

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA U-16 PS. SIMPANG
BERINGIN, KECAMATAN BANDAR SEI KIJANG
KABUPATEN PELALAWAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



**OLEH
TEGUH PRASETIO
156611046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

ABSTRAK

Teguh Prasetyo, 2021. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola U-16 Ps. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Sei Kijang Kabupaten pelalawan. Berdasarkan hasil observasi terhadap atlet sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin. Menurut pengamatan di lapangan pada tingkat kesegaran jasmani, masih ada beberapa atlet yang tingkat kesegaran jasmaninya perlu diketahui lebih dalam. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada rentang umur 16 – 19 tahun. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 14 orang dengan persentase 70% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 30%, dengan kategori “sedang” 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi “Sangat baik”. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 12,55 dalam persentase 70% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin berada dalam kategori **Kurang**.

Kata Kunci: Tingkat kebugaran Jasmani Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Sei Kijang Kabupaten Pelalawan.

ABSTRACT

Teguh Prasetio, 2021. Physical Fitness Level of U-16 Football Athlete Ps. Simpang Beringin, Bandar Sei Kijang District, Pelalawan Regency

The purpose of this study was to see the level of physical fitness of the U-16 PS soccer athletes. Simpang Beringin, Sei Kijang District, Pelalawan Regency. Based on the results of observations of U-16 PS football athletes. Banyan intersection. According to observations in the field at the level of physical fitness, there are still some athletes whose physical fitness levels need to be known more deeply. The test used in this study using the Indonesian Physical Fitness Test at the age range of 16-19 years. The sample in this study were 20 people. From the results of tests carried out in the field, 0 people, the percentage of 0% is included in the "Very Less" classification, 14 people with a percentage of 70% are classified as "Less", 6 people with a percentage of 30%, with the "moderate" category 0 people with a percentage of 0% including the classification "Good", and 0 people with 0% with the classification "Very good". Based on the results of the research and data analysis that has been presented, the physical fitness level score was obtained 12.55 in a percentage of 70%, so it can be concluded that the physical fitness level of U-16 PS football athletes. The Banyan intersection is in the Less category.

Keywords: Physical fitness level of U-16 PS soccer athletes. Simpang Beringin, Sei Kijang District, Pelalawan Regency.

KATA PENGANTAR



Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA U-16 PS. SIMPANG BERINGIN, KECAMATAN BANDAR SEI KIJANG KABUPATEN PELALAWAN”**

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
2. Bapak Dr. Raffly Henjilito M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek

3. Bapak Dr. Oki Candra S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta terutama ayahanda Bastian dan ibunda Suri Astuti beserta keluarga besar yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

DAFTAR IS

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Peneliti	6
F. Manfaat Peneliti.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
b. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani	12
c. Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani	15
d. Fungsi Kebugaran Jasmani	15
e. Bentuk Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	16
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	19

B. Populasi dan Sampel	19
C. Defenisi Operasional.....	20
D. Pengembangan Instrumen.....	20
E. Teknik Pengumpulan data.....	28
F. Teknik Analisis data	28
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
1. Data Tes Lari 60 M Atlet Sepakbola U-16 PS.Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	30
2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan.....	31
3. Data Tes Baring Duduk Atlet Sepakbola U-16 PS.Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	33
4. Data Tes Loncat Tegak Atlet Sepakbola U-16 PS.Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	34
5. Data Tes Lari 1200 M Atlet Sepakbola U-16 PS.Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	36
6. Klasifikasi Jumlah Nilai TKJI Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan.....	37
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Usia 16 s/d 19 Tahun Putra	29
---	----



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Tes Gerakan Angkat tubuh.....	23
Gambar 3.3 Sikap Gerakan Baring duduk	25



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Histogram Data Tes Lari 60 Meter Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	31
Grafik 4.2 Histogram Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	32
Grafik 4.3 Histogram Data Baring Duduk Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	34
Grafik 4.4 Histogram Data Tes Loncat Tegak Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	35
Grafik 4.5 Histogram Data Tes Lari 1200 Meter Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	37
Grafik 4.6 Jumlah Nilai TKJI Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sampel Penelitian	47
Lampiran 2. Hasil Tes Berupa Skor Kebugaran Jasmani Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan.....	48
Lampiran 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Yogi Andrian	49
Lampiran 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Sabril Noval	50
Lampiran 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Chelsky.....	51
Lampiran 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Noval	52
Lampiran 7. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Rijal	53
Lampiran 8. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Reza.....	54
Lampiran 9. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Desevta.....	55
Lampiran 10. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Firmansyah.....	56
Lampiran 11. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Fais	57
Lampiran 12. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Hamdani	58
Lampiran 13. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Aqrib	59
Lampiran 14. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Bayu	60
Lampiran 15. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Rahman	61
Lampiran 16. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Mifta.....	62
Lampiran 17. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Haqi.....	63
Lampiran 18. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Akmal.....	64
Lampiran 19. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Asrofi	65
Lampiran 20. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Dion.....	66
Lampiran 21. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Fadil	67

Lampiran 22. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Yora.....	68
Lampiran 23. Hasil Rekapitulasi Nilai Tes Kebugaran jasmani Indonesia Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan.....	69
Lampiran 24. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	70
Lampiran 25. Distribusi Frekuensi Tes Angkat Tubuh Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	71
Lampiran 26. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	72
Lampiran 27. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	73
Lampiran 28. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter Atlet Sepakbola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan	74
Lampiran 29. Dokumentasi.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas sumber daya ditentukan oleh kualitas fisik dan non fisik yang keduanya saling berkaitan dan berpengaruh sehingga perlu mendapat perhatian yang sama agar manusia dalam kondisi keseimbangan yang baik, sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia khususnya kualitas fisik diperlukan suatu upaya peningkatan kebugaran jasmani yang baik .

Memiliki atlet yang berprestasi mendunia merupakan harapan setiap bangsa. Nama bangsa akan dikenal seluruh dunia lewat prestasi yang diukir tersebut. Tidak bisa dipungkiri jika olahraga merupakan salah satu hal yang dapat menjayakan suatu bangsa. Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang dalam undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pada poin c yang berbunyi : bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia tahun 1945.

