

PEMANFAATAN LAPANGAN VOLI UNTUK KEBUGARAN JASMANI WARGA BINAAN LAPAS BLANGKEJEREN

Nazir Husin¹, Naniek Pangestuti²

Program Studi Bimbingan Kemasyarakatan, Politeknik Imigrasi dan Pemasyarakatan Indonesia,
Indonesia

Email : husinpahang@gmail.com

ABSTRAK

Satu lapangan voli, hampir setahun, dan nyaris tak pernah dipakai bermain begitulah kondisi yang ditemukan di awal kegiatan pengabdian ini di Lapas Kelas IIB Blangkejeren. Lapangan itu justru lebih akrab dikenal sebagai tempat menjemur pakaian ketimbang sarana olahraga, sementara program kebugaran jasmani yang terjadwal untuk warga binaan belum pernah benar-benar berjalan. Kegiatan ini dilakukan untuk mengembalikan fungsi lapangan tersebut sekaligus menjadikannya ruang bersama bagi senam pagi, voli, dan futsal, dengan melibatkan 157 warga binaan. Pendekatan yang dipakai adalah kualitatif deskriptif, memadukan observasi partisipatif, wawancara dengan mentor dan petugas, serta dokumentasi kegiatan, yang datanya kemudian diolah dengan model interaktif Miles dan Huberman. Pelaksanaan di lapangan berjalan melalui lima tahap, yaitu perencanaan, perbaikan sarana, edukasi kesehatan, pelaksanaan rutin, dan evaluasi, berlangsung selama kurang lebih tujuh minggu. Pada akhir program, lapangan sudah dicat ulang, dilengkapi net baru dan tiang gawang dari pipa, dan mulai digunakan hampir setiap hari; kehadiran pada sesi senam pagi terus bertambah, bahkan sejumlah warga binaan di luar jadwal kelompoknya ikut bergabung atas kemauan sendiri. Petugas menilai perubahan ini membantu proses pembinaan mandiri sekaligus meredakan ketegangan di antara warga binaan. Survei kepuasan yang diisi oleh 35 responden menghasilkan skor keseluruhan 90,30 persen, masuk kategori sangat puas pada seluruh indikator yang diukur. Secara umum, hasil ini memperlihatkan bahwa menghidupkan kembali sarana yang sudah ada, bukan membangun yang baru, tetap bisa membawa perubahan nyata pada keseharian warga binaan di dalam lapas.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani; Warga Binaan Pemasyarakatan; Lapangan Voli; Pembinaan; Olahraga

ABSTRACT

One volleyball court, one full year, and almost no one played on it that was the starting point of this service program at Class IIB Correctional Institution Blangkejeren. Instead of being used for sport, the court had turned into an informal laundry-drying area, while a structured physical fitness program for inmates was never put in place. This activity set out to bring the court back to its original function and to turn it into a shared space for

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](#)

morning exercise, volleyball, and futsal involving 157 inmates. A descriptive qualitative approach was applied, combining participatory observation, interviews with mentors and correctional staff, and documentation, with the data processed through the Miles and Huberman interactive model. Work in the field ran through five stages planning, refurbishing the court, health education, routine implementation, and evaluation carried out over roughly seven weeks. By the end of the program the court had been repainted, fitted with a new net and a pipe-built goalpost, and was being used almost daily; attendance at the morning sessions kept climbing, and several inmates outside the scheduled groups joined in on their own. Staff described the change as helpful for independent guidance and for easing tension among inmates. A satisfaction survey completed by 35 respondents produced an overall score of 90.30 percent, placed in the very-satisfied category on every indicator measured. Taken together, the results suggest that reviving a facility that already exists, rather than building something new, can still make a real difference to how inmates experience daily life inside the institution.

Keywords: *Physical Fitness; Correctional Inmates; Volleyball Court; Correctional Guidance; Sport*

PENDAHULUAN

Pembinaan di lembaga pemasyarakatan tidak berhenti pada urusan administrasi atau kepatuhan pada aturan. Ada sisi lain yang kerap luput dari perhatian, yaitu kondisi fisik warga binaan selama menjalani masa pidana. Ruang gerak yang terbatas, rutinitas harian yang itu-itu saja, ditambah minimnya kesempatan berolahraga, lambat laun bisa berdampak pada kebugaran tubuh sekaligus suasana hati warga binaan. Idealnya, pembinaan kepribadian mencakup program kebugaran jasmani yang berjalan rutin. Pada kenyataannya, hal ini sering terkendala bukan karena tidak ada sarana, melainkan karena sarana yang ada tidak dipakai sebagaimana mestinya.

