



Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Pada Club Tiram Danau Usia 16–19 Tahun Bengkulu Tengah

*Physical fitness level of football players at the lake oyster club aged 16-19 years
Central Bengkulu*

Ryan Manca Putra¹, Andika Prabowo², Oddie Barnanda Rizky³

^{1,2,3}*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR.
Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes TKJI yang terdiri dari: Tes Lari 60 Meter, Tes Angkat Tubuh (60 detik pa), Tes Baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak dan Tes jarak jauh (1200 m pa). Klasifikasi untuk hasil Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh 20 pemain sepakbola dalam kategori baik yakni sebanyak 3 orang atau dengan persentase 15%, kategori kurang sebanyak 2 orang atau dengan persentase 10% dan sedang yakni sebanyak 15 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 75%. Artinya tingkat kebugaran jasmani pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah berada dalam kategori sedang sebanyak 15 atau 75%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Sepak Bola, Usia 16-19

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness in Football Club Oyster Lake Players Age 16-19 years, Central Bengkulu. This type of research is descriptive qualitative research. The research sample amounted to 20 people. The instrument used in this study was the TKJI test which consisted of: 60 meter running test, body lift test (60 seconds pa), 60 seconds lying down test, upright jump test and long distance test (1200 mpa). Classification for the results of the Overall Physical Fitness Test, it was concluded that the Physical Fitness Test for Club Oyster Lake Soccer Players Age 16-19 Years in Central Bengkulu was carried out by 20 football players in the good category as many as 3 people or with a percentage of 15%, the less category as many as 2 people. or with a percentage of 10% and moderate as many as 15 football players or with a percentage of 75%. This means that the level of physical fitness of the Club Oyster Lake Soccer Players Age 16-19 Years Central Bengkulu is in the moderate category as much as 15 or 75%.

Keywords: Physical Fitness, Football, Lake Age 16 – 19

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani guna meningkatkan aspek psikomotor, kognitif, afektif, sosial, dan emosional (Nopiyanto&Raibowo, 2019). Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mahasiswa yang menggelutinya. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan di Indonesia. Kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang pemain, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. Memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kebugaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi (Prabowo et al., 2022).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, satu regu terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk satu orang penjaga gawang

(kiper). Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita. Hal ini dibuktikan dengan banyak berdirinya club-club sepakbola di daerah Bengkulu Tengah, salah satu club yang berprestasi di Bengkulu Tengah yaitu club Tiram Danau, dimana club Tiram Danau itu sendiri berada di daerah Padang Betuah Bengkulu tengah, club Tiram Danau sudah terbentuk secara organisasi yang dikepalahi oleh kepala Desa. club Tiram Danau mempunyai jadwal latihan rutin seminggu 3 kali pada hari senin, rabu dan jumat, lapangannya sendiri terletak di daerah pasar bempa. club Tiram Danau sering mengikuti kejuaraan yang di adakan antara desa atau yang sering disebut dengan Tarkam (Turnamen Kampung) dan pada Desember tahun 2021 silam club Tiram Danau meraih juara 1 akan tetapi hasil positif tersebut diraih oleh para pemain senior yang ada di club Tiram Danau.

Berbanding terbalik dengan pemain junior mereka yaitu usia 16 – 19 tahun, dimana pemain club Tiram Danau usia 16 – 19 tahun mengalami hasil yang mengecewakan dengan tersingkir dalam penyisihan grub pada Tarkam (Turnamen Kampung) pada Desember tahun 2021 silam, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya kebugaran pemain usia 16 – 19 tahun yang sangat buruk, hal tersebut dapat dilihat ketika dimulainya babak ke dua dimana pemain usia 16 – 19 tahun club Tiram Danau sudah banyak mengalami kelelahan, seperti meminta pergantian pemain sebelum ada instruksi dari pelatih, mengalami cedera seperti keram pada kaki sehingga hal tersebutla yang menyebabkan pemain usia 16 – 19 tahun club Tiram Danau tidak mampu menampilkan permainan yang maksimal seperti yang ditunjukkan oleh para pemain senior club Tiram Danau.

Kemudian dilihat dari hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terlihat jelas bahwa pemain usia 16 – 19 tahun club Tiram Danau banyak bermain-main saat melakukan pemanasan maupun latihan, kemudian latihan fisik yang dilakukan belum terstruktur itu semua terjadi dikarenakan belum adanya pelatih fisik yang memadai dan berlesensi pada club Tiram Danau sehingga tingkat kebugaran jasmani pemain club Tiram Danau terutama usia 16 – 19 tahun club Tiram Danau bisa dikatakan tidak memadai untuk menjadi pemain yang *professional*.

Dari berbagai macam permasalahan yang ada sehingga peneliti tergerak ingin melakukan penelitian tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola pada Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah”, yang dimana dengan dilakukannya penelitian tersebut diharapkan tingkat kebugaran jasmani pada pemain Club Danau Tiram dapat meningkat sehingga bisa menjadi pemain yang lebih *professional*.

METODE

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian deskriptif menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021) merupakan penelitian yang bertujuan mendeskripsikan, memaparkan kejadian yang terjadi saat ini, menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang secara sistematis, akurat, dan faktual berdasarkan data-data tentang sifatsifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti.

Subjek penelitian menurut Setyo Budiwanto (2017:157) subjek adalah keseluruhan atau himpunan obyek dengan ciri yang sama. Berdasarkan pengertian di atas, maka subjek dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah sebanyak 20 orang pemain.

Objek penelitian menurut Setyo Budiwanto (2017:160) objek merupakan bagian dari subjek yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Adapun objek penelitian ini adalah Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah sebanyak 20 orang pemain.

Variabel Penelitian menurut Sunarno (2011:35) definisi variabel adalah bagaimana variabel dalam konsep yang jelas sehingga dapat diukur dengan unsur-unsur yang terkandung di dalamnya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah.

Defenisi Operasional dimana yang dimaksud dengan tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dimana menurut Endang, dkk (2019:55) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Umur 16-19 Tahun, yang terdiri atas :

- a. Tes Lari 60 Meter
- b. Tes Angkat Tubuh (60 detik pa)
- c. Tes Baring duduk 60 detik
- d. Tes loncat tegak
- e. Tes jarak jauh (1.200 m pa)

Teknik pengumpulan data menurut Sunarno (2011:97) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran.

INSTRUMEN PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2011:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Endang (2019:55) mengatakan bahwa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Umur 16- 19 Tahun terdiri dari 5 item tes.

PENETUAN KRITERIA

Hasil kasar yang masih memiliki satuan ukuran yang berbeda-beda dikonversikan dalam tabel nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk selanjutnya didapatkan nilai dari tes yang telah dilakukan. Adapun tabel nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menurut Endang, dkk (2019:59) untuk Anak Usia 16-19 tahun putri adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6 Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani (TKJI) Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22-25	Baik Sekali (BS)
4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
2	10-13	Kurang (K)
1	05-09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Endang, dkk 2019:59)

Presentase hasil (%) $P = f \times 100 \%$

Keterangan:

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi atau banyaknya individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data akan dibahas berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani. Berikut merupakan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan.

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Lari 60 Meter, Tes angkat tubuh 60 detik, Tes Baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak serta Tes lari 1.200 meter. Berikut hasil deskriptif untuk tes yang dilaksanakan:

Data Tes Lari 60 Meter pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah

Hasil penghitungan berdasarkan norma tes lari 60 meter pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter

Nomor Lari 60 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
sd - 7.2 detik	baik sekali	5	0	0
7.3 - 8.3 detik	Baik	4	9	45
8.4 - 9.6 detik	Sedang	3	6	30
9.7 - 11.0 detik	Kurang	2	5	25
11.1 – dst	kurang sekali	1	0	0
Jumlah			20	100

Data Tes Gantung Siku pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah

Hasil penghitungan berdasarkan norma tes Gantung Siku pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku

Tes Gantung Siku	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
19 ke atas	baik sekali	5	0	0
14 – 18	Baik	4	2	10

09 – 13	Sedang	3	13	65
05 – 08	Kurang	2	5	25
00 – 04	kurang sekali	1	0	0
Jumlah			20	100

Data Tes Baring Duduk pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah untuk Putra

Hasil penghitungan berdasarkan norma Tes Baring Duduk pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk

Tes Baring Duduk	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41 ke atas	baik sekali	5	7	35
30 - 40 kali	Baik	4	8	40
21 - 29 kali	Sedang	3	5	25
10 - 20 kali	Kurang	2	0	0
0 - 9 kali	kurang sekali	1	0	0
Jumlah			20	100

Data Tes Loncat Tegak pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah

Hasil penghitungan berdasarkan norma Tes Loncat Tegak pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak

Tes Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73 cm keatas	baik sekali	5	0	0
60 - 72 cm	Baik	4	6	30
50 - 59 cm	Sedang	3	11	55
39 - 49 cm	Kurang	2	2	10
Di bawah 39 cm	kurang sekali	1	1	5
Jumlah			20	100

Data Tes Lari 1.200 Meter pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah

Hasil penghitungan berdasarkan norma Tes Lari 1.200 Meter pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Lari 1.200 Meter

Nomor Lari 1.200 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sd 3'14"	baik sekali	5	0	0
3'15"-4'25"	Baik	4	3	15
4'26"-5'12"	Sedang	3	1	5
5'13"-6'33"	Kurang	2	10	50
Di atas 6'33"	kurang sekali	1	6	30
Jumlah			20	100

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data akan dibahas berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani. Berikut merupakan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan. Menurut Nurhasan,dkk (2005:21-23) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Menurut Reilly (1996: 228) bahwa Sepak bola adalah permainan yang tergolong kedalam keterampilan terbuka yang membutuhkan respon yang cepat terhadap situasi tak terduga tetapi dengan beberapa peristiwa adalah merupakan keterampilan tertutup, seperti tendangan bebas, tendangan sudut, dll.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan oleh Pemain sepakbola pertama keterampilan lari 60 meter yang dilakukan oleh 20 pemain sepakbola dalam kategori **Baik** yakni sebanyak 9 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 45%. Kedua disimpulkan bahwa Tes Gantung Siku yang dilakukan oleh 20 pemain sepakbola dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 13 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 65%. Ketiga disimpulkan bahwa Tes Baring Duduk yang dilakukan oleh 20 pemain sepakbola dalam kategori **Baik** yakni sebanyak 8 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 40%. Keempat disimpulkan bahwa Tes Loncat Tegak yang dilakukan oleh 20 pemain sepakbola dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 11 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 55%. Dan kelima disimpulkan bahwa Tes Lari 1.200 Meter yang dilakukan oleh 20 pemain

sepakbola dalam kategori **Kurang** yakni sebanyak 10 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 50%.

Sedangkan Klasifikasi untuk hasil Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh 20 pemain sepakbola dalam kategori **Baik** yakni sebanyak 3 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 15%. Kategori **Sedang** yakni sebanyak 15 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 75%. kategori **Kurang** yakni sebanyak 2 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 10%.

Berdasarkan hasil penelitian ini dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah, setelah melakukan tes TKJI yang meliputi 5 item tes, seperti: Lari 60 Meter. Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra. Baring duduk selama 60 detik. Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm). Lari jarak menengah untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik Putra 1.200 meter. Dari 5 item tes tersebut didapatkanla hasil tes kebugran jasmani pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah mempunyai Kebugaran Jasmani dalam kategori **Sedang**, sehingga pemain sepakbola perlu melakukan latihan secara rutin agar kemampuannya dapat dioptimalkan dengan sebaik-baiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dimana untuk hasil Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada Pemain Sepakbola Club Tiram Danau Usia 16 – 19 Tahun Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh 20 pemain sepakbola dalam kategori **Baik** yakni sebanyak 3 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 15%. Kategori **Sedang** yakni sebanyak 15 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 75%. kategori **Kurang** yakni sebanyak 2 pemain sepakbola atau dengan persentase sebesar 10%.

REFERENSI

Budiyanto, Setyo (2016). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Kementerian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.

- Endang, Dkk (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers Divisi Buku Perguruan Tinggi Pt Rajagrafindo Persada D E P O K.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku ajar penelitian penjas dan olahraga*. UNIB Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: El Markazi.
- Nurhasan,dkk.2005.Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya : UNESA University Press.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146-165.
- Reilly, Thomas., *Science and Soccer*, London: E & FN SPON, 1996.
- Sunarno, A., & Sihombing, S.D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.