Pembinaan dan pengembangan olahraga yang berbasis jalur masyarakat dapat kita lakukan melalui pengembangan dalam bentuk tim sepak bola yang dapat dikembangkan pada lingkungan masyarakat. Banyak masyarakat yang antusias dalam pengembangan olahraga sejak dini yang dilakukan secara terstruktur. Sebuah tim yang kuat adalah tim yang mempunyai atlet-atlet yang berprestasi yang mempunyai fisik yang luar biasa dalam bertanding, apalagi dalam olahraga sepak bola.

Salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan pembinaan dan permainan yang banyak digemari masyarakat adalah olahraga sepak bola. Olahraga ini sangat banyak digemari dari berbagai kalangan masyarakat baik dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa, bahkan untuk kaum wanita juga sudah mulai menggeluti dunia persepak bolaan di tanah air. Olahraga sepak bola yang begitu banyak penggemarnya ini sangat sayang rasanya jika tidak dilakukan pembinaan yang baik dan benar.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, dalam melakukan olahraga sepakbola diperlukan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan pengeluaran energi secara terus menerus agar dapat menunjang intensitas dalam melakukan olahraga sepakbola. Sepakbola membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena dapat disetarakan dengan pekerjaan yang sangat berat. Olahraga sepakbola membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang nanti akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

Kebugaran jasmani yang prima akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, kordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan tubuh, selain itu akan berdampak pada terjadinya peningkatan kemampuan gerak secara efisien dan peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan serta meningkatnya kemampuan daya respons tubuh. Permainan sepakbola menuntut setiap pemain agar selalu bergerak cepat dan tepat untuk mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol, sehingga para pemain sepakbola wajib memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat mendukung pergerakan secara efisien dan efektif

Olahraga sepak bola yang mempunyai durasi permainan yang cukup lama yaitu selama 2 x 45 menit dan luas lapangan yang cukup menguras tenaga itu sungguh sangat memerlukan kondisi fisik yang baik dan pada hakikatnya olahraga sepak bola ini sangat memerlukan komponen kebugaran jasmani yang diantaranya seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, daya tahan, stamina, ketepatan, kecepatan, keseimbangan dan daya ledak otot. Semua komponen dari kebugaran jasmani tersebut akan sangat berdampak pada hasil yang didapatkan saat permainan sepak bola.

PS. Simpang Beringin adalah salah satu tim sepak bola yang ada di kabupaten Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan yang sangat banyak digemari oleh kalangan pecinta olahraga sepak bola. PS. Simpang Beringin didirikan untuk menampung dan mencari bibit-bibit unggul olahragawan dalam

bidang sepak bola dan diharapkan mampu bersaing di tingkat daerah maupun nasional. Sejauh ini PS. Simpang Beringin sudah banyak menciptakan pemain-pemain yang dapat bersaing sesama tim dan tidak menutup kemungkinan akan dapat menempung tingkat liga nasional.

Sejak team PS. Simpang Beringin berdiri, berbagai macam kejuaraan telah diikuti dan ada banyak memperoleh penghargaan, diantaranya adalah menjuarai SEIKIJANG CUP 2017 dengan menempati posisi 3, masih ditahun yang sama, PS. Simpang beringin juga memenangkan IKJR CUP dengan menduduki posisi 1 dalam tournament tersebut dan terakhir pada tahun 2018 PS. Simpang Beringin lagi-lagi mendapatkan posisi raner up dalam tuernamen IKJR CUP sehingga memnunjukkan PS. Simpang Beringin mempunyai potensi dan peran penting dalam setiap pertandingan yang dibuat oleh berbagai elemen masyarakat.

Dalam hal kebugaran jasmani, perlu diadakannya bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet-atlet di PS. Simpang Beringin karena pada saat ini masih ditemukannya masalah seperti belum diketahuinta tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola PS. Simpang Beringin, faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani PS. Simpang Beringin, saat latihan atlet masih bermalas-malasan sehingga berdampak pada kebugaran jasmani atlet PS. Simpang Beringin dan sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga proses latihan kurang efektif dan efesien.

Dari masalah di atas yang penulis jumpai di lapangan dan rasanya perlu untuk dilakukan penelitian, penulis bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola PS. Simpang Beringin dengan judul “ *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. PS. Simpang Beringin Kabupaten Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas dapat ditarik beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan.
- b. Belum diketahuinya faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan.
- c. Disiplin pemain dalam mengikuti proses latihan yang masih rendah mengakibatkan proses latihan menjadi terhambat dan kurang maksimal sehingga berdampak pada kebugaran jasmani atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kabupaten Pelalawan
- d. Sarana dan prasarana yang belum mendukung yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang dikemukakan adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan ?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya:

1. Dapat digunakan sebagai panduan bagi pelatih sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani atletnya.
2. Sebagai persyaratan dan kelengkapan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FKIP UIR jurusan penjaskesrek.

3. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai masukan dan pedoman bagaimana pentingnya tingkat kebugaran jasmani.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Memberikan batasan kebugaran jasmani atau *physical fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu para ahli dalam mengemukakan pendapatnya sangat beragam dan bergantung pada sudut pandang masing-masing.

Menurut Syafruddin (2011:12) Kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Kebugaran jasmani didapat melalui aktifitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan. Kebugaran jasmani yang baik, bisa didapat melalui tambahan aktifitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat.

Menurut Widiastuti (2011:13) Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Dan menurut Utoro (2016:108) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan

sehari-hari dan adaptasi terhadap perubahan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih

Novitasari (2016:39) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan.4 Peningkatan daya tahan sangat penting, karena merupakan dasar dari kondisi fisik atlet sebelum keterampilan, teknik, kecepatan, mobilitas gerak, penguatan otot dan lain-lain. Sedangkan menurut Suharjana (2008:264) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak

Nurhasan (2001:132) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kelelahan yang dimaksud yaitu pada saat kita melakukan suatu aktifitas fisik atau pekerjaan yang tidak terlalu berat dan kita tidak cepat merasakan rasa lelah atau letih yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi. Kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian jika kondisi kebugaran baik maka tubuh akan dapat bekerja dalam waktu yang lama.

