

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PELINDO III U-13 TAHUN 2021 KOTA SURABAYA

Britta Fernanda Putra

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Britta.17060484166@mhs.unesa.ac.id

Elfia Rosyida

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
elfiarosyida@unesa.ac.id

Abstrak

Pada permainan sepak bola harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik untuk dapat bermain dengan maksimal, karena dalam permainan sepak bola diperlukan waktu bermain 2x45 menit maka sangatlah dibutuhkan kebugaran jasmani yang sangat baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 kota surabaya. Kebugaran merupakan komponen penting dalam melakukan aktivitas fisik secara terus menerus dan dapat menghasilkan energi bagi tubuh tanpa merasa kelelahan secara berlebihan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan model pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan 20 subjek. Maka dari itu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa maka peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun hasil penelitian ini adalah rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 Surabaya adalah 2,91%, dari data yang didapat maka kesimpulan dari penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 tahun kota surabaya dalam kategori kondisi Baik.

Kata kunci: kebugaran, aktivitas fisik, sepak bola

Abstract

In the game of football you must have a very good level of physical fitness to be able to play optimally because in a soccer game it takes 2x45 minutes to play it is very necessary to have a very good physical fitness. The purpose of this study is to determine the level of football school students PELINDO III U-13 Surabaya city. Fitness is an important component in continuous physical activity and can generate energy for the body without feeling overly tired. This research is a quantitative study using a quantitative descriptive approach fashion. This study used 20 subjects. Therefore, to determine the level of physical fitness of students, the researchers used Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). The results of this study are the average level of physical fitness of football school students PELINDO III U-13 surabaya is 2,91% from the data obtained the conclusion of this study is the football school students PELINDO III U-13 years Surabaya city in the category good.

Keywords: Fitness, Physical activity, Football

UNESA

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu unsur kehidupan manusia jika dilakukan dengan cara yang pas adalah usaha dari upaya aktif. Pada sistem pembentukan disiplin, keunggulan daya saing, watak, produksi dan etos kerja dari setiap individu yang bermanfaat dengan melakukan secara jujur, pasti olahraga akan sangat penting yang bagaimana dapat meningkatkan kualitas SDM guna prestasi yang diimpikan. Dasar olahraga ialah merupakan kegiatan fisik yang mempunyai tipe permainan juga berisi berjuang melawan diri sendiri dan juga orang lain atau juga bentrok dengan unsur alam. Perkembangan ilmu serta teknologi mengakibatkan perubahan yang signifikan dalam berbagai rancangan kehidupan manusia, sehingga timbul globalisasi serta pasar bebas, (Ridwan, M., & Irawan, R. (2018).

Pentingnya pembinaan olahraga di sekolah secara Khusus ialah karena olahraga bisa membangun kepribadian serta mengembangkan kepribadian budi pekerti dan budi luhur serta watak ataupun moral dan inisiatif. Dikarenakan penyelenggaraan pembinaan olahraga bagi individu dan masyarakat, menyimpan pendidikan yang positif, disisi lain olahraga bisa menghapuskan rasa perselisihan daerah dan suku yang berbeda serta juga olahraga dapat menumbuhkan rasa persatuan dan kesatuan nasional. Hal tersebut bisa dilihat di berbagai pertandingan ataupun kejuaraan olahraga seperti PON (Pekan Olahraga Nasional) yang mempertandingkan macam-macam olahraga dan salah satunya ialah sepak bola (Riyoko. E., 2019).

Ada beberapa tahapan untuk melakukan teknik, antara lain:

Mental Stage: Mental Stage mempunyai arti bahwa pada tahapan pertama yaitu latihan teknik pelatih wajib waspada serta dilarang mengaplikasikan beban hingga berlebihan, sebab pada tahap ini adalah tahap pengenalan teknik

Practice Stage: Practice Stage mempunyai arti pada penekanan kualitas latihan guna menyempurnakan teknik, pada fase ini mempunyai ciri-ciri aktivitas yang fokus pada belajar urutan gerakan guna memperbaiki timing serta koordinasi

Automatic Stage: Automatic

Stage mempunyai arti teknik yang lebih terjadi secara langsung, terlebih pada hal ini akan melepaskan kapasitas mental stage serta lebih fokus pada unsur yang lebih dibutuhkan dari teknik itu untuk mewujudkan hasil yang maksimal.

Memberikan pembelajaran terampil bermain sepak bola terhadap anak-anak dan remaja adalah wujud nyata untuk pembinaan dan pengembangan olahraga sepak bola dari usia dini, tujuannya ialah mengembangkan bakat serta minat seorang kedalam cabang olahraga sepak bola. Sebagian dari tempat yang dapat mengembangkan bakat dalam bermain sepak bola ialah SSB atau biasa disebut Sekolah sepak bola, yang banyak dibuat oleh setiap daerah, salah satunya SSB PELINDO III Surabaya yang berada di daerah Kota Surabaya, (Nirwandi, 2017).

Sepak bola ialah satu dari cabang olahraga yang di mainkan per tim dan satu tim memiliki masing-masing 11 anggota pemain, atau yang biasa disebut dengan tim kesebelasan. Permainan sepak bola ini mempunyai tