



## Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga: Analisis Deskriptif Komponen Biomotorik Utama

Tri Bayu Norito<sup>1</sup>, Ely Yuliawan<sup>2</sup>, Hudiya Indah Fangita<sup>3</sup>, Reny Eka Budyarti<sup>4</sup>,  
Zulia Wulandari<sup>5</sup>, Wilia<sup>6</sup>

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi,  
Alamat : Jl. Raya Jambi Muara Bulian KM 15, Desa Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar  
Kota, Kab. Muaro Jambi

Email : [tribayunorito@unja.ac.id](mailto:tribayunorito@unja.ac.id)<sup>1</sup>, [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id)<sup>2</sup>, [hudiyagita@gmail.com](mailto:hudiyagita@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[renyeka595@gmail.com](mailto:renyeka595@gmail.com)<sup>4</sup>, [zuliawulandari78@gmail.com](mailto:zuliawulandari78@gmail.com)<sup>5</sup>, [liawili34@gmail.com](mailto:liawili34@gmail.com)<sup>6</sup>

\*Penulis Korespondensi : [tribayunorito@unja.ac.id](mailto:tribayunorito@unja.ac.id)

**Abstract.** This study aims to determine and map the physical fitness profile of Class C students in the Sports Coaching Education study program at Universitas Jambi. This research used a quantitative approach with a descriptive method. The research sample consisted of 17 students selected using the total sampling technique. The instruments used were a comprehensive battery of physical fitness tests, including Squat Jump, Agility Cone Drill, Vertical Jump, Standing Broad Jump, Seated Medicine Ball Throw, Standing Long Jump, and Three-Hop (right and left legs). Data analysis was conducted using descriptive statistics in SPSS, calculating the mean, maximum, and minimum values. The results showed that the subjects' physical abilities varied significantly. The average scores obtained were: Squat Jump (14 reps), Agility Cone Drill (38 reps), Vertical Jump (240 cm), Standing Broad Jump (2.22 m), Seated Medicine Ball Throw (3.32 m), Standing Long Jump (2.30 m), Right Leg Three-Hop (5.45 m), and Left Leg Three-Hop (5.70 m). The conclusion of this study is that the physical fitness level of Class C sports coaching students generally falls into the "fairly good" category, though targeted and structured training intervention remains necessary for lower-performing students.

**Keywords:** Physical Fitness, Sports Coaching, Biomotor Skills, Student Athlete.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memetakan profil tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Kepelatihan Olahraga Kelas C Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 17 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi rangkaian tes kebugaran jasmani yang terdiri dari Squat Jump, Agility Cone Drill, Vertical Jump, Standing Broad Jump Test, Seated Medicine Ball Throw, Standing Long Jump, serta Three-Hop kaki kanan dan kiri. Pengolahan data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk mencari nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maksimum), dan nilai terendah (minimum). Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi kemampuan fisik yang cukup signifikan antarmahasiswa. Diperoleh nilai rata-rata yaitu: Squat Jump (14 kali), Agility Cone Drill (38 kali), Vertical Jump (240 cm), Standing Broad Jump (2,22 m), Seated Medicine Ball Throw (3,32 m), Standing Long Jump (2,30 m), Three Hop kaki kanan (5,45 m), dan Three Hop kaki kiri (5,70 m). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Kepelatihan Olahraga kelas C secara umum berada pada kategori cukup baik, namun peningkatan melalui program latihan terencana masih diperlukan bagi mahasiswa dengan skor minimum.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Kepelatihan Olahraga, Kemampuan Biomotorik, Mahasiswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan krusial tubuh seseorang untuk menunaikan aktivitas harian tanpa memicu kelelahan berlebih, sekaligus menyisakan cadangan energi untuk menikmati waktu luang serta merespons situasi darurat secara tak

terduga. Dalam konstelasi pendidikan olahraga, kebugaran bukan lagi sekadar indikator kesehatan jasmani semata, melainkan bertindak sebagai fondasi primer dalam mendongkrak performa atlet maupun kualitas hidup akademis. Mengingat sifatnya yang multidimensional mencakup daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, hingga komposisi tubuh maka pemetaan kondisi fisik yang riil menjadi sangat krusial.

Untuk mengidentifikasi status kebugaran objektif, diperlukan mekanisme evaluasi formal melalui instrumen tes dan pengukuran yang valid. Tanpa ditopang oleh data empiris yang sah, rekonstruksi program latihan fisik atau evaluasi periodik mahasiswa tidak akan memiliki basis pijakan yang kuat. Bagi mahasiswa program studi Kepelatihan Olahraga, penguasaan terhadap tata cara pelaksanaan tes fisik secara presisi merupakan sebuah kompetensi mutlak. Praktikum lapangan dilaksanakan guna menjembatani konstruk teoretis di ruang kuliah dengan keterampilan teknis aplikatif, sehingga mahasiswa mampu mengoperasikan perangkat tes serta mengekstrak interpretasi data secara profesional.