Menurut Sukanti (2016:32) Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Sedangkan menurut Mubarak (2015:8) Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti". Kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar.

Menurut Yudianti (2016:58) Kebugaran jasmani didapat dengan pelatihan fisik yang sistem energinya menggunakan *pre-dominant energy system aerobics* dengan beban pelatihan *sub-maximal* dalam durasi yang cukup. Sistem aerobics dimana dalam prosesnya melibatkan sejumlah O₂(*oxygen*) sehingga sangat bergantung pada kemampuan kerja paru jantung dan pembuluh darah. Sedangkan menurut Elzandri (2018:151) Kebugaran jasmani menurut medis ialah kemampuan kapasitas fungsional individu untuk melaksanakan tugas spesifik. Sedangkan pengertian kebugaran jasmani menurut fisiologis ialah kondisi fisik individu untuk melakukan tugas spesifik dimana kecepatan dan daya tahan sebagai kriteria utamanya.

Menurut Bryantara (2016:240) Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan produktivitas yang dimiliki

seseorang agar dapat terwujud derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang sesuai harapan.

Menurut Suhartoyo (2019:9) kebugaran jasmani adalah aspek penting dari dominan psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem. Sedangkan menurut Budayati (2011:67) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Menurut Kuswahyudi (:22) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Menurut Komaini (2017:8) kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Yulianti (2017:56) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang

dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Sedangkan menurut Candra (2019:177) Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesbugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik.

Pengertian-pengertian dan uraian di atas dapat diambil paparkan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seorang atlet baik, maka akan dapat berlatih dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila atlet mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi atlet sehingga atlet tidak akan dapat berlatih dengan baik.

b. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Menjaga kebugaran jasmani perlu waktu teratur dalam membinanya secara terprogram. Memberikan beban dalam pekerjaan fisik pada setiap orang berbeda-beda menurut Badriah dalam Muspita (2002:23) sangat individual dan tergantung pula dari jenis pekerjaannya. Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya setiap pembebanan kebugaran jasmani sangat tergantung pada usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan.

Muspita (2012:48) berpendapat bahwa ada beberapa komponen yang dapat membangun fondasi kebugaran jasmani berdasarkan dapat dikelompokkan menjadi komponen-komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan. Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Menurut Ambarukmi (2007:43) menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang atlet: 1) Kelentukan, 2) Daya tahan, 3) Kecepatan, 4) Kekuatan, dan 5) kekuatan yang cepat (*speed strength*).

Menurut Widiastuti (2011: 14) pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu:

1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

- a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi)
- b) kekuatan otot
- c) daya tahan otot
- d) fleksibilitas
- e) komposisi tubuh

2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- a) kecepatan (*speed*)
- b) *power*
- c) keseimbangan (*balance*)
- d) kelincahan (*agility*)
- e) koordinasi (*coordination*)
- f) kecepatan reaksi (*speed reaction*)

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kebugaran menurut Nurhasan (2001:133) komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu “daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi”.

Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud (1999:1) memberikan 10 bentuk komponen kebugaran jasmani sebagai berikut : (1) Daya tahan kardiovaskuler, (2) daya tahan otot, (3) kekuatan, (4) kelenturan, (5) komposisi tubuh, (6) kecepatan gerak, (7) kelincahan, (8) keseimbangan, (9) kecepatan reaksi, (10) koordinasi.

Menurut Ismaryati (2008:41) komponen kebugaran jasmani meliputi:

- 1) **Kelincahan**
kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
- 2) **Keseimbangan**
Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.
- 3) **Koordinasi**
Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
- 4) **Kecepatan**
Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
- 5) **Power**
Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif.
- 6) **Waktu reaksi**
Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (respon).
- 7) **Pengukuran Daya tahan Erobik**
- 8) **Pengukuran Komposisi Tubuh**
Berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.
- 9) **Kelenturan**

Kelenturan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

10) Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal

11) Daya tahan Otot

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Irianto (2006:139) mengatakan bahwa derajat kesehatan dan kebugaran seseorang di pengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga sedangkan menurut Palar (2015:319) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik ada 5, antara lain:

1. Usia: pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan maksimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan.
2. Jenis kelamin: sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik: kapasitas aerobik maksimal seseorang (vo_{2max}) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Makanan: daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat.
5. Rokok: kadar karbon yang terisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

d. Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Ismaryati (2008: 40) Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Fungsi bersifat umum

Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

2. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:
 - a) Golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa
 - b) Golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi
 - c) Keadaan berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

e. Bentuk Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Harsono (2001:25) berpendapat bahwa ada 4 bentuk latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, yaitu:

- a) Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Ismaryati (2008:111) contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan dengan latihan kontraksi isometrik adalah mendorong, mengangkat, atau menghela suatu objek atau benda yang tidak dapat digerakkan.

- b) Daya Tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan. Salah satu bentuk latihannya yakni latihan kontiniu, contohnya seperti lari secara terus menerus tanpa istirahat lebih dari 30 menit.

- c) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk

menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Salah satu bentuk metode latihan kecepatan adalah lari akselerasi yakni berlari dari awalan lambat namun semakin lama semakin cepat.

d) Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Salah satu metode untuk meningkatkan kelenturan adalah dengan melakukan peregangan secara berkelanjutan pagi bangun tidur maupun sore, sebaiknya dilakukan sebelum berolahraga, salah satunya yakni peregangan statis. Contohnya, sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkungkukkan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh tanah atau lantai.

B. Kerangka Pemikiran

Agar mendapatkan hasil pemikiran yang baik dan logis pada tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola PS. Simpang Beringin, kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan penulis memaparkan kerangka konseptual proposal penelitian ini, Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk kebugaran jasmani tubuh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah satu kesatuan untuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, seluruh komponen kebugaran jasmaninya harus seimbang. Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, salah satunya pada olahraga sepak bola.

Kebugaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik seseorang, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum dan sesudah mengalami proses latihan.

Kebugaran jasmani ini meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi.

Berdasarkan teori-teori di atas jelas terlihat bahwa faktor kebugaran jasmani menentukan kesuksesan atlet sepak bola Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan. salah satunya, karena salah satunya yakni unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya, sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah permainan sepak bola yang maksimal dan berprestasi.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan teori dan kerangka pemikiran di atas, maka pertanyaan penelitian ini yaitu bagaimana profil kebugaran jasmani atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan?

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, Sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157). Penelitian deskriptif pada umumnya menarik para peneliti muda, karena bentuknya yang sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statistika yang kompleks. Walaupun sebenarnya tidak demikian kenyataannya, karena penelitian ini sebenarnya juga dapat ditampilkan dalam bentuk yang lebih kompleks.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 20 orang atlet.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian dari populasi. Namun mengingat populasi yang sedikit maka sampel penelitian ini diambil dari keseluruhan populasi yang ada atau *total sampling*. yang menyatakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah adalah berjumlah 20 orang.

C. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan devenisi tentang istilah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang tertuang dalam buku yang di tulis oleh Widiastuti. Untuk selengkapnya dapat dilihat di bawah ini:

Test kemampuan Tingkat Kesegaran JasmaniWidiastuti (2011:47) yaitu :

1. Tes Lari Cepat 60 meter.

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

- b. Alat dan fasilitas :

- 1) Lintasan jarak antara garis start dan *finish* 60 meter dan 70 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera *start*.

3) Tiang pancang.

4) *Stopwach*.

5) Serbuk kapur.

6) Formulir.

7) Alat tulis.

b. Petugas tes :

1) Juru keberangkatan.

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

c. Pelaksanaan :

1) Sikap permulaan :peserta berdiri dibelakang garis *start*.

2) Gerakan :

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila.

a) Pelari mencuri *start*.

b) Pelari tidak melewati garis finish.

c) Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu.

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

d. Pencatat hasil.

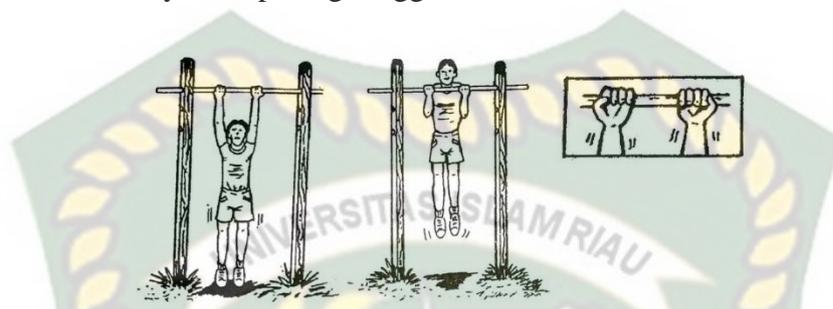
Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Putra.

- 1) Tujuan :untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas :
 - a) Lantai rata dan bersih.
 - b) Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.
 - c) *Stopwatch*.
 - d) Formulir tes dan alat tulis.
- 3) Petugas tes :
 - a) Pengamat waktu.
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan :
 - a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.
 - b) Gerakan.

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



Gambar 3.1 Gerakan Angkat Tubuh Widiastuti (2017:49)

- 5) Pencatatan Hasil.
- Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

3. Tes Baring Duduk 60 detik.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

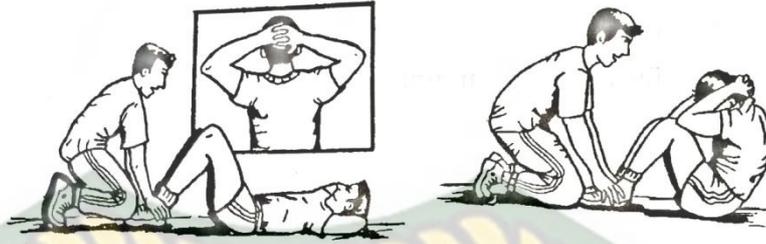
- Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
- Stopwach*.
- Formulir tes.
- Alat tulis dan lain-lain.

c. Petugas Tes ;

- 1) Pengamat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan :

- 1) Sikap permulaan.
 - a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$, kedua tangan jari-jarin ya berselang seling diletakkan dibelakang kepala.
 - b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan.
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
 - b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
- c) Pencatatan Hasil.
 - 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).



Gambar 3.2 Gerakan baring duduk
Widiastuti (2017:52)

4. Tes Loncat Tegak.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga *eksplosif*.

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus.
- 4) Formulir tes.
- 5) Alat tulis.

c. Petugas Tes

- 1) Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan :

- 1) Sikap Permulaan.

- a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan.

a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.

b. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan hasil.

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

2) Ketiga selisih raihan di catat.

5. Tes lari 1200 Meter Putra

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

b. Alat dan fasilitas :

1) Lintasan lari jarak 1200 meter.

2) *Stopwach*.

3) Bendera *start*.

4) Peluit.

5) Tiang pancang.

6) Formulir dan alat tulis.

c. Petugas tes:

- 1) juru keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu.
- 3) Pencatat hasil.
- 4) Pembantu umum.

d. Pelaksanaa.

- 1) Sikap permulaan :Peserta berdiri dibelakang garis *start*.
- 2) Gerakan :Pada aba-aba ”Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1200 meter.

Catatan :

Lari dapat diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start* dan ada pelari garis *finish*.

- a. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis *start*.

e. Pencatatan Hasil.

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis *finish*.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

1. Observasi

Adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah di lapangan sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan.

2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.

