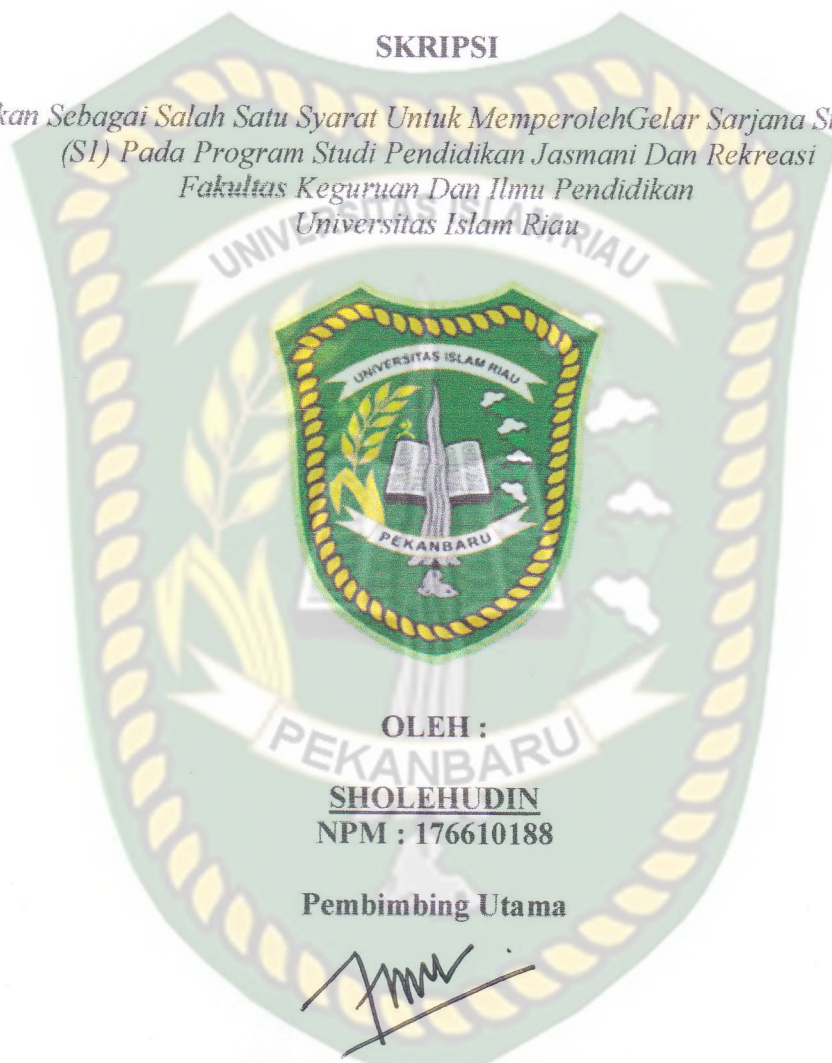


**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DIMASA COVID 19 PEMAIN
SEPAKBOLA CLUB GALAXI FC KECAMATAN TAPUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
(S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

SHOLEHUDIN

NPM : 176610188

Pembimbing Utama

REZKI S.Pd, M.Pd

NIDN : 1012038501

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2021

PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DIMASA COVID 19 PEMAIN SEPAKBOLA CLUB
GALAXI FC KECAMATAN TAPUNG**

Di persiapkan oleh :

Nama : Sholehudin
NPM : 176610188
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

PEMBIMBING



REZKI, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501


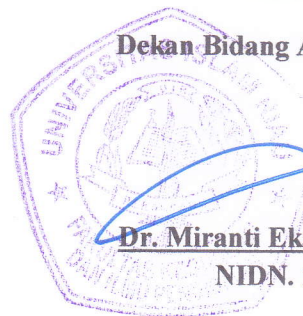
Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau

Dekan Bidang Akademik FKIP UIR




Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Sholehudin
NPM : 176610188
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung

Disetujui,
PEMBIMBING


Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN.1012038501

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Sholehudin
NPM : 176610188
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN.1012038501

SURAT PERNYATAAN

Nama : Sholehudin
NPM : 176610188
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola
Club Galaxy Fc Kecamatan Tapung


Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersiap dituntut sesuai dengan aturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan semikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, Mei 2021




Sholehudin
NPM. 176610188

ABSTRAK

Sholehudin . 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani dimasa covid 19 pemain sepakbola club galaxy fc kecamatan tapung, apakah tergolong baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang pemain sepakbola club Galaxy fc kecamatan tapung. Tata cara pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling atau sampel penuh dari sampel yang berjumlah 25 orang pemain sepakbola club galaxy fc. Instrument tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun, yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1.200 meter. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil tes kesegaran jasmani tingkat kesegaran pemain dalam katagori baik sekali 0, (0%), katagori baik 2 , (8%), katagori sedang 12,(48%), katagori kurang 9, (36%), katagori kurang sekali 2, (8%).

Kata kunci : Tingkat kesegaran jasmani

ABSTRACT

Sholehudin. 2021. Level of Physical Fitness during the Covid Period 19 Football Players at Club Galaxi Fc, Tapung District.

The research aimed to determine the extent to which the level of physical fitness during the covid period of 19 football players at the Galaxy FC Club, Tapung sub-district, were they classified as very good, good, moderate, lacking and lacking. This research is descriptive quantitative. The population in this study is 25 football players of the Galaxy FC club, Tapung sub-district. The sampling procedure is by total sampling or a full sample of 25 players of Club Galaxy FC football. The test instrument uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16-19, which consists of a 60-meter running test, a 60-second body hanging test, a 60-second sitting-sitting test, an upright jumping test, a 1,200 meter running test. Data collection techniques with tests and measurements, data analysis techniques using the percentage formula. The results of the physical fitness test, the player's freshness level was in very good category 0, (0%), good category 2, (8%), medium category 12, (48%), less category 9, (36%), very poor category 2, (8%).

Key words: Physical fitness level



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 176610188
 Nama Mahasiswa : SHOLEHUDIN
 Dosen Pembimbing : REZKI, S.Pd., M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid-19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Level Of Physical Fitness During The Covid Period 19 Football Players At Club Galaxi Fc Tapung District
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	10 – 10 – 2020	Cover dan Latar Belakang	• Perbaikan Penulisan • Perbaikan Latar Belakang	
2	15 – 11 – 2020	Latar Belakang dan Identifikasi Masalah	• Perbaikan dan Penambahan Identifikasi Masalah	
3	11 – 12 – 2020	Bab II Teori	• Penambahan Teori dan Referensi Jurnal	
4	14 – 12 – 2020	Bab III Metodologi Penelitian	• Perbaikan Teknik Pengumpulan Data	
5	21 – 12 – 2020	Acc Proposal	• Acc Proposal	
6	19 – 01 - 2021	Ujian Proposal	• Ujian Proposal	
7	26 – 04 – 2021	Bab IV Hasil penelitian	• Perbaikan Hasil Penelitian	
8	28 – 04 – 2021	Bab V Kesimpulan dan Lampiran	• Perbaikan Penulisan	
9	30 – 04 – 2021	Acc Skripsi	• Acc Skripsi	

Pekanbaru, 31 Mei 2021
 Dekan FKIP



MTC2NZEWMQO

Dr.Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP : 1970 1007 1998 032002
 NIDN : 0007107005

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah swt, karena telah melimpahkan rahmat serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepakbola Club Galaxi fc Kecamatan Tapung”**.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis menyadari tanpa bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Penulisan ini tidak terlepas dari banyak pihak yang telah memberikan masukan serta saran yang berarti. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tulus kepada

1. Rezki S,Pd M,Pd selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Leni Apriani S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau sekaligus selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis.
3. Seluruh Dosen Program Studi Penjaskesrek yang telah banyak memberikan ilmu dan pengetahuan serta motivasi kepada penulis selama perkuliahan.

4. Teristimewa kepada keluarga kedua orang tua tercinta, Ayahanda Sakiman dan Ibunda Suminah, kakak Sutriono, Adik Setia Agua Riski atas kepercayaan, kesempatan, dan dukungan baik secara moril maupun materil serta tidak pernah berhenti memberikan doa restu dan kasih sayang selama menempuh pendidikan dibangku perkuliahan.
5. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 kelas D Penjaskesrek yang sama-sama saling membantu baik dalam proses perkuliahan maupun dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis, yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia atas kebaikan kepada semua pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan penulis berharap skripsi ini bisa menjadi sumbangan ilmu yang berharga dan bermanfaat.

Pekanbaru, juli 2021

Penulis

Sholehudin

DAFTAR ISI

Halaman

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
a. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
b. Komponen Kesegaran Jasmani	10
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
d. Latihan Meningkatkan Kesegaran Jasmani	14
2. Hakikat Covid 19	16
B. Kerangka Berfikir	19
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian	21
C. Definisi Operasi Penelitian.....	22
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Deskriptif Data Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter	24
Gambar 2 : Sikap Tes Angkat Tubuh	25
Gambar 3 : Pelaksanaan Tes Baring Duduk	27
Gambar 4 : Papan Ukuran 30x150 cm	28
Gambar 5 : Sikap Awal Loncat Tegak	29
Gambar 6 : Sikap Awal Pada Tes Loncat Tegak	29
Gambar 7 : Sikap Start Lari 1200 Meter	30
Gambar 8 : Lari 1200 Meter	52
Gambar 9 : Baring Duduk	52
Gambar 10 : Angkat Tubuh	53
Gambar 11 : Lari 60 Meter	53
Gambar 11 : Loncat Tegak	54



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani.....	32
Tabel 2. Norma kesegaran jasmani.....	32
Tabel 3. Hasil tes lari 60 meter.....	35
Tabel 4. Hasil tes angkat tubuh.....	36
Tabel 5. Hasil tes baring duduk 60 detik.....	37
Tabel 6. Hasil tes loncat tegak.....	39
Tabel 7. Hasil tes lari 1200 meter.....	40
Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepak Bola Club Galxi Fc Kecamatan Tapung.....	42
Tabel 9. Daftar Nama Peserta Tes.....	49
Tabel 10. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepak Bola Club Galxi Fc Kecamatan Tapung.....	50



DAFTAR DIAGRAM

Diagram Batang 1. Hasil Tes Lari 60 Meter.....	35
Diagram Batang 2. Hasil Tes Angkat Tubuh.....	37
Diagram Batang 3. Hasil Tes Baring Dudu 60 Detik	38
Diagram Batang 4. Hasil Tes Loncat Tegak.....	40
Diagram Batang 5. Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	41
Diagram Batang 6. Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung	43



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

AB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia sedang memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat menjadi COVID-19. penyebarannya yang sangat mudah menyebabkan seluruh Negara di dunia telah terpapar oleh virus ini. Virus corona benar benar telah merubah tatanan kehidupan didunia. Dampak dari ditimbulnya virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor seperti dunia pendidikan dan dunia olahraga. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*. Perubahan pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditenggarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Seseorang awal mulanya harus bekerja secara fisik, sekarang digantikan oleh peran teknologi, sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan malas-malasan. Keadaan kurang gerak seperti tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai problematika kesehatan, seperti makin banyak orang yang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti: jantung korener, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya.

Apabila kita mempunyai kebugaran jasmani bagus itu sangat membantu untuk melakukan segala kegiatan. Tidak akan mudah capek dan lesu, seseorang mempunyai kebugaran jasmani yang prima, pasti akan selalu fit dan kuat. Kenyataannya masih banyak yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang sehingga mudah kelelahan ketika melakukan kegiatan.

Pada dasarnya kebugaran jasmani merupakan bagian integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan kebugaran jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Kebugaran jasmani adalah kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagai mestinya kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menyelenggarakan olahraga yaitu untuk memperpanjang umur serta menyehatkan badan. sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada Bab 1, Pasal 1, butir ke 13:4 yang berbunyi. "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Dan tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, disiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Untuk mewujudkan undang undang diatas salah satunya dengan menerapkan kegiatan berlatih secara rutin dan berulang ulang, bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak, keterampilan jasmani, kepribadian, bakat, dan kemampuannya sesuai dengan keahlian masing masing. Penulis mengambil satu cabang olahraga yang diteliti yaitu sepakbola untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang dalam permainannya dimainkan oleh 2 tim atau regu yang saling berlawanan dengan cara memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin agar bisa memenangkan pertandingan dalam waktu 45 X 2 menit. Ukuran lapangan panjang 100 meter dan lebar 65 meter, dengan ukuran lapangan yang besar memungkinkan pemain memerlukan kesegaran jasmani yang baik supaya gerakan efektif dan efisien, perkembangan sepakbola yang sangat pesat sehingga menjadi olahraga yang sangat disenangi diindonesia maupun dunia, banyak iven atau turnamen yang diadakan dari berbagai umur senior maupun junior, yang menjadikan sepakbola menjadi olahraga yang memiliki daya tarik tersendiri.

Berdasarkan hasil observasi di Club Galaxy Fc banyak pemain yang mengalami kelelahan sebelum latihan selesai, kesegaran jasmani yang belum diketahui, keseimbangan pemain yang belum stabil dalam melaukan pemanasan serta penguasaan teknik dasar yang belum maksimal. Mengacuh dari uraian diatas menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian pada masa pandemi Covid-19 saat ini dari

latar belakang tersebut peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul :”
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DIMASA COVID-19 PEMAIN
SEPAKBOLA CLUB GALAXI FC KECAMATAN TAPUNG”.**



B. IDENTIFIKASI MASALAH

Sesuai uraian latar belakang diatas maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Banyak pemain Galaxi Fc yang mengalami kelelahan sebelum latihan selesai
2. Belum diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung.

C. PEMBatasan MASALAH

Sesuai identifikasi masalah diatas maka peneliti ini di batasi pada masalah tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc kecamatan tapung.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini bentuk pertanyaan yaitu sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung ?

E. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “ untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmain Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung ‘.

F. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat penelitian yang dilakukan sebagai berikut :

1. Untuk pemain, dapat mengetahui kemampuannya sehingga bisa meningkatkan daya tahan tubuhnya dengan baik.
2. Untuk pelatih , dapat memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani yang mengikuti latihan sepakbola sehingga pelatih mampu selalu memberi program latihan yang baik untuk meningkatkan Kesegaran Jasmani Dimasa covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung.
3. untuk peneliti sendiri, sebagai syarat syarat agar dapat mengikuti ujian skripsi penelitian jurusan penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKAA

A. LANDASAN TEORI

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian kesegaran jasmani

Secara umum kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringandan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Banyak para ahli dan teori-teori menjelaskan tentang kesegaran jasmani diantaranya yaitu

Makorohim, Apriani, (2017). Kesegaran jasmani adalah sebagai *physical fitness*. Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup dan efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya. Sedangkan menurut Karpovich, bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.

Nurcahyo, (2014). Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan dengan penuh energy melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang.

Menurut ismaryati (2018:39). Kesegaran jasmani secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Ada beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang kesegaran jasmani:

1. Soebjatmo Soemowerdojo, mengatakan bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya dalam batas batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.
2. Soetarman, mengatakan bahwa kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap tiap pembebanan fisik yang layak (Dirjendikti, 1984/1985).
3. T. Cholik Muthohir (1999) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut widiastuti (2015:13), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kesanggupan jasmani dalam melakukan aktifitas tertentu

dengan hasil yang optimal tanpa harus mengalami kelelahan yang sangat berarti. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyelesaikan dari pada tiap beban fisik yang layak.

Kesegaran jasmani yaitu kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *President's Council On Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (emergency). Dari pengertian-pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif. Efektif adalah bisa mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melakukan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain merasa tidak lama untuk memulihkan tenaga.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh orang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang diinginkan kita harus perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar sesuai dengan prosedur yang ada. (Depdiknas, 2002:1).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, jelas bahwa latihan kesegaran jasmani begitu penting agar dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif.

a. Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani terbagi menjadi dua kelompok yaitu :

1. Fungsi umum kesegaran jasmani

untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

2. Fungsi khusus kesegaran jasmani

sesuai dengan kekhusus masing masing yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen yang perlu dipahami. Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melaukan tugas berikutnya dengan segera.

Komponen-komponen kebugaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh, (Widiaastuti 2015:14-17).

1. Daya tahan paru-paru dan jantung (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru mempunyai peranan penting dalam menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen serta mengeluarkannya ke otot yang aktif, dengan daya tahan ini dinamakan dengan daya tahan otot lokal

2. Kekuatan otot (*strength*)

Kemampuan seluruh otot dalam melakukan kontraksi dengan maksimal, menahan beban kekuatan otot sebagai gaya yang menghasilkan otot dalam melakukan suatu kontraksi maksimal, kekuatan otot adalah hal yang paling penting untuk semua orang.

3. Kelentukan (*fleksibilitas*)

Kemampuan sendi dalam melakukan gerak secara maksimal, fleksibilitas menunjukkan besarnya gerakan, kemampuan yang cepat serta lincah dengan mengubah arah harus mempunyai fleksibilitas tubuh yang baik.

4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang berpindah dari satu tempat ketempat lain dengan waktu yang cepat. Kecepatan memiliki peranan penting karena untuk menjaga mobilitas yang dimiliki setiap orang.

5. Daya eksplosit (*power*)

perpaduan antara kekuatan dengan kecepatan, untuk mendapatkan kemampuan yang kuat dan cepat, memerlukan tindakan dan kemampuan tenaga secara maksimal contohnya pada saat melakukan teknik shooting sepakbola.

6. Kelincahan (*agillity*)

Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang wajib dimiliki, Tanpa kelincahan, seseorang dapat dikatakan tidak dalam keadaan normal atau sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah suatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak.

7. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi tubuh dengan tepat, pada saat berdiri atau pada saat melakukan suatu gerakan, kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan dipengaruhi dua faktor yaitu visual dan vestibular..

8. Ketepatan (*acuricy*)

Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses rangsangan yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya.

9. Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh (Wiranto, 2013,169-170) sebagai berikut

1. Umur

Umur seseorang untuk melakukan Kesegaran Jasmani mencapai tingkat kematangan pada usia 25-30 tahun, kemudian akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira kira sebesar 0,8-1% per tahun , tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan mempunyai kebugaran jasmani yang hampir sama tapi pada saat pubertas kondisi jasmani laki-laki memiliki kemampuan jasmani diatas kemampuan jasmani perempuan .

3. Genetic

Genetic sangat berpengaruh terhadap pada dalam diri seseorang menentukan maksimal tidaknya Kesegaran Jasmani yang dilakukan seseorang.

4. Makanan

Makanan yang dikonsumsi seseorang sangat berpengaruh terhadap Kesehatan Jasmani dan daya tahan seseorang. Seseorang yang sedang melakukan diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5. Rokok

Rokok sangat berpengaruh pada kesehatan jasmani seseorang dikarenakan kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Peksin dan Sexton, Nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energy dan mengurangi nafsu makan.

d. Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Dalam kesehatan jasmani ada beberapa latihan untuk meningkatkan kesehatan jasmani yang perlu dipahami. Latihan kesehatan jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Serta waktu yang diperlukan untuk latihan seperti yang dikemukakan oleh.

Menurut (Wiarso, 2013:173-175) , Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Proses latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat perlu direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah meningkatkan kesehatan jasmani

dan kemampuan ergosistem tubuh sesuai dengan komponen komponen kebugaran jasmani:

1. Volume latihan adalah seluruh beban berkaitan dengan suatu latihan. Contohnya pada pemain sepak bola melakukan latihan sesuai dengan jarak, waktu, dan beban latihan masing-masing individu.
2. Duration adalah cepat lambat waktu latihan. Waktu latihan yang diperlukan para pemain sepak bola memiliki keseimbangan antara waktu latihan dan waktu istirahat.
3. Frequency adalah berapa kali melakukan latihan pada setiap minggunya. Latihan sepak bola yang dilakukan para pemain sepak bola terjadwal dengan baik pada setiap minggunya. Contohnya jadwal latihan pemain sepakbola 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari selasa, kamis, dan sabtu.
4. Ritme adalah ringgi rendahnya suatu latihan. Para pemain bila melakukan latihan yang sesuai dengan tingkat ringan atau berat yang dilakukan. Contohnya latihan fisik yang dilakukan pemain sepak bola dilakuka hanya satu kali dalam satu minggu karena merupakan bentuk latihan yang berat.

Suatu latihan yang dimaksud untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu, untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takeran , antara lain :

a. Itensitas latihan

Itensitas latihan jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal.

Artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal).

b. Lamanya latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (training zone) dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.

c. Takeran latihan

Jika melakukan latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan lebih lama. Takeran lama nya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takeran tersebut.

2. Hakikat Covid 19

Penelitian virus corona telah ada sejak lama. Virus corona awalnya didapatkan dari hewan ke hewan. Adapun studi dan penemuan strain baru virus corona 2019 (nCoV) terjadi pada tanggal 31 Desember 2019. Pada saat itu dilaporkan terjadi kasus pneumonia di kota Wuhan. Isolasi pertama kali berhasil dilakukan terhadap nCoV pada tanggal 8 Januari 2020. Penyebaran yang begitu cepat menjadikan jumlah orang yang terinfeksi makin meningkat sampai saat ini. Seluruh peneliti di dunia sedang berusaha keras untuk membuat vaksin yang tepat. (Baharuddin, 2020:3).

Yunus, Rezki, (2020:228). Corona virus adalah sekumpulan virus dari subfamily orthocoronavirine dalam keluarga coronaviridae dan ordonidovirales,

kelompok virus ini yang dapat menyebabkan pada burung dan hewan mamalia termasuk manusia. Menyebabkan inveksi saluran pernafasan yang umumnya ringan, seperti flu, batuk. Walaupun demikian virus corona tidak boleh diabaikan begitu saja.

Burhanuddin,Abdi, (2020:90). Virus corona dalam ilmiah merupakan sebagai covid-19. Virus yang mulai menyebar diwilayah Wuhan hingga kini telah menjangkit hampir seluruh negara didunia. Kurang lebih dari 100.000 orang didunia dinyatakan terinfeksi virus bahaya yang sangat ganas ini. Jumlah kasus yang dilaporkan di china bisa dikatakan menurun tapi ada peningkatan kasus justru terjadi di korea selatan..

Parwanto,(2020:1). Virus corona adalah yang berbentuk seperti bulat mempunyai diameter 125 mm dan digambarkan pada penelitian, virus ini ada empat protein structural utama seperti protein spike berbentuk mirip dengan paku , protein membrane, protein envelope, protein nucleocapside. Protein S (150 kDa), protein M (25-35 kDa, protein E (8-12 kDa, dan protein N ada didalam nucleoside.

Buana,(2020). Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (covid 19) yang menginfeksi hampir seluruh Negara didunia. WHO semenjak januari 2020 telah menyatakan dunia masuk kedalam darurat global terkait virus ini. Khusus diindonesia itu sendiri pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana mulai tanggal 29 februari 2020 hingga saat ini. Langkah langkah yg diklakukan pemerintah untuk menyelesaikan kasus ini dengan mensosialisasikan gerakan social distencing.

Pakpahan,Fitriani(2020:30). Virus corona pertama kali muncul pada tanggal 31 desember 2019 dan Negara pertama kali terinfeksi adalah negara cina, lebih tepatnya dikota wuhan, Indonesia pun ikut terjengkit penyakit virus corona. Hal ini terkonfirmasi setelah presiden jokowi bersama menteri kesehatan terawan agus putraanto, pada hari senin, 2 maret 2020 yang menyatakan 2 orang warga Negara Indonesia yang berasal dari depok positif terinfeksi virus corona.

Zendrato,(2020:242). Virus corona adalah sekumpulan besar virus yang dapat menginfeksi seluruh makhluk hidup. Menurut WHO virus ini menyebabkan penyakit mulai dari demam flu hingga infeksi pernafasan, yang lebih parah seperti Virus ini bersifat zoonosis artinya ini merupakan penyakit yang dapat ditularkan antara manusia dengan cara berjabat tangan dan bersentuhan.

Herliandry, Dkk,(2020:66). Karakteristik virus corona ini adalah kecepatan penyebaran yang tinggi. Dampak yang ditimbulkan dari pandemic covid 19 telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, seperti pendidikan jarak jauh daring yang dilakukan diseluruh wilayah Indonesia dan diseluruh dunia hal ini di dukung dengan perkembangan teknologi yang tidak terbatas pada revolusi industri 4.0 pembelajaran online secara efektif meskipun pendididik dan peserta didik berada ditempat yang berbeda untuk memperoleh ilmu pengetahuan.

Fitria,Ifdil,(2020:1) Covid 19 adalah jenis virus baru (Zulva,2020) yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia

sebelumnya. Covid 19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut corona virus 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2) kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis.

B. KERANGKA BERFIKIR

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kesegaran jasmani pemain Club Galaxi Kecamatan Tapung. Penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki pemain menjadi bagian yang sangat penting dalam melakukan aktivitas. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Olahraga sepakbola adalah jenis olahraga yang menggunakan kemampuan, kecepatan, kekuatan dan strategi maka membutuhkan kesegaran jasmani yang prima. Kebugaran jasmani merupakan “*physical fitness*” aktifitas fisik yang mana melakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, daya tahan yang baik akan membantu setiap pemain untuk melalukan, Untuk meningkatkan kesegaran jasmani

yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takerannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan, mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi pemain sepak bola club galaxy fc untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada pemain sepakbola club galaxy fc kecamatan tapung kabupaten Kampar.

Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu: tes loncat tegak, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes lari 60 m, dan tes lari 1.200 m. Tes tersebut bisa menjadi pedoman untuk menyusun program latihan supaya dapat meraih prestasi dalam bidang sepakbola tetap mengacu pada prinsip latihan yang benar. Karena olahraga sepakbola memiliki unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya, sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terbentuklah permainan sepakbola yang maksimal dan berprestasi.

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : Tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola club galaxy fc kecamatan tapung.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Pada metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif merupakan: dengan penelitian yang berusaha untuk menggambarkan dan mengamati objek sesuai dengan kemampuannya. Peneliti deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. (Hamid Darmadi, 2002:186).

B. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian . Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian , maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. (Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini semua pemain sepakbola club galaxy fc kecamatan tapung umur 16-19 tahun sebanyak 25 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti untuk mengeneralisasikan hasil penelitian. (Arikunto, 2006:131). Maka peneliti mengambil seluruh populasi

sebagai sampel teknik pengambilan sampel ini dinamakan total sampling (Sampel Penuh). Maka jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 25 orang.

C. DEFINISI OPERASI PENELITIAN

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul penelitian maka penulis perlu menjelaskan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut, penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah seperti ini :

1. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mendapatkan kondisi kesegaran jasmani yang baik kita perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar sesuai dengan prosedurnya (Depdiknas, 2002:1).
2. Virus corona adalah virus yang mengandung kata corona karena virus ini sama dengan matahari, seperti bulat serta terkontinasi ditengahnya. Bentuk ini adalah perpaduan antara envelope dan protein spike. Dan semua tersebar diseluruh permukaan tubuh virus, disebabkan karena menyerupai mahkota (Fathimah Andi Rumpa,2020:3).
3. Club Sepakbola Galaxy Fc Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar berada didesa pelambaian kecamatan tapung kabupaten Kampar yang mengikuti kompetisi liga mandiri yang meliputi 16 desa sekecamatan tapung. Club

galaxy fc mempunyai program dan jadwal latihan yang terstruktur dan memiliki pelatih yang berpengalaman dalam bidang sepakbola.

D. PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENELITIAN

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu melalui tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes diantaranya adalah: Tes lari cepat 60 M, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1.200 M (Widiastuti, 2015:47-54).

a. Tes lari cepat 60 meter

Bertujuan untuk mengukur kecepatan seseorang.

Alat dan fasilitas :

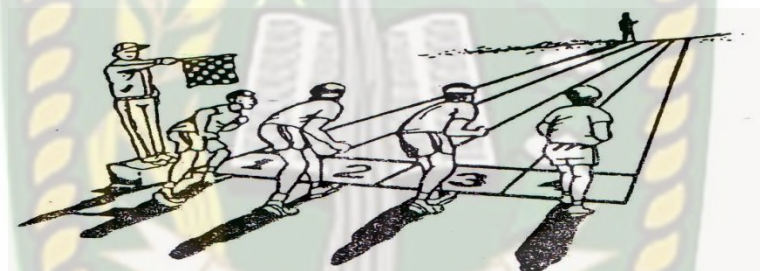
1. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter antara garis start dan finish.
2. Bendera start.
3. Peluit.
4. Tiang panjang.
5. Stopwatch.
6. Formulir.
7. Alat tulis.

Pelaksanaan: Peserta berada dibelakang garis start, pada aba-aba “Ya”, peserta lari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter, pada saat peserta

menyentuh/melewati garis finish, stopwatch dihentikan. Lari masih bisa diulang apabila:

1. Pelari mencuri start.
2. Pelari tidak melewati garis finish.
3. Pelari terganggu oleh pelari yang lain.

Skor : Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 1. Pelaksanaan tes lari 60 meter

(Widiastuti, 2015:47)

- b. Tes angkat tubuh 60 detik.

Tujuannya mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

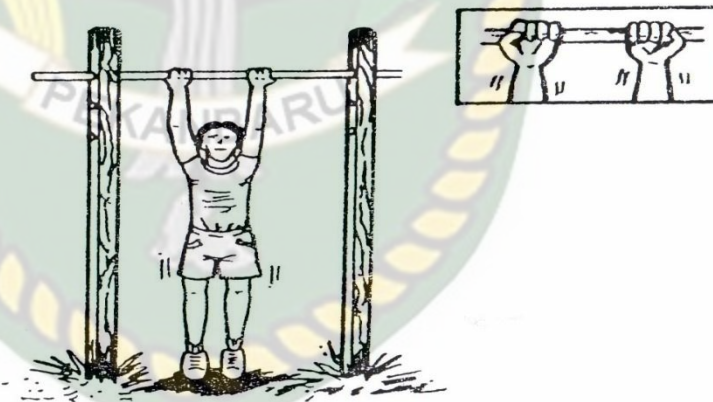
Alat dan fasilitas:

1. rumput yang rata dan bersih.
2. Palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur sehingga peserta dapat bergantung.

3. Stopwatch.
4. Peluit.
5. Formulir pencatatan hasil tes

Pelaksanaan : Peserta bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian peserta mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga dagu melewati palang tunggal, kemudian kembali ke sikap semula, lakukan gerakan tersebut secara berulang ulang selama 60 detik.

Skor : Waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.



Gambar 2. Sikap tes angkat tubuh

(Widiastuti, 2015:49)

c. Tes baring duduk 60 detik

Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

Alat dan fasilitas :

1. lapangan yang bersih.
2. Stopwatch.
3. Peluit.
4. Formulir pencatatan hasil tes.

Pelaksanaan : Peserta berbaring terlentang diatas rumput. Kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala, dengan jari tangan dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai. Salah satu peserta membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki peserta tidak terangkat. Pada aba-aba “Ya”, peserta bergerak mengambil posisi duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula melakukan gerakan tersebut secara berulang ulang tanpa istirahat selama 60 detik.

Gerakan dianggap gagal apabila:

1. Kedua tangan lepas.
2. Kedua lutut tidak ditekuk.

Skor : Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).



Gambar 3. Pelaksaaan tes baring duduk

(Widiastuti,2015:52)

d. Tes loncat tegak

Bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosit.

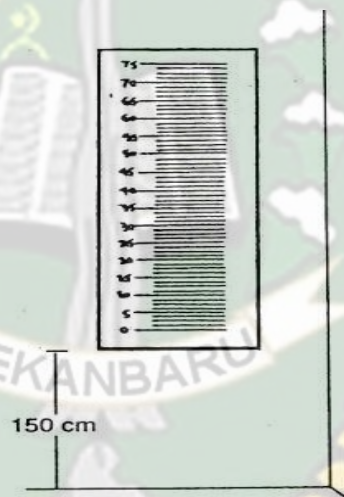
Alat dan fasilitas.

1. Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas.
2. Papan berwarna terang berukuran 30 X15 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang di tempelkan pada dinding dengan ketinggian jarak 0 (nol) pada papan berskala ukuran 150 cm.
3. Serbuk areng hitam
4. Formulir pencatat hasil tes.
5. Peluit.

Pelaksanaan : Peserta berdiri tegak disamping dinding kedua kaki sebagai tumpuan, dan papan dinding berada disamping tangan , kemudian tangan diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya, kedua tangan lurus berada disamping telinga, kemudian peserta mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian

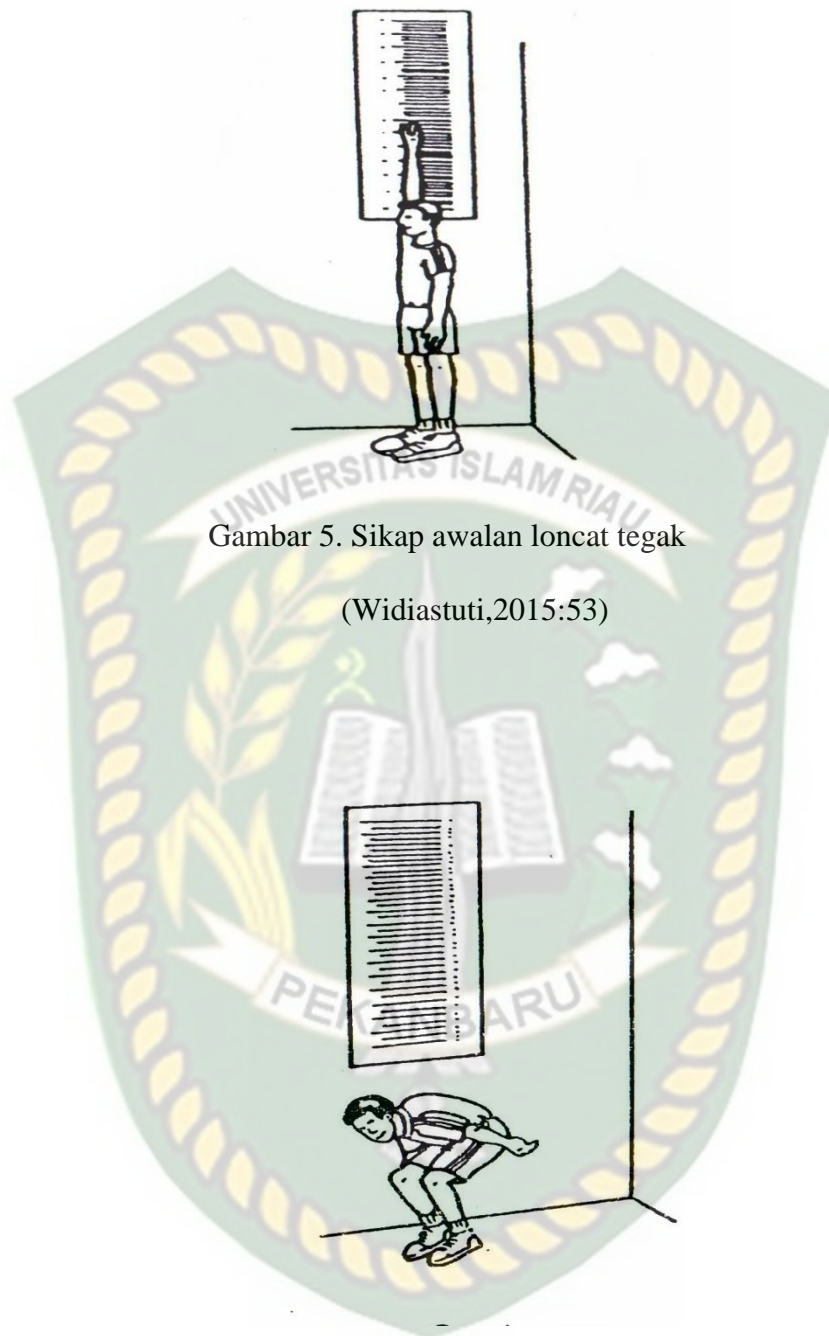
melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala pada dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala, tanda ini menampilkan ketinggian raihan ; loncatan peserta tersebut, peserta diberikan kesempatan melakukan tiga kali.

Skor : Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut sebagai hasil tes loncat tegak, hasil tes loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 4 : Papan ukuran 30 x 150 cm

(Widiastuti,2015:53)



Gambar 5. Sikap awalan loncat tegak

(Widiastuti,2015:53)

Gambar 6. Sikap awal pada tes loncat tegak

(Widiastuti, 2015:53)

e. Lari 1.200 meter

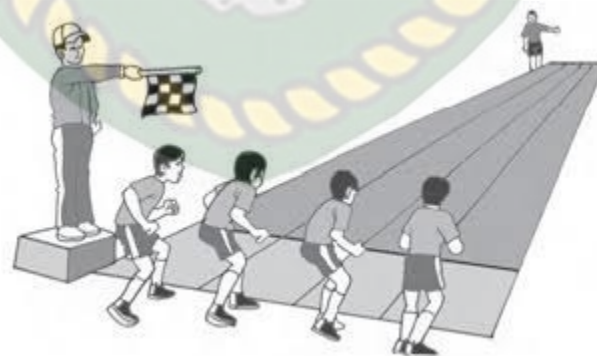
Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung.

Adapun Alat dan fasilitas yang digunakan yaitu :

1. Lintasan lari 1.200 meter.
2. Stopwatch.
3. Peluit.
4. Tanda garis untuk start dan finis.
5. Formulir dan alat tulis.

Pelaksanaan: pemain berdiri dibelakang garis start, pada aba- aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari pada aba-aba “Ya” atau peluit peserta lari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 1.200 meter, bila mana ada yang mencuri start, maka peserta tersebut dapat mengulagi tes tersebut.

Skor :Hasil dicatat sebagai skor kemampuan lari 1.200 meter adalah waktu tempuh 1.200 meter hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 7. Sikap start lari 1.200 meter

(Widiastuti, 2015:54)

E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

1. Observasi

Yaitu teknik dengan pengamatan langsung dilokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani pada pemain sepakbola club galaxy fc kecamatan tapung kabupaten Kampar, dilakukan pada saat sebelum pembuatan proposal dan pengambilan data.

2. Perpustakaan

Yaitu teknik untuk mengumpulkan data yang sejenis dalam bentuk-bentuk karya ilmiah, buku, dan juga juga sumber lainnya untuk menambah data dan pengetahuan dalam proses penelitian.

3. Tes pengukuran

Yaitu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kesegaran jasmani untuk usia 16-19 tahun adapun tes tersebut: (1). Tes lari cepat 60 M , (2) tes angkat tubuh 60 detik, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 1.200 M.

F. TEKNIK ANALISIS DATA PENELITIAN

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola club galaxy fc kecamatan tapung , kemudia data dianalisis berdasarkan TKJI, untuk menentukan kreteria dari setiap tes.

Tabel 1 : Tabel Nilai Kebugaran Jasmani

NO	LARI 60 METER	ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 1200 METER	NILAI
1	Sd-7,2	19 keatas	41 keatas	73 keatas	Sd-3,14	5
2	7.3-8.3	14-18	30-40	60-72	3,15-4,25	4
3	8.4-9.6	9-13	21-29	50-59	4,26-5,12	3
4	9.7-11.0	8-5	10-20	39-49	5,13-6,33	2
5	11.1-dst	0-4	0-9	Sd-38	6,34-dst	1

(Widiastuti 2015:55)

Tabel 2 : Norma Kebugaran Jasmani

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22-24	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

(TKJI,1999:28)

Kemudian hasil yang diperoleh dalam katagori nomor tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dianalisis deskriptif sesuai dengan presentase yang sudah ada pada pedoman TKJI :

$$P = \frac{FX100\%}{N}$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = jumlah responden



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data Penelitian

Data tes penelitian yang dilakukan yaitu: tes lari 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari tes tersebut dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: Baik sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang sekali. Hasil penelitian berupa data tes berupa satuan yang berbeda beda, kemudian dengan satuan ukuran di ganti dengan nilai-nilai kesegaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai sesuai dengan petunjuk penilaian tes kesegaran jasmani indonesia umur 16-19 tahun, adapun hasil tes tersebut sebagai berikut.