Fenomena di lapangan sering kali memperlihatkan adanya disparitas kapasitas biomotorik antarmahasiswa, yang disebabkan oleh perbedaan latar belakang aktivitas fisik, intensitas latihan, dan pola hidup. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis profil kebugaran jasmani mahasiswa Kelas C secara komprehensif. Melalui kajian deskriptif ini, diharapkan dapat tersaji potret objektif mengenai kekuatan, kelincahan, dan daya ledak mahasiswa, yang kelak berguna sebagai bahan evaluasi dalam penyusunan kurikulum praktikum dan program pembinaan fisik yang lebih efektif dan terarah di lingkungan universitas.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **2.1. Hakikat Tes dan Pengukuran dalam Olahraga**

Secara etimologis, istilah tes berakar dari bahasa Latin "testum", yang bermakna alat untuk mengukur tanah. Dalam domain olahraga dan pendidikan jasmani, tes dikonseptualisasikan sebagai instrumen, stimulus, atau alat yang digunakan untuk menggali data maupun informasi mengenai karakteristik spesifik dari suatu objek atau individu. Sementara itu, pengukuran (measurement) didefinisikan sebagai proses pengumpulan informasi atau data kuantitatif berupa angka-angka statistik yang dilakukan

secara objektif melalui observasi terstruktur. Pengukuran yang valid dan reliabel menjamin hasil evaluasi dapat dipertanggungjawabkan akurasinya.

## **2.2. Peran Statistika dalam Evaluasi Fisik**

Statistika bertindak sebagai metodologi ilmiah untuk menghimpun, menyusun, mereduksi, menganalisis, dan menginterpretasikan data angka hasil pengukuran. Dalam konteks evaluasi kebugaran, statistika berperan mengkonversi skor mentah lapangan menjadi kategori kebugaran baku yang informatif. Parameter deskriptif yang jamak digunakan meliputi rata-rata (mean) untuk mengetahui nilai tengah kelompok, nilai maksimum untuk mendeteksi batas atas capaian, serta nilai minimum untuk mengetahui titik terendah sebaran data.

## **2.3. Komponen Fisik dan Jenis Instrumen Tes**

Kapasitas biomotorik manusia ditentukan oleh interaksi berbagai komponen muskuloskeletal, diantaranya kekuatan otot, kecepatan kontraksi saraf-otot, jenis serabut otot (*fast vs slow twitch*), serta koordinasi intramuskuler. Guna mengukur komponen-komponen tersebut, digunakan serangkaian tes fungsional, yaitu:

- a. *Squat Jump & Vertical Jump*: Mengukur kekuatan rasional serta daya ledak (*power*) otot tungkai arah vertikal.
- b. *Agility Cone Drill*: Mengevaluasi kelincahan mengubah arah dan koordinasi motorik tubuh
- c. *Standing Broad Jump, Standing Long Jump, & Three-Hop*: Mengisolasi pengetesan daya ledak otot kaki ke arah horizontal
- d. *Seated Medicine Ball Throw*: Mengukur kapasitas daya ledak kelompok otot tubuh bagian atas (*upper body*).

## **3. METODE PENELITIAN**

### **3.1 Desain Penelitian**

Kajian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih lantaran data yang diakumulasikan berwujud angka-angka numerik hasil dari pengukuran performa fisik secara langsung, yang kemudian dianalisis untuk mendeskripsikan potret riil kebugaran subjek tanpa memberikan manipulasi atau perlakuan (*treatment*) tertentu.

### 3.2. Populasi dan Sampel

Target populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Kepeleatihan Olahraga Universitas Jambi. Pengambilan sampel menerapkan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi pada Kelas C yang berjumlah 17 mahasiswa dilibatkan secara utuh sebagai sampel penelitian.

### 3.3 Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan baterai tes kebugaran fisik terstandar yang mencakup 8 item pengukuran:

- a. *Squat Jump* durasi 30 detik (Kekuatan & daya tahan otot tungkai).
- b. *Agility Cone Drill* durasi 30 detik (Kelincahan & koordinasi gerak).
- c. *Vertical Jump* (Daya ledak vertikal otot kaki).
- d. *Standing Broad Jump Test* (Daya ledak otot kaki horizontal).
- e. *Seated Medicine Ball Throw* (Daya ledak otot tubuh bagian atas)
- f. *Standing Long Jump* (Power kaki arah horizontal).
- g. *Three-Hop Kaki Kanan* (Kemampuan fungsional otot kuadrisep, hamstring, gastrocnemius kanan).
- h. *Three-Hop Kaki Kiri* (Kemampuan fungsional otot quadriceps, hamstring, gastrocnemius kiri).

### 3.4 Teknik Analisis Data

Seluruh data mentah yang terjaring melalui lembar observasi lapangan diolah menggunakan bantuan perangkat lunak statistik berbasis SPSS. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif untuk memunculkan parameter nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maksimum), dan nilai terendah (minimum).