3. Tes dan pengukuran

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 60 meter, (2) tes angkat tubuh putra, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1200 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa putera penjaskesrek universitas islam riau Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan

dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 3.1 Norma Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Umur 16 s/d 19 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Widiastuti (2017: 55)

Kemudian menurut Sudjiyono (2011:45) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F \times 100 \%}{N}$$

Keterangan

P = Prosentase Yang Dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan di olah didalam penelitian ini adalah data tingkat Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan. Adapun tes yang digunakan adalah lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.

1. Data Tes Lari 60 Meter Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

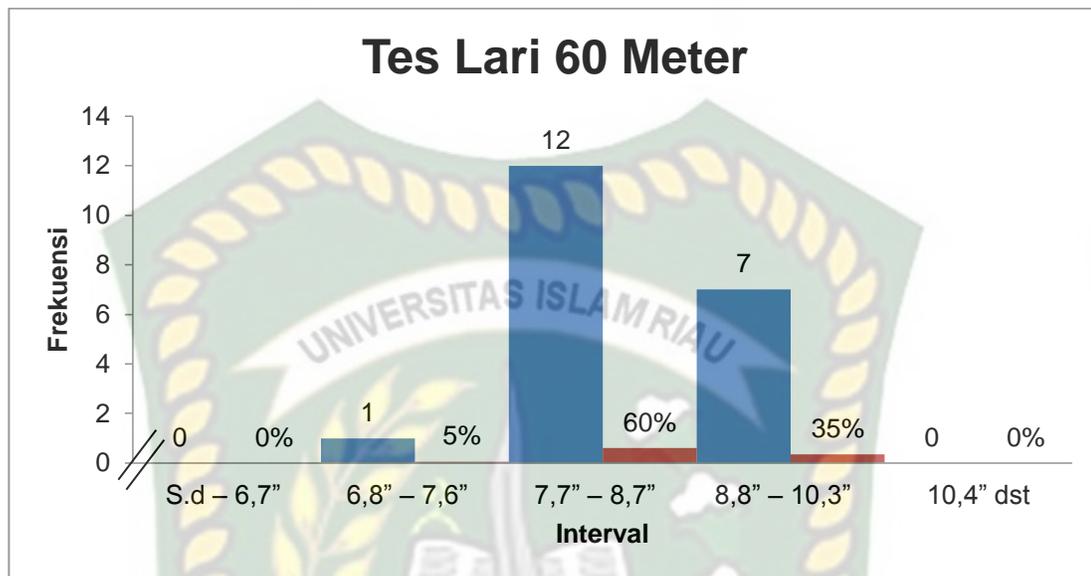
Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 60 meter didapat nilai maksimal 9,90 detik dengan nilai minimal 7,55 detik, *standart devisiasi* 0,680337378 serta nilai rata-ratanya dengan 8,608 menit. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Data Tes Lari 60 Meter Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 6,7”	0	0%
2	6,8” – 7,6”	1	5%
3	7,7” – 8,7”	12	60%
4	8,8” – 10,3”	7	35%
5	10,4” dst	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: Olahan Data 2021

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.1 Histogram Data Tes Lari 60 Meter Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

2. Data Tes Gantung Sikut Tekuk Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

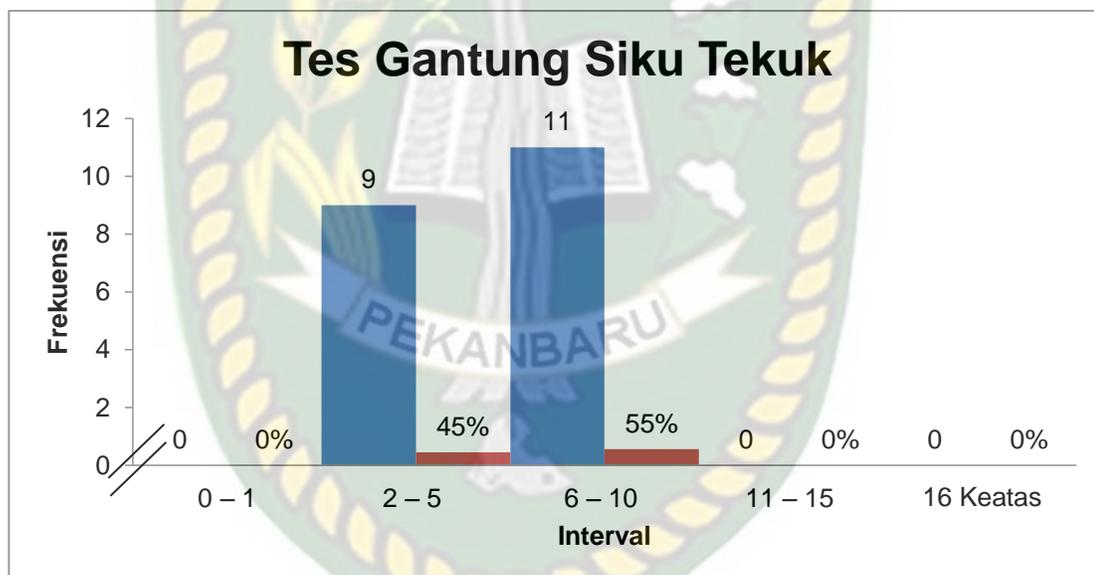
Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes gantung siku tekuk Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan didapat nilai maksimal 10 dengan nilai minimal 3, *standart devisiasi* 1,731290969 serta nilai rata-ratanya dengan 5,95 Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.