Itulah kurang lebih gambaran yang ditemukan di Lapas Kelas IIB Blangkejeren pada awal kegiatan ini. Lapas tersebut sebenarnya memiliki satu lapangan voli, tetapi kondisinya jauh dari layak dipakai bertanding, apalagi untuk senam bersama. Alih-alih menjadi tempat berolahraga, lapangan ini justru lebih sering dipenuhi jemuran pakaian warga binaan. Setelah ditelusuri, penyebabnya cukup beragam: belum ada jadwal kebugaran jasmani yang tetap, kegiatan olahraga nyaris hanya berputar pada bola voli tanpa variasi lain, peran petugas dalam menggerakkan warga binaan untuk aktif bergerak belum maksimal, dan yang tak kalah penting, belum banyak yang menyadari bahwa satu lapangan voli sebenarnya bisa dipakai untuk banyak hal senam, peregangan, sampai latihan kebugaran ringan.

Persoalan ini sebetulnya bukan hal sepele. Ruang gerak yang sempit dan rutinitas yang monoton di dalam lapas sudah cukup lama dikaitkan dengan munculnya tekanan psikologis pada narapidana (Rachmayani et al., 2018; Mu'jizatullah, 2019). Kondisi lingkungan fisik lapas pun

turut memengaruhi tingkat stres dan perilaku warga binaan (Afriani & Edrisy, 2025). Di sisi lain, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui dapat meredakan ketegangan tersebut dan memperbaiki suasana hati (Negara et al., 2024). Artinya, kalau minimnya aktivitas fisik ini terus dibiarkan, yang dipertaruhkan bukan cuma kebugaran tubuh warga binaan, tapi juga kestabilan psikologis mereka serta suasana pembinaan secara keseluruhan.

Dari sisi aturan, pembinaan kepribadian termasuk pembinaan jasmani memang menjadi salah satu fungsi pokok pemasyarakatan, sebagaimana ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, yang mewajibkan pelayanan dan pembinaan warga binaan tetap berpijak pada penghormatan hak asasi manusia, termasuk hak atas kesehatan fisik. Proses pembinaan yang efektif pun sebetulnya tidak selalu menuntut sarana baru; memaksimalkan yang sudah ada saja kerap sudah cukup (Prayadi & Subroto, 2022). Bertolak dari situ, akar masalah di Lapas Kelas IIB Blangkejeren sebenarnya bukan pada ketiadaan fasilitas, melainkan pada belum adanya program yang mampu menghidupkan kembali fungsi lapangan voli yang sudah dimiliki.

Berangkat dari kondisi tersebut, kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini disusun dengan empat tujuan: mengoptimalkan fungsi lapangan voli sebagai sarana kebugaran yang multiguna; menyusun jadwal kegiatan kebugaran jasmani yang rutin dan bisa terus berjalan; menumbuhkan kesadaran warga binaan tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik; serta mendorong petugas dan pembina lapas untuk lebih aktif terlibat, sehingga sepeninggal masa KKN, program ini tetap bisa berjalan tanpa harus bergantung pada kehadiran Taruna.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini memakai pendekatan kualitatif deskriptif, dipilih karena tujuannya memang menggambarkan proses bagaimana program berjalan, bagaimana kondisi lapangan berubah, dan bagaimana warga binaan meresponsnya bukan sekadar mengukur angka. Lokasinya di Lapas Kelas IIB Blangkejeren, dengan sasaran program mencakup 157 warga binaan.

Ada tiga cara pengumpulan data yang dipakai. Pertama, observasi partisipatif; penulis turun langsung memimpin dan mendampingi sesi senam pagi, latihan kebugaran, sekaligus pertandingan voli, sambil mengamati siapa saja yang hadir dan seberapa antusias mereka mengikuti tiap sesi. Kedua, wawancara dan diskusi santai bersama mentor, Kasubsi Bimbingan Kerja, petugas pembinaan, serta beberapa warga binaan, untuk menggali apa yang sebenarnya mereka butuhkan, kendala apa yang muncul di lapangan, dan bagaimana kesan mereka setelah program berjalan. Ketiga, dokumentasi foto, video singkat, lembar presensi, dan catatan harian yang dipakai untuk melengkapi dan mengecek ulang data dari dua teknik sebelumnya. Semua data ini lalu dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman: direduksi, disajikan, baru kemudian ditarik kesimpulannya.