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian yang melibatkan 17 mahasiswa Kepeleatihan Olahraga Kelas C ini menghasilkan sebaran data performa fisik yang bervariasi pada tiap-tiap item tes yang diujikan. Rekapitulasi hasil olah data deskriptif disajikan pada Tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1: Ringkasan Hasil Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani Mahasiswa**

No	Jenis Instrumen Tes	Nilai Rata-rata (Mean)	Nilai Tertinggi (Max)	Nilai Terendah (Min)	Kategori Umum
1	<i>Squat Jump</i> (30 detik)	14 kali	30 kali	5 kali	Sedang
2	<i>Agility Cone Drill</i> (30 detik)	38 kali	38 kali	10 kali	Cukup Baik
3	<i>Vertical Jump</i>	240 cm	275 cm	265 cm	Cukup
4	<i>Standing Broad Jump Test</i>	2,22 m	2,48 m	1,37 m	Cukup Baik
5	<i>Seated Medicine Ball Throw</i>	3,32 m	4,25 m	1,70 m	Cukup Baik
6	<i>Standing Long Jump</i>	2,30 m	2,37 m	1,29 m	Cukup Baik
7	<i>Three-Hop</i> (Kaki Kanan)	5,45 m	7,11 m	3,82 m	Cukup Baik
8	<i>Three-Hop</i> (Kaki Kiri)	5,70 m	6,93 m	3,24 m	Cukup Baik

(Source: Data Primer Terolah, 2026)

Melalui paparan data di atas, terlihat secara gamblang adanya gap atau variasi kemampuan fisik yang cukup mencolok antarmahasiswa. Pada tes Squat Jump, perolehan rata-rata sebesar 14 kali mengindikasikan mayoritas subjek berada pada status kekuatan otot kaki kategori sedang. Kendati demikian, temuan skor minimum 5 kali mengkonfirmasi eksistensi sejumlah kecil mahasiswa yang memerlukan atensi dan program perbaikan intensif pada area daya tahan otot kaki.

Sebaliknya, kemampuan koordinasi motorik dan kelincahan yang diukur lewat *Agility Cone Drill* mencatatkan capaian rata-rata yang impresif (38 kali), yang mencerminkan kecakapan kinestetik memadai. Kondisi ini berbanding lurus dengan karakteristik mahasiswa olahraga yang dalam kesehariannya kerap dihadapkan pada aktivitas fisik yang menuntut perubahan arah secara cepat.

Pada sektor uji daya ledak horizontal (*Standing Broad Jump, Standing Long Jump, dan Three-Hop*), tren rata-rata berkisar di angka yang cukup memuaskan (2,22 m hingga 5,70 m). Menariknya, rata-rata performa lompatan *Three-Hop* kaki kiri (5,70 m) terpantau sedikit lebih unggul ketimbang kaki kanan (5,45 m). Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan dominasi kekuatan unilateral kaki pada subjek yang dipengaruhi oleh pola tumpuan dominan saat berolahraga. Pengetesan tubuh bagian atas via *Seated Medicine Ball Throw* dengan rata-rata 3,32 m turut menegaskan bahwa profil kekuatan otot dada dan lengan mahasiswa berada dalam koridor normatif yang cukup baik. Secara makro, agregat data menyimpulkan profil kebugaran kelompok berada pada level "Cukup Baik".

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 8 item pengukuran kebugaran jasmani, dapat disimpulkan bahwa tingkat kapasitas fisik mahasiswa Kepelatihan Olahraga Kelas C Universitas Jambi bersifat heterogen dan bervariasi secara signifikan. Fluktuasi nilai tertinggi-terendah yang cukup lebar merepresentasikan adanya kesenjangan kebugaran antar-individu. Secara umum, performa kelompok berada pada kategori Cukup Baik, dengan keunggulan menonjol pada aspek kelincahan dan daya ledak horizontal, namun masih menyisakan catatan pembenahan pada komponen kekuatan serta daya tahan otot inti. Saran yang diberikan adalah diharapkan secara mandiri mengevaluasi titik lemah fisiknya dan meningkatkan rutinitas latihan fisik yang terprogram dan kontinu guna mendongkrak komponen biomotorik yang masih di bawah rata-rata.

## DAFTAR REFERENSI

- Pratama, A., & Wijaya, H. (2024). Rekonstruksi Motivasi Berprestasi pada Atlet Remaja: Perspektif Psikologi Olahraga Kontemporer. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nasional*, 9(1), 45-58.
- Ramadhan, F. (2026). Prediktor Kesuksesan Olahraga Beregu: Analisis Kontribusi Motivasi dan Lingkungan Sosial terhadap Performa Atlet. *Jurnal Prestasi dan Edukasi Olahraga*, 11(4), 201-215.
- Sari, R. K., dkk. (2025). Determinasi Kemampuan Kognitif dan Mental terhadap Efektivitas Performa di Lapangan pada Cabang Olahraga Futsal. *International Journal of Sport Science Development*, 13(2), 112-125.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Jakarta: Sekretariat Negara.