Kurang maupun Sangat Kurang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pegiat INORGA FOKBI Jambi tergolong cukup baik dan mampu mendukung aktivitas fisik dalam kegiatan olahraga senam. Namun demikian, peningkatan latihan aerobik yang terstruktur dan berkelanjutan masih diperlukan guna meningkatkan kapasitas daya tahan jantung paru sehingga mencapai tingkat kebugaran yang lebih optimal.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, daya tahan kardiorespirasi,  $VO_2\text{Max}$ , *Bleep Test*, FOKBI Jambi.

### **A. Pendahuluan**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, baik dari aspek kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Dalam kehidupan modern yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sedentari dan menurunnya tingkat aktivitas fisik masyarakat, olahraga menjadi kebutuhan penting yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai upaya pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan. Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya seseorang (Republik Indonesia, 2022). Melalui olahraga,

seseorang dapat meningkatkan kemampuan fisik sekaligus mengembangkan karakter, disiplin, kerja sama, serta semangat sportivitas yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat (Giriwijoyo & Sidik, 2017).

Salah satu tujuan utama pelaksanaan olahraga adalah tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain (Widiastuti, 2019). Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang menjalankan berbagai aktivitas dengan produktif, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, serta mampu mengurangi risiko berbagai penyakit

tidak menular (World Health Organization [WHO], 2022). Sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan penurunan produktivitas, meningkatnya risiko gangguan kesehatan, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (WHO, 2022).

Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan, antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan kardiorespirasi (Bompa & Buzzichelli, 2019). Dari berbagai komponen tersebut, daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu indikator yang paling sering digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran seseorang (Astrand et al., 2003). Daya tahan kardiorespirasi menunjukkan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menyuplai oksigen ke jaringan tubuh selama melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Kemampuan tersebut umumnya diukur melalui kapasitas konsumsi oksigen maksimal atau  $VO_2\text{Max}$  (Wilmore et al., 2015).

Semakin tinggi nilai  $VO_2\text{Max}$  yang dimiliki seseorang, semakin baik kemampuan tubuhnya dalam memanfaatkan oksigen untuk menghasilkan energi selama melakukan aktivitas fisik.  $VO_2\text{Max}$  menjadi indikator penting dalam berbagai cabang olahraga karena berhubungan langsung dengan kemampuan seseorang dalam mempertahankan aktivitas fisik dalam durasi yang panjang (Kenney et al., 2021). Individu yang memiliki kapasitas  $VO_2\text{Max}$  tinggi cenderung mampu melakukan aktivitas dengan intensitas lebih besar dan durasi lebih lama dibandingkan individu dengan  $VO_2\text{Max}$  rendah. Oleh karena itu, pengukuran  $VO_2\text{Max}$  sering digunakan sebagai salah satu parameter utama dalam evaluasi kondisi fisik atlet maupun masyarakat umum yang aktif berolahraga (Wilmore et al., 2015). Selain dipengaruhi oleh faktor latihan, kapasitas  $VO_2\text{Max}$  juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, komposisi tubuh, faktor genetik, status gizi, serta pola hidup seseorang (Kenney et al., 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan

kebugaran jasmani dan kapasitas daya tahan kardiorespirasi (Warburton & Bredin, 2017). Latihan aerobik seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, berenang, maupun senam terbukti efektif dalam meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru. Selain itu, aktivitas olahraga yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen sehingga mendukung peningkatan kapasitas  $VO_2\text{Max}$  (Kenney et al., 2021). Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Dalam konteks keolahragaan nasional, olahraga tidak hanya terbatas pada olahraga pendidikan dan olahraga prestasi, tetapi juga mencakup olahraga masyarakat atau olahraga rekreasi (Republik Indonesia, 2022). Olahraga rekreasi merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat dengan tujuan memperoleh kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan kebersamaan. Keberadaan olahraga rekreasi semakin penting karena mampu menjangkau berbagai kelompok usia

dan lapisan masyarakat tanpa adanya tuntutan prestasi yang tinggi (KORMI, 2024). Melalui olahraga rekreasi, masyarakat memiliki kesempatan untuk tetap aktif bergerak dan menjaga kebugaran jasmani secara berkelanjutan.