1. Hasil Tes Lari 60 Meter

Tes kesegaran jasmani yang dilakukan dari 25 orang pemain sepakbola club galaxi fc, mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 4 sebanyak 6 pemain (24%). Nilai 3 sebanyak 14 pemain (56%). Nilai 2 sebanyak 4 pemain (16%). Nilai 1 sebanyak 1 pemain (4%). Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Lari 60 Meter

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Sd-7,2	Baik Sekali	5	0	0%
7,3-8,3	Baik	4	6	24%
8,4-9,3	Sedang	3	14	56%
9,4-11,0	Kurang	2	4	16%
11.1-dst	Kurang Sekali	1	1	4%
JUMLAH			25	100%

(TKJI,1999:28)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:

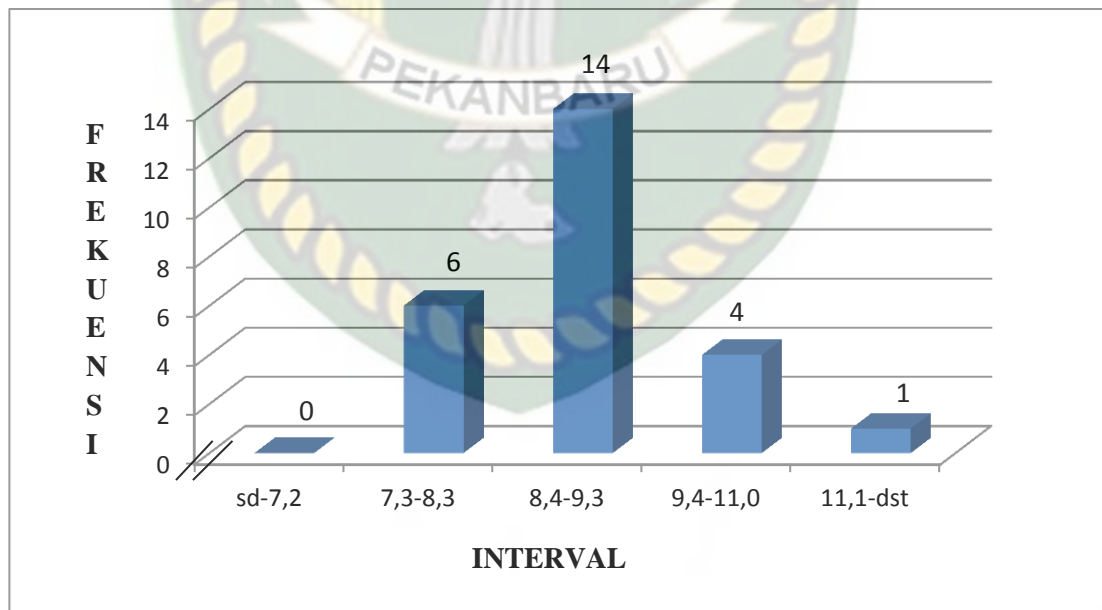


Diagram Batang 1. Tes Lari 60 Meter

2. Data Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik

Tes kesegaran jasmani yang dilakukan sebanyak 25 pemain sepakbola club galaxi fc yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 3 pemain (12%). Nilai 4 sebanyak 4 pemain (16%). Nilai 3 sebanyak 9 pemain (36%). Nilai 2 sebanyak 6 pemain (24%). Nilai 1 sebanyak 3 pemain (12%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
19 keatas	Baik Sekali	5	3	12%
14-18	Baik	4	4	16%
9-13	Sedang	3	9	36%
8-5	Kurang	2	6	24%
0-4	Kurang Sekali	1	3	12%
	JUMLAH		25	100%

(TKJI,1999:28)

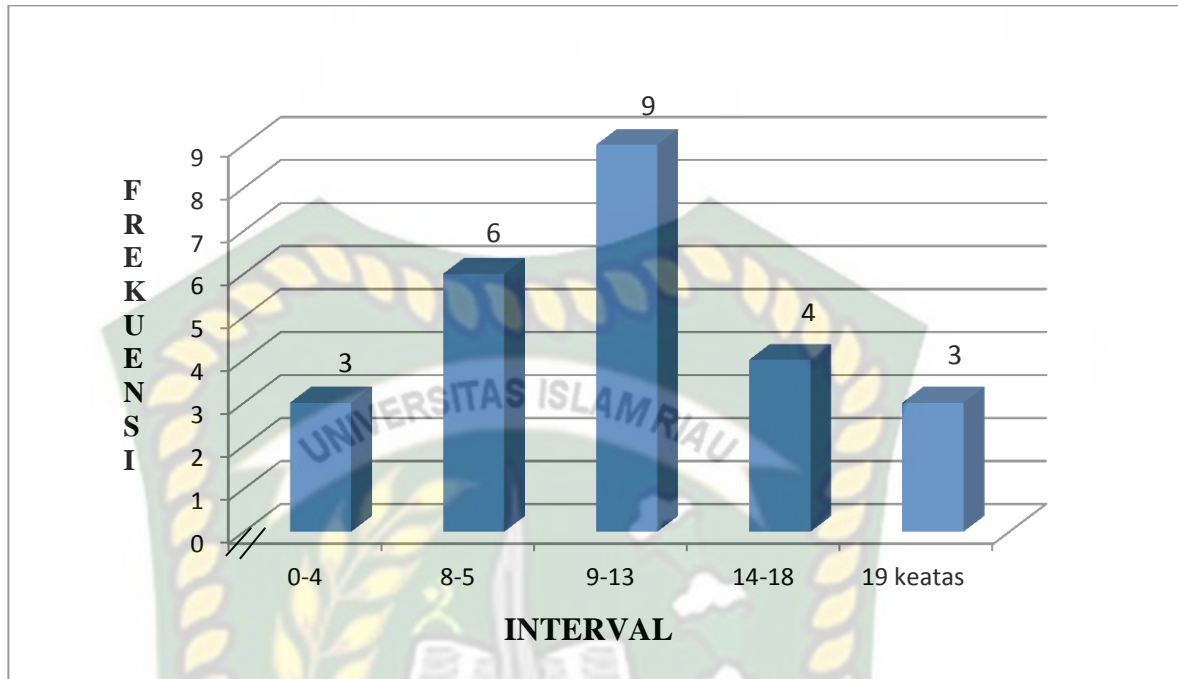


Diagram Batang 2. Tes Angkat Tubuh 60 Detik

3. Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Tes kesegaran jasmani yang dilakukan sebanyak 25 pemain sepakbola club galaxi fc yang mendapatkan Nilai 5 sebanyak 2 pemain (8%). Nilai 4 sebanyak 3 pemain (12%). Nilai 3 sebanyak 15 pemain (60%). Nilai 2 sebanyak 5 pemain (20%). Nilai 1 sebanyak 0 pemain (0%). lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Tes Baring Duduk 60 detik

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
41 Keatas	Baik Sekali	5	2	8%
30-40	Baik	4	3	12%
21-29	Sedang	3	15	60%
10-20	Kurang	2	5	20%
0-9	Kurang Sekali	1	0	0%
	JUMLAH		25	100%

(TKJI,1999:28)