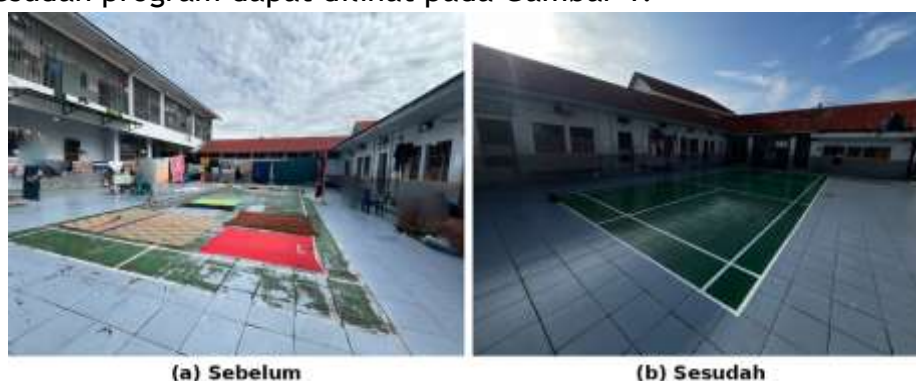
Pelaksanaannya sendiri berjalan dalam lima tahap. Tahap pertama, perencanaan, yaitu memetakan kondisi lapangan dan menyusun rancangan jadwal. Tahap kedua, pemanfaatan lapangan voli di sinilah lapangan dicat ulang, dipasang net, dan dibuatkan tiang gawang dari pipa bekas. Tahap ketiga, edukasi seputar kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. Tahap keempat, pelaksanaan rutin, mulai dari pemanasan, senam, latihan kebugaran, permainan olahraga, sampai pendinginan. Tahap kelima, monitoring sekaligus evaluasi terhadap keseluruhan proses.

Untuk melihat sejauh mana program ini berhasil, digunakan dua jenis ukuran. Secara kuantitatif, dilihat dari data kehadiran pada senam pagi (lima hari dalam sepekan) serta voli dan futsal (setiap sore), ditambah kuesioner kepuasan peserta yang mencakup empat indikator kualitas pelaksanaan program, fasilitas lapangan voli, peran serta pendampingan Taruna/petugas, dan manfaat program memakai skala Likert empat poin. Jumlah respondennya dihitung dengan rumus Slovin, dari populasi 157 warga binaan dan margin of error 15 persen, sehingga didapat sampel minimal 35 orang. Secara kualitatif, keberhasilan dilihat dari perubahan sikap warga binaan, tanggapan petugas, dan tentu saja perbandingan kondisi fisik lapangan sebelum dan sesudah program berjalan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Warga Binaan Pemasyarakatan Melalui Pemanfaatan Lapangan Voli ini berjalan dalam lima tahap, mulai dari perencanaan awal (22 Juni-6 Juli 2026), persiapan program (7-17 Juli 2026), sosialisasi (18 Juli 2026), pelaksanaan (19 Juli-4 Agustus 2026), hingga evaluasi (5-6 Agustus 2026). Semua tahap ini terlaksana sesuai rencana, dan boleh dibilang tidak lepas dari dukungan mentor, Kasubsi Bimbingan Kerja, serta petugas lapas yang cukup terbuka menerima program ini sejak awal.

Perubahan yang paling terlihat tentu saja pada fisik lapangan itu sendiri. Lapangan dibersihkan dan dicat ulang, garis-garisnya ditata kembali, net yang tadinya tidak layak diganti, dan dibuat pula tiang gawang dari pipa untuk kebutuhan futsal. Area sekitar lapangan juga dirapikan agar lebih nyaman dipakai untuk senam maupun olahraga lain. Dari yang semula lebih mirip tempat jemuran, lapangan ini pelan-pelan berubah fungsi menjadi ruang multiguna: pagi hari dipakai senam, sore harinya bergantian untuk voli dan futsal. Perbandingan kondisi sebelum dan sesudah program dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan kondisi lapangan voli (a) sebelum kegiatan, saat masih dipakai menjemur pakaian, dan (b) sesudah dicat ulang dan ditata sebagai sarana kebugaran multiguna

Selain perbaikan fisik, program ini juga menghasilkan jadwal kegiatan yang lebih teratur: senam pagi lima hari dalam sepekan (libur Jumat dan Minggu), serta voli dan futsal setiap sore sepanjang minggu. Total ada 157 warga binaan yang terlibat. Menariknya, tingkat kehadiran pada senam pagi tidak stagnan, malah terus bertambah dari waktu ke waktu bahkan beberapa warga binaan yang sebenarnya tidak terjadwal pun ikut bergabung atas kemauan sendiri. Petugas lapas pun memberi tanggapan yang cukup positif, karena menurut mereka program ini membantu proses pembinaan mandiri sekaligus meredakan ketegangan warga binaan selama

menjalani masa pidana. Ini sejalan dengan temuan bahwa aktivitas fisik rutin bisa menurunkan tekanan psikologis dan memperbaiki suasana hati (Negara et al., 2024), sehingga sarana olahraga yang berfungsi baik memang berpotensi menjadi cara sederhana tanpa obat, tanpa terapi khusus untuk membantu warga binaan menghadapi keterbatasan ruang gerak sehari-hari (Rachmayani et al., 2018).