Tabel 4.2 Data Tes Gantung Sikut Tekuk Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	0 – 1	0	0%
2	2 – 5	9	45%
3	6 – 10	11	55%
4	11 – 15	0	0%
5	16 Keatas	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: Olahan Data 2021

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 4.2 Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

3. Data Tes Baring Duduk Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

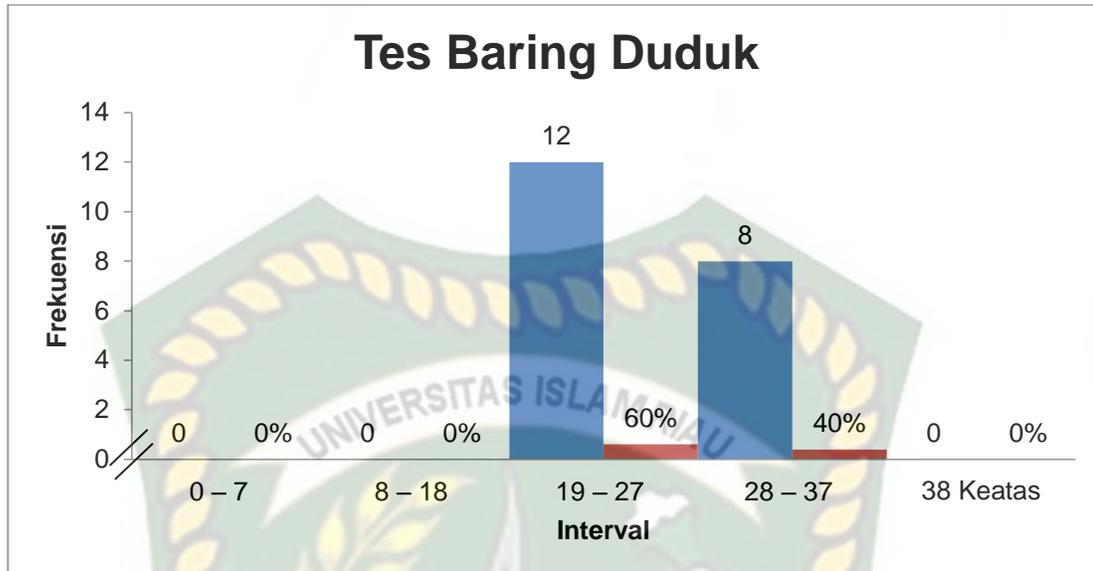
Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes baring duduk Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan didapat nilai maksimal 36 dengan nilai minimal 20, *standart devisiasi* 5,724140938 serta nilai rata-ratanya dengan 27,15. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.

Tabel 4.3 Data Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	0 – 7	0	0%
2	8 – 18	0	0%
3	19 – 27	12	60%
4	28 – 37	8	40%
5	38 Keatas	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: Olahan Data 2021

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.



Grafik 4.3 Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

4. Data Tes Loncat Tegak Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes *vertical jump* didapat nilai maksimal 65 dengan nilai minimal 35, *standart devisiasi* 7,506313132 serta nilai rata-ratanya dengan 49,15 Data yang telah tersaji diatas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan.

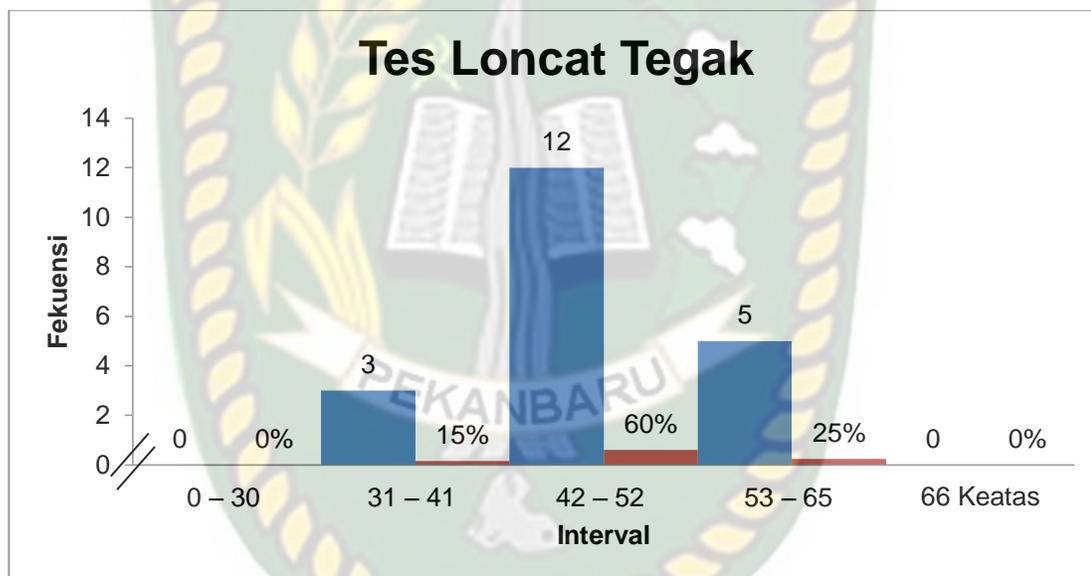
Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Data Tes Loncat Tegak Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	0 – 30	0	0%
2	31 – 41	3	15%
3	42 – 52	12	60%
4	53 – 65	5	25%
5	66 Keatas	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: Olahan Data 2021

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.



Grafik 4.4 Histogram Data Tes Loncat Tegak Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