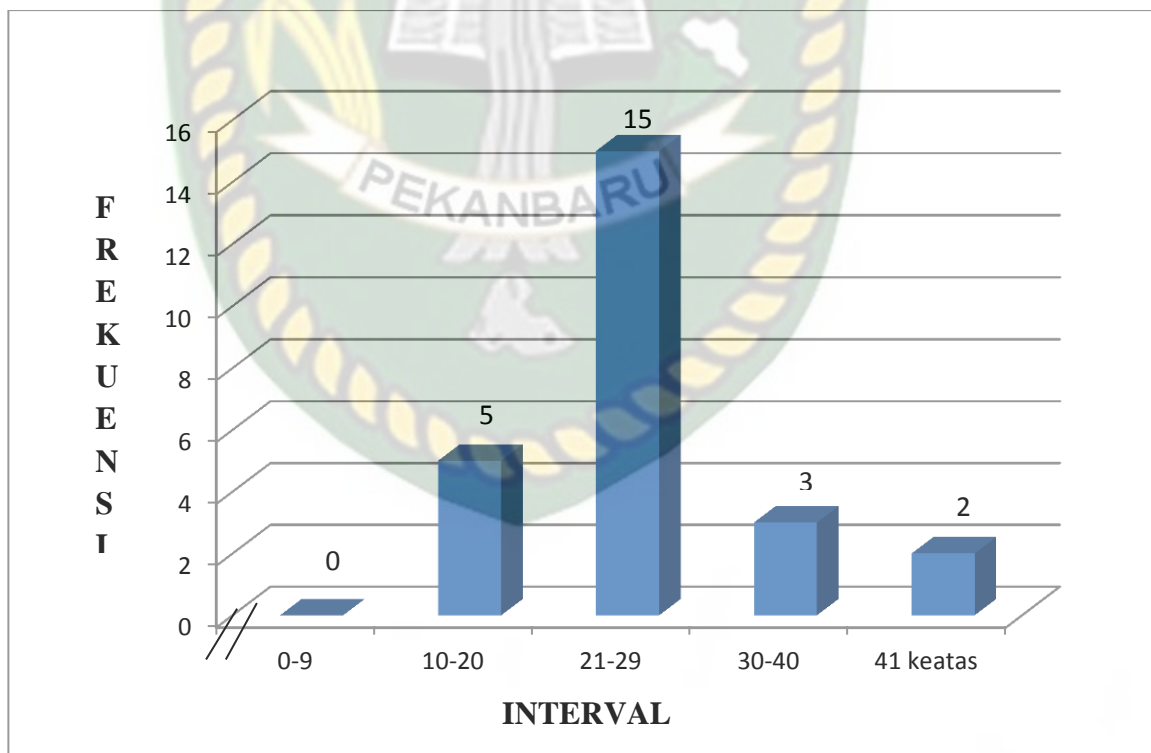


Diagram Batang 3. Tes Baring Duduk 60 Detik

4. Data Hasil Tes Locat Tegak

Tes kesegaran jasmani yang dilakukan dari 25 pemain sepakbola club galaxy fc yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 4 sebanyak 3 pemain (12%). Nilai 3 sebanyak 13 pemain (52%). Nilai 2 sebanyak 8 pemain (32%). Nilai 1 sebanyak 1 pemain (4%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Loncat Tegak

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
73 Keatas	Baik Sekali	5	0	0%
60-72	Baik	4	3	12%
50-59	Sedang	3	13	52%
39-49	Kurang	2	8	32%
Sd-38	Kurang sekali	1	1	4%
	JUMLAH		25	100%

(TKJI,1999:28)

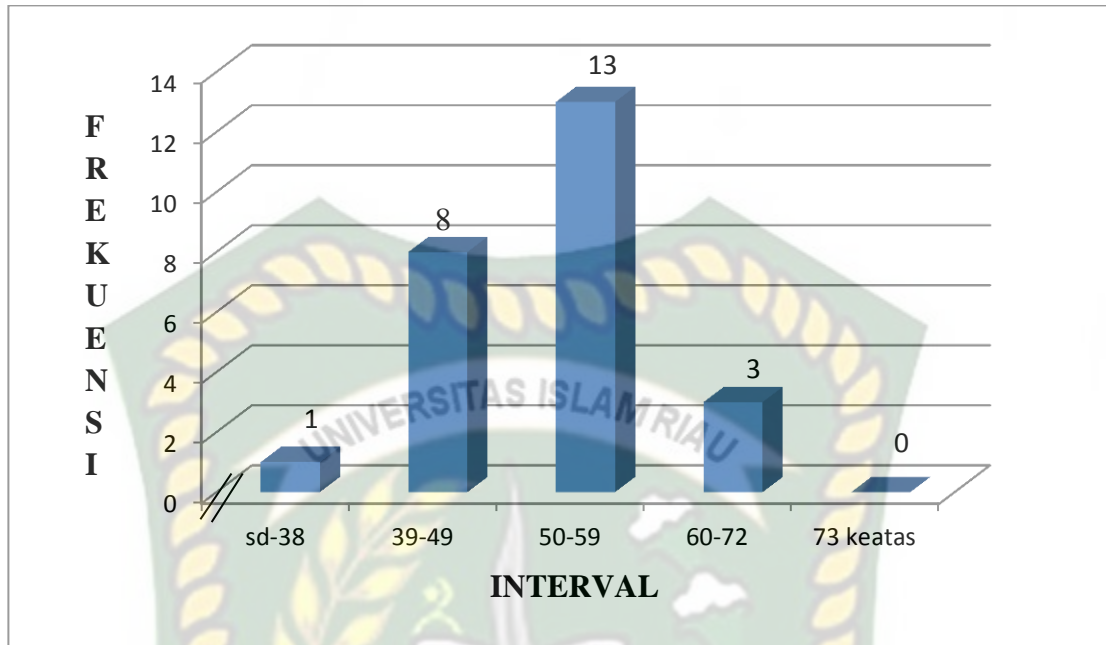


Diagram Batang 4. Tes Loncat Tegak

5. Data Hasil Tes Lari 1200 meter

Tes kesegaran jasmani yang dilakukan 25 pemain sepakbola club galaxy fc yang mendapat kan nilai 5 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 4 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 3 sebanyak 4 pemain (16%). Nilai 2 sebanyak 10 pemain (40%). Nilai 1 sebanyak 11 pemain (44%). Agar lebih jelas bisa dilihat dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Lari 1200 meter

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Sd-3,14	Baik Sekali	5	0	0%

3,15-4,25	Baik	4	0	0%
4,26-5,12	Sedang	3	4	16%
5,13-6,33	Kurang	2	10	40%
6,34-dst	Kurang Sekali	1	11	44%
	JUMLAH		25	100%

(TKJI,1999:28)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada diagram batang dibawah:

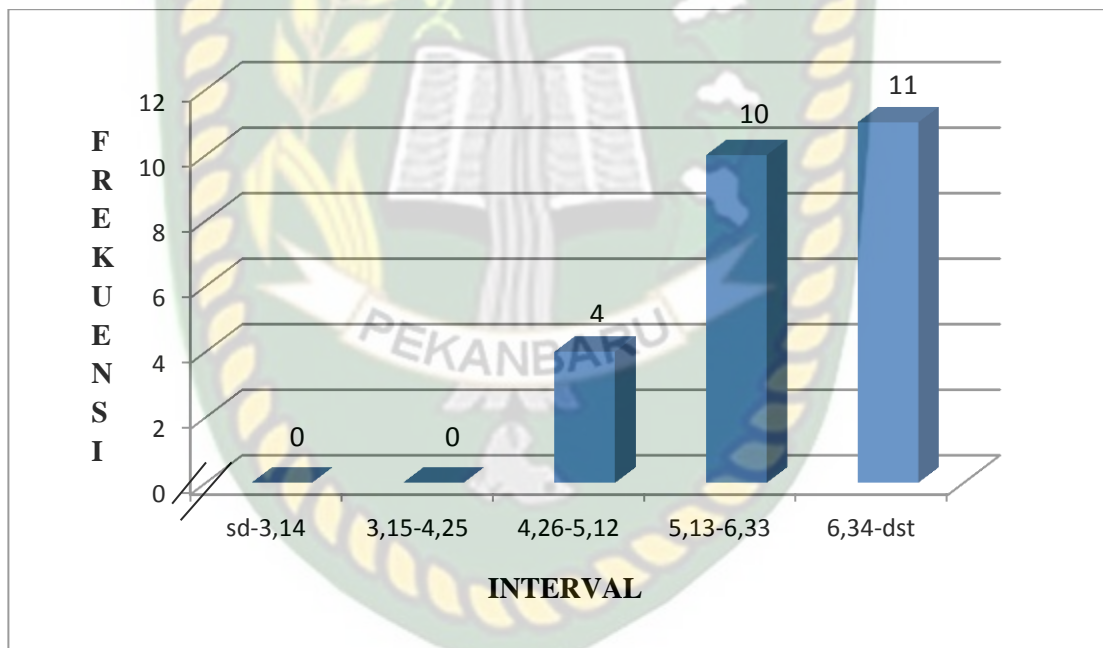


Diagram Batang 5. Tes Lari 1200 Meter

B. HASIL PENELITIAN

Tes kesegaran jasmani dimasa covid 19 pemain sepakbola club galaxi fc kecamatan tapung umur 16-19 Tahun yang diikuti 25 pemain galaxi fc. Adapun tes kesegaran jasmani diantaranya: Tes Lari 60 Meter, Tes Angkat Tubuh 60 Detik, Tes Baring Duduk 60 Detik, Tes Loncat tegak , Tes Lari 1200 Meter. Hasil semua tes dikategorikan menjadi lima kategori yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali.