Untuk mengukur capaian secara lebih konkret, disebarkan kuesioner kepuasan kepada 35 responden yang dipilih memakai rumus Slovin. Kuesioner ini terdiri atas empat indikator dengan skala Likert empat poin, dan hasil rekapitulasinya dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Kuesioner Tingkat Kepuasan Peserta

Indikator	Jumlah Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
A. Kualitas Pelaksanaan Program	375	420	89,29%	Sangat Puas
B. Fasilitas Lapangan Voli	379	420	90,24%	Sangat Puas
C. Peran dan Pendampingan Taruna/Petugas	374	420	89,05%	Sangat Puas
D. Manfaat dan Dampak Program	389	420	92,62%	Sangat Puas
Total Keseluruhan	1517	1680	90,30%	Sangat Puas

Dari tabel di atas, semua indikator berada pada kategori sangat puas, dengan skor rata-rata keseluruhan 90,30 persen. Indikator manfaat dan dampak program memperoleh nilai tertinggi, 92,62 persen kemungkinan besar karena warga binaan memang merasakan langsung manfaatnya, baik dari sisi kebugaran fisik maupun berkurangnya rasa jenuh selama menjalani masa pembinaan. Sementara itu, indikator peran dan pendampingan Taruna/petugas menempati posisi terendah meski tetap masuk kategori sangat puas. Ini bisa dibaca sebagai catatan kecil bahwa intensitas pendampingan masih ada ruang untuk ditingkatkan pada program-program serupa berikutnya.

Warga binaan bukan sekadar peserta pasif dalam program ini. Mereka ikut terlibat sejak sosialisasi awal, gotong royong menata lapangan, menjalani sesi senam dan latihan kebugaran, sampai proses evaluasi di akhir program. Keterlibatan semacam ini, selain memberi pengalaman praktis, juga pelan-pelan menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, kedisiplinan, dan kemampuan bekerja sama sesuatu yang sebenarnya sejalan dengan tujuan pembinaan kepribadian dan kemandirian dalam sistem pemasyarakatan (Prayadi & Subroto, 2022). Soal keberlanjutan, adanya jadwal tetap dan buku catatan kehadiran sebagai bukti fisik program membuka peluang agar kegiatan ini tetap berjalan secara mandiri oleh petugas Lapas Kelas IIB Blangkejeren, meski masa KKN sudah selesai.

KESIMPULAN

1. Lapangan voli yang sebelumnya tidak layak pakai dan lebih sering dijadikan tempat menjemur pakaian, berhasil dikembalikan fungsinya menjadi sarana kebugaran multiguna untuk senam pagi, voli, dan futsal.
2. Jadwal kegiatan kebugaran jasmani yang rutin berhasil disusun dan berjalan, melibatkan 157 warga binaan, dengan tren kehadiran yang terus naik, termasuk keikutsertaan sukarela di luar jadwal yang ditentukan.
3. Skor kepuasan dari 35 responden mencapai 90,30 persen, seluruhnya masuk kategori sangat puas pertanda program ini cukup diterima baik oleh warga binaan.
4. Petugas lapas memberi respons positif karena program dinilai membantu pembinaan mandiri sekaligus meredakan tingkat stres warga binaan, sambil mempererat kerja sama antara petugas dan warga binaan itu sendiri.
5. Ke depan, keberlanjutan program cukup terbantu dengan adanya jadwal tetap dan buku presensi sebagai acuan, meski intensitas pendampingan dari petugas masih perlu ditingkatkan agar program benar-benar bisa berjalan mandiri tanpa Taruna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Lapas beserta jajaran petugas dan pembina Lapas Kelas IIB Blangkejeren, mentor lapangan, Kasubsi Bimbingan Kerja, serta seluruh warga binaan pemasyarakatan yang telah memberikan dukungan moril dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Edrisy, I. F. (2025). Dampak lingkungan fisik terhadap tingkat stres dan perilaku narapidana pada lembaga pemasyarakatan kelas III Dharmasraya. *Jurnal Penelitian Ilmiah Interdisipliner*, 9(6), 238-245.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Mu'jizatullah, W. S. (2019). Pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan wanita. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 181-189.
- Negara, J. C., Hamidie, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 127-135.
- Prayadi, T., & Subroto, M. (2022). Proses pembinaan narapidana dalam fungsi lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 662-667.
- Rachmayani, K. A. U., Sutarjo, P., & Rahmat, I. (2018). Hubungan penyesuaian diri dengan stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 2(3), 173-182.
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 165, Tambahan Lembaran Negara Nomor 6811. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/218804/uu-no-22-tahun-2022>