5. Data Tes lari 1200 Meter Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

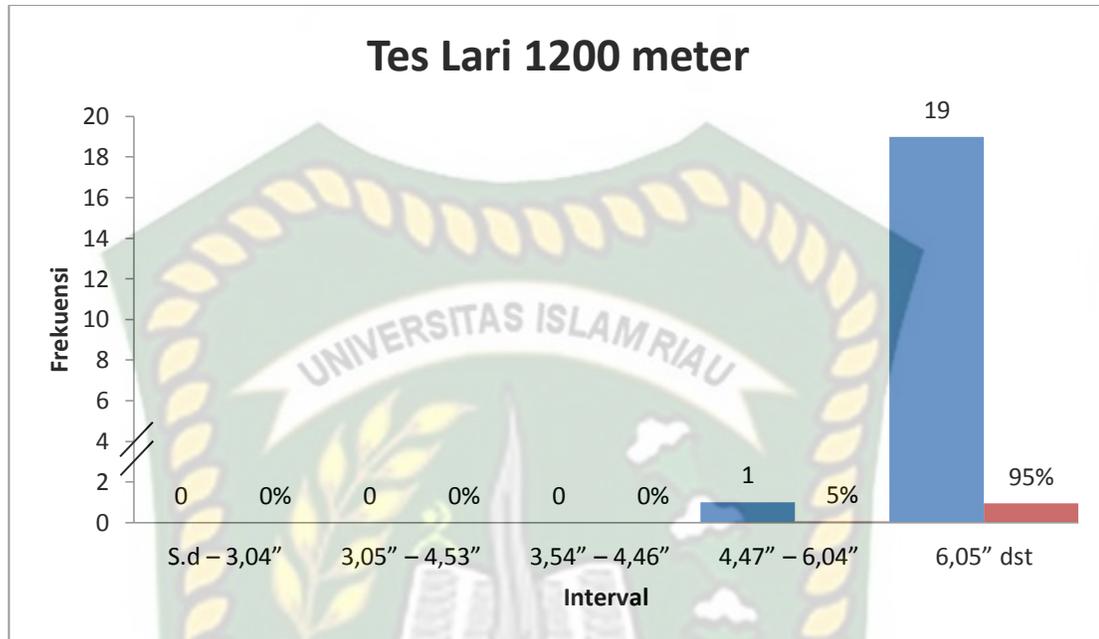
Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 1000 meter didapat nilai maksimal 9,10 menit dengan nilai minimal 5,36 menit, *standart devisiasi* 0,934885864 serta nilai rata-ratanya dengan 7,903 menit. Data tersebut di masukkan dalam kelas interval untuk mendapatkan besarnya respon. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini:

Tabel 4.5 Data Tes Lari 1200 Meter Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 3,04”	0	0%
2	3,05” – 4,53”	0	0%
3	3,54” – 4,46”	0	0%
4	4,47” – 6,04”	1	5%
5	6,05” dst	19	95%
Jumlah		20	100%

Sumber: Olahan Data 2021

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.



Grafik 4.5 Histogram Data Tes Lari 1200 Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan

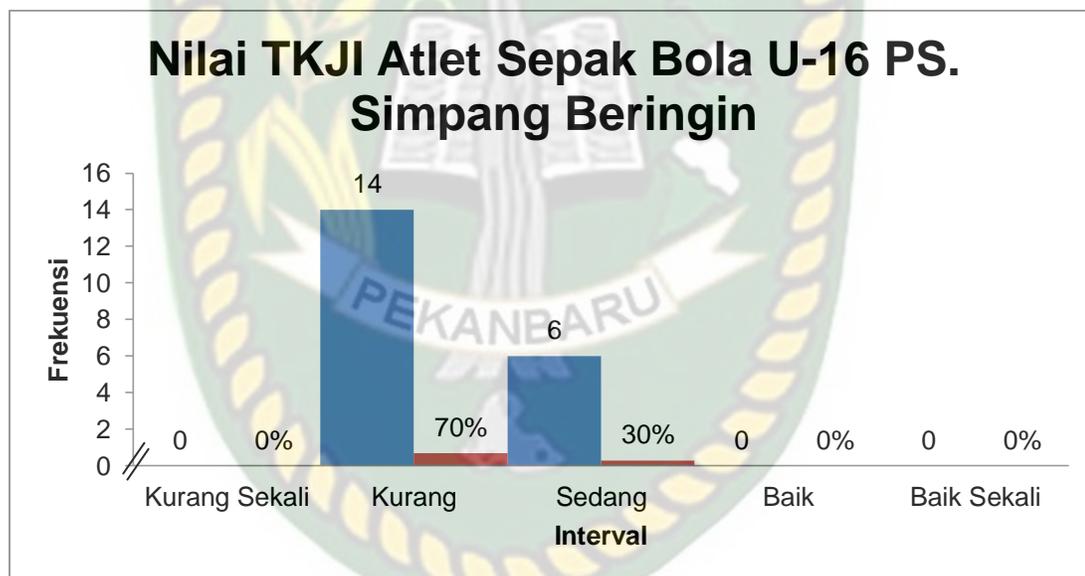
Berdasarkan norma tes Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan diperoleh 0 orang dalam kategori kurang sekali, 14 orang dalam kategori kurang, 6 orang dalam kategori sedang, 0 orang dalam kategori baik, dan 0 orang dalam kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
2	10 – 13	Kurang	14	70%
3	14 – 17	Sedang	6	30%
4	18 – 21	Baik	0	0%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Sumber: Olahan data 2021

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.6 Histogram Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin.

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *statistic deskriptif*, setelah diadakan tes terhadap tingkat Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin ternyata dari 20 atlet yang dijadikan sampel, terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 16 orang dengan persentase 70% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 30% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”.

Dari penjelasan data di atas Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin yang mengikut tes ada 20 orang, dan dari 20 orang Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin yang dijadikan sampel terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 14 orang dengan persentase 70% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 30% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 – 17	6	30%
4	Kurang (K)	10 – 13	14	70%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0%
Jumlah		20		100%

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin yang mengikut tes ada 20 orang, dan dari 20 orang Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin dari hasil tes dan penjumlahan terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 14 orang dengan persentase 70% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 30% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”. dari 20 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat Kebugaran jasmani yang mengikut tes ada 20 orang, dan dari 20 orang Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin didapat skor 12,55 dilihat dari norma tingkat Kebugaran jasmani untuk putra umur 16 – 19 tahun, maka klasifikasinya tergolong **Kurang**.

C. Pembahasan

Dari analisa data yang telah dikemukakan terlihat tingkat Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin terletak pada kategori **Kurang**. Dari penjelasan di atas maka tingkat Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin memberikan dampak pada hasil prestasi atlet karena dengan tingkat Kebugaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimum tetapi sebaliknya apabila tingkat Kebugaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimum.