Berdasarkan tes yang dilakukan dari 25 pemain galaxi fc terdapat 0 pemain (0%) yang tergolong dalam kategori Baik Sekali. 2 pemain (8%) tergolong kategori Baik. 12 pemain (48%) tergolong kategori Sedang. 9 pemain (36%) tergolong kategori Kurang. Dan 2 pemain (8%) tergolong kategori Kurang Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung.

N0	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	2	8%
3	14-17	Sedang	12	48%
4	10-13	Kurang	9	36%

5	5-9	Kurang Sekali	2	8%
		JUMLAH	25	100%

(TKJI,1999:28)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada diagram batang dibawah:

Diagram Batang 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung.

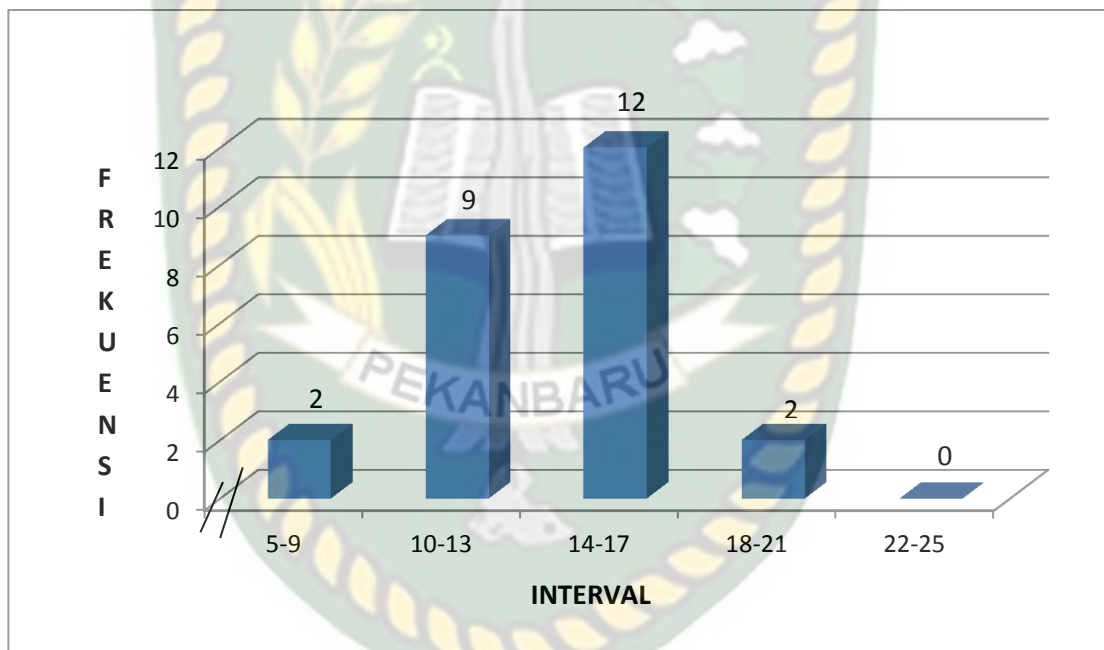


Diagram Batang 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

C. PEMBAHASAN

Mendapatkan sebuah prestasi akan terlihat gampang atau mudah dari pada untuk mempertahankan prestasi itu, karena mendapatkan prestasi harus memiliki gambaran sesuai dengan apa yang dimiliki. dengan kerja keras untuk mendapatkannya, sedangkan mempertahankan prestasi kita harus selalu fokus sesuai apa yang sudah ditargetkan, agar selalu konsisten pada penampilan dalam suatu pertandingan permainan sepakbola adalah permainan yang cepat dan memerlukan kerja sama tim untuk mencapai tujuan yaitu mencetak goal sebanyak mungkin kegawang lawan untuk memenangkan pertandingan.

Menurut widiastruti (2015:13), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani dalam melakukan aktifitas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa harus mengalami kelelahan yang sangat berarti. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyelesaikan dari pada tiap beban fisik yang layak.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, untuk mengetahui kebugaran jasmani yang baik untuk seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar sesuai dengan prosedur yang ada. (Depdiknas,2002:1)

Adapun lima item tes kesegaran jasmani untuk mengetahui kesegaran jasmani pemain sepakbola club galaxi fc usia 16-19 tahun. 1. tes lari 60 meter, 2. Tes angkat tubuh 60 detik,3. Tes baring duduk 60 detik,4. Tes loncat tegak,5. Tes lari 1200 meter.

Masing- masing tes diatas memiliki fungsinya masing masing mengukur kecepatan lari, mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu, mengukur kekuatan daya tahan otot perut, mengukur kekuatan daya ledak otot tungkai dan mengukur daya tahan tubuh, Hasil tes Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung. 12 pemain (48%) dalam kategori sedang. Kategori Baik Sekali 0 pemain (0%). Kategori Baik 2 pemain (8%). Kategori Kurang 9 pemain (36%). Kategori Kurang Sekali 2 pemain (8%). Dalam rician dapat dilihat bahwa persentase yang terbesar ada pada kategori sedang yaitu sebesar 48%, hal ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani dimasa covid 19 pemain sepakbol club galaxu fc kecamatan tapung berkategori **Sedang**.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa : Tingkat Kebugaran Jasmani Dimasa Covid 19 Pemain Sepakbola Club Galaxi Fc Kecamatan Tapung Berkategorikan Sedang Atau Sebesar (48%) Sebanyak 12 Pemain Galaxi Fc

B. Saran

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

1. Untuk pemain yang tingkat kebugaran jasmani kurang atau sedang sebagai acuan untuk menyusun pola latihan meningkatkan kebugaran jasmani
2. Untuk pelatih dijadikan kajian untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta untuk gambaran tingkat kebugaran jasmani pemain galaxi fc .
3. Untuk peneliti untuk dapat dilakukan penelitian dengan kebugaran jasmani agar dapat diteliti lebih baik lagi menurut perkembangan zaman
4. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan kebugaran jasmani sesuai dengan perkembangan yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.Suharsimi. 2006.*prosedur penelitian*. Jakarta.:PT RENIKA CIPTA.
- Baharuddin. 2020. *2019-nCOV*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Buana, D. R. (2020). Analisis perilaku masyarakat indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 217-226.
- Abdi, M. N. (2020). Krisis Ekonomi Global dari Dampak Penyebaran Virus Corona (Covid-19). *AkMen Jurnal Ilmiah*, 17(1), 90-98..
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmanai Anda*. Jakarta
- Depdiknas. 1999. *Tingkat Kesegaran Jasmanai Indonesia*. Jakarta
- Fitria, L.& Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *JTP-Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70.
- Ismaryati. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta:(UNS Press)
- Luxbacher,Joseph. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35-43.
- Nurchahyo, E. (2014). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 2(1).
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30-36.
- Parwanto, M. L. E. (2020). Virus Corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(1), 1-2.
- Undang-Undang RI No . 2015. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika offside.
- Wiarso,Giri.2012. *Fisiologi dan Olahraga*. Surakarta: GRAHA ILMU.

- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.
- Zendrato, W. (2020). Gerakan mencegah daripada mengobati terhadap pandemi covid-19. *Jurnal Education and development*, 8(2), 242-242.