Salah satu organisasi yang berperan dalam pengembangan olahraga masyarakat di Indonesia adalah Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (KORMI). Organisasi ini menaungi berbagai Induk Organisasi Olahraga (INORGA) yang bergerak dalam bidang olahraga kesehatan dan kebugaran, olahraga petualangan dan tantangan, serta olahraga tradisional dan kreasi budaya (KORMI, 2024). Keberadaan KORMI menjadi sangat penting dalam mendukung gerakan masyarakat aktif berolahraga sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup bangsa. Salah satu INORGA yang berada di bawah naungan KORMI adalah Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia (FOKBI).

Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia (FOKBI) merupakan organisasi yang berfokus pada pengembangan olahraga berbasis budaya Indonesia. FOKBI memiliki berbagai program kegiatan yang

bertujuan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga sekaligus melestarikan budaya bangsa (FOKBI, 2024). Salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh anggota FOKBI adalah senam kreasi dan senam kebugaran yang memadukan unsur olahraga, seni, dan budaya. Aktivitas tersebut tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga menjadi sarana mempererat hubungan sosial antaranggota masyarakat.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kebugaran jasmani pegiat INORGA Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia (FOKBI) Jambi berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh melalui tes kebugaran. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai suatu fenomena atau kondisi tertentu tanpa memberikan perlakuan maupun manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Melalui pendekatan kuantitatif, data yang diperoleh dapat dianalisis

dalam bentuk angka sehingga menghasilkan informasi yang lebih objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani responden.

Penelitian ini difokuskan pada pengukuran daya tahan kardiorespirasi yang merupakan salah satu komponen utama kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi dipilih karena memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen Bleep Test atau Multistage Fitness Test yang telah banyak digunakan dalam penelitian olahraga untuk mengestimasi nilai  $VO_2\text{Max}$ . Nilai  $VO_2\text{Max}$  yang diperoleh selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani pegiat FOKBI Jambi.

Pendekatan deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini dianggap sesuai karena tujuan utama penelitian bukan untuk menguji hubungan antarvariabel maupun mengukur pengaruh suatu perlakuan, melainkan untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi kebugaran jasmani pegiat

FOKBI Jambi berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh di lapangan. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani pegiat serta menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif pada masa yang akan datang.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

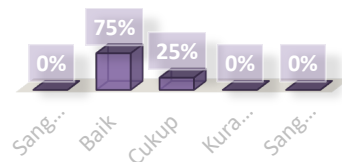
Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pegiat INORGA FOKBI Jambi berada pada kategori baik dan cukup. Sebanyak 6 orang (60%) berada pada kategori baik dan 4 orang (40%) berada pada kategori cukup. Pada kelompok putra, sebagian besar peserta berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 75%, sedangkan pada kelompok putri kategori baik dan cukup memiliki persentase yang relatif seimbang. Nilai  $VO_2\text{Max}$  tertinggi yang diperoleh peserta adalah 44,9 ml/kg/menit, sedangkan nilai terendah sebesar 30,2 ml/kg/menit.

**Tabel 4. 1 Klasifikasi hasil data keseluruhan**

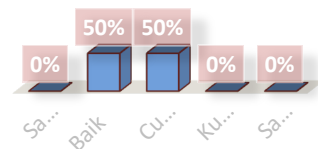
| No | Nama                        | L/P | Level | Balikan | Vo2Max | Keterangan |
|----|-----------------------------|-----|-------|---------|--------|------------|
| 1  | Kevin                       | L   | 9     | 5       | 44.9   | Baik       |
| 2  | Muhammad Gilang Aryadiandra | L   | 8     | 9       | 42.6   | Baik       |
| 3  | Aji Setiawan                | L   | 8     | 4       | 41.1   | Cukup      |
| 4  | Aditya Maulana Firmansyah   | L   | 8     | 9       | 42.6   | Baik       |
| 5  | Nurasiah                    | P   | 6     | 8       | 35.7   | Baik       |
| 6  | Kanori Wirda Aretha         | P   | 6     | 10      | 36.4   | Baik       |
| 7  | Putri juwita                | P   | 5     | 8       | 32.6   | Cukup      |
| 8  | Hesti Dian Ananta           | P   | 6     | 9       | 36     | Baik       |
| 9  | Yunda Marsha                | P   | 5     | 6       | 31.8   | Cukup      |
| 10 | Ulandari                    | P   | 5     | 2       | 30.2   | Cukup      |

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pegiat FOKBI Jambi memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang cukup baik untuk mendukung aktivitas olahraga senam dan olahraga rekreasi.

