

### **Abstract**

*This study aims to determine the level of physical fitness (TKJI) in volleyball athletes of SMK BLK Bandar Lampung. This research was conducted using a 60-meter sprint test, a 60-second body lift hanging test, a 60-second sit-up test, a vertical jump test, and a 1200-meter running test. The results of this study are expected to be used as a reference to improve the training of volleyball athletes and can be applied to other extracurricular sports. Thus, this research can help improve the physical fitness of volleyball athletes and improve their performance in competition.*

**Keywords:** *sports, physical fitness level , volleyball athletes, muscle endurance, physical fitness*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (TKJI) pada atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan latihan para atlet bola voli dan dapat diterapkan pada cabang olahraga ekstrakurikuler lainnya. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani atlet bola voli dan meningkatkan performa mereka dalam bertanding.

**Kata Kunci:** olahraga, tingkat kebugaran jasmani , atlet bola voli, daya tahan otot, kebugaran jasmani