Dari penjelasan data di atas dapat diketahui bahwa Kebugaran jasmani yang dimiliki Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin Termasuk dalam kategori **Kurang**. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut yang tidak dapat dibahas dalam penelitian ini, tetapi dapat dipastikan intensitas latihan dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik seorang atlet futsal. Oleh karena itu, pelatih khususnya dibidang kondisi fisik dapat melatih dengan maksimal kondisi fisik atlet sehingga dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki atlet.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin terletak pada kategori **Kurang** atau dengan nilai rata-rata **12,55** terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 70% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan pelatih harus melatih tingkat Kebugaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan

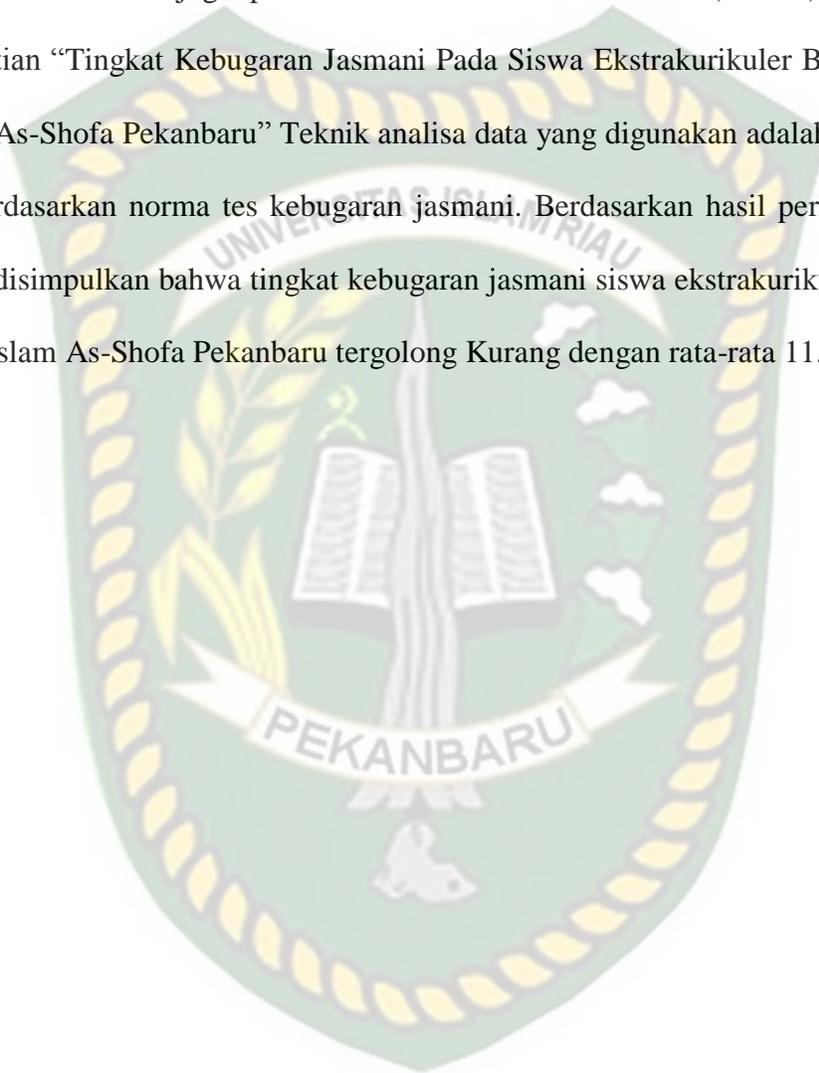
program latihan Kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Dari penelitian yang telah di lakukan di Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin didapatkan hasil Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat Kebugaran jasmani Atlet Sepak Bola U-16 PS. Simpang Beringin terletak pada kategori **Kurang** atau dengan nilai rata-rata **12,55** terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 70% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan pelatih harus melatih tingkat Kebugaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan Kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang di harapkan.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Sari (2019:133) dengan judul penelitian “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama” maka didapatkan hasil Kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang.

Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.

Hal senada juga pernah dilakukan oleh Yulianti (2017:1) dengan judul penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru” Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan norma tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru tergolong Kurang dengan rata-rata 11.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 12,55 dalam persentase 70% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran atlet sepak bola U-16 PS. Simpang Beringin termasuk dalam kategori “**Kurang**”

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan kebugaran jasmani yaitu:

1. Kepada atlet disarankan untuk terus berlatih dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan berbagai macam bentuk latihan kondisi fisik dan kebugaran jasmani guna mendukung tercapainya prestasi.
2. Kepada pelatih disarankan agar tetap memberikan latihan fisik atau latihan kebugaran agar kondisi kebugaran atlet tetap stabil dan lebih baik lagi ke depannya serta pada saat akan menghadapi *event* atlet siap untuk bertanding di lapangan dengan kondisi kebugaran yang sangat baik dan mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai acuan dan bahan perbandingan untuk melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang sama lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, 2007. *Pelatihan pelatih fisik level* . Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rienika Cipta.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Budayati, E. S. (2011). Kebugaran Jasmani Dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi IKORA FIK UNY. *Medikora*, (1).
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2019). Survey Physical Fitness Bola Basket Putra Ekstrakurikuler SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 176-186.
- Depdiknas, 1999. *Tes Kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2012. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 151-156.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Irianto, Pekik, Djoko, 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ismaryati, 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Pers
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 199-207.
- Kuswahyudi, K. (2017). Profil Kebugaran Jasmani Anggota Klub Petanque FIO UNJ. In *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 2, No. 01, Pp. 21-24).
- Mubarok, H. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal ANKER FC Tahun 2014 (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang*).

- Nanda Yudianti, M. I. T. H. A. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2Max) Atlet Hockey (Field) Putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2).
- Novitasari, D. A., Rahfiluddin, M. Z., & Suroto, S. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(2), 38-45.
- Nurhasan. 2001. *Test Dan Pengukuran Dalam Pendidikan jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas
- Palar M. Chrisly. 2015. *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Jurnal e-Biomedik (eBm) Volum 3 nomor 1. Halaman 319.
- Republik Indonesia. 2013. *Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Fokusindo Mandiri
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-138.
- Suharjana, S. (2008). Profil Kebugaran Fisik Pelajar SLTA di Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8-17.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2).
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP
- Utoro, B. F., & Dieny, F. F. (2016). Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(2), 107-119.
- Widiyastuti, 2011. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.