#### KLASIFIKASI DAYA TAHAN JANTUNG...



#### KLASIFIKASI DAYA TAHAN JANTUNG...



Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh aktivitas latihan yang dilakukan secara rutin sehingga mampu mempertahankan fungsi jantung dan paru-paru dalam memenuhi kebutuhan oksigen selama aktivitas

fisik. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa pegiat yang berada pada kategori cukup sehingga diperlukan program latihan aerobik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan guna meningkatkan kapasitas  $VO_2\text{Max}$  serta mendukung kesiapan fisik menghadapi kompetisi olahraga rekreasi di masa mendatang.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pegiat INORGA FOKBI Jambi berada pada kategori cukup baik hingga baik. Sebanyak 60% pegiat berada pada kategori baik dan 40% berada pada kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pegiat memiliki kapasitas daya tahan kardiorespirasi yang mampu mendukung aktivitas olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan aerobik yang terencana dan evaluasi kebugaran secara berkala untuk meningkatkan kapasitas  $VO_2\text{Max}$  serta menjaga kondisi fisik pegiat agar tetap optimal dalam menghadapi berbagai kegiatan dan kompetisi olahraga rekreasi.

Selain itu, pegiat juga perlu memperhatikan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi

seimbang, menjaga berat badan ideal, menghindari kebiasaan merokok, serta memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup agar proses pemulihan tubuh berlangsung optimal. Evaluasi kebugaran secara berkala melalui tes  $VO_2\text{Max}$  atau Bleep Test juga perlu dilakukan untuk memantau perkembangan kondisi fisik pegiat. Dengan peningkatan daya tahan jantung paru yang baik, diharapkan pegiat INORGA FOKBI Jambi mampu mempertahankan performa latihan dan meningkatkan prestasi pada ajang FORPROV maupun FORNAS 2027.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Astrand, P. O., Rodahl, K., Dahl, H. A., & Strømme, S. B. (2003). *Textbook of work physiology: Physiological bases of exercise* (4th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Cooper, K. H. (1992). *Aerobics program for total well-being*. Bantam Books.

- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, 2(November), 255–262.
- FOKBI. (2024). *Profil Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia*. Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia.
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Sidik, D. Z. (2017). *Ilmu kesehatan olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: How individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 20(1), 1–3.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan pengukuran olahraga*. UNS Press.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2021). *Physiology of sport and exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
- KORMI. (2024). *Profil Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia*. KORMI Nasional.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pendidikan jasmani sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani.
- Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185–2196.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran senam di sekolah*. FPOK UPI.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pembelajaran pendidikan jasmani dan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.
- Nurhasan. (2011). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Unesa University Press.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, A. (2020). Kebugaran jasmani sebagai indikator kemampuan aktivitas fisik.
- Partawa. (2021). Peran olahraga dalam peningkatan kualitas hidup dan kebugaran jasmani.
- Paryanto, P., & Wati, E. (2012). Pendidikan jasmani sebagai wahana peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Sari, D. (2020). Kebugaran jasmani dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- Sudiana, I. K. (2014). Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik masyarakat.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar statistik pendidikan*. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Toni Yudha Pratama. (2017). Pembelajaran seni pencak silat terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang. *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 2(2).
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2010). *Tes dan pengukuran*



- kebugaran jasmani. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyono, H., & Sudibjo, P. (2019). Hubungan status kebugaran jasmani dan status gizi dengan produktivitas kerja pekerja pembuat buis beton. *Medikora*, 15(2), 85–97. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23203>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.
- Wiarso, G. (2015). *Kebugaran jasmani dan kesehatan*. Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2015). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Human Kinetics.
- Wiriawan. (2017). *Panduan pelaksanaan tes dan pengukuran olahraga*. Thema Publishing.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization.
- Yuliandra, R. (n.d.). Peran filsafat olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dalam *Filsafat ilmu dalam perspektif pendidikan jasmani dan olahraga* (hlm. 27).
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui Harvard Step Test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.
- Zhannisa, U. H., dkk. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Respects*, 1(1), 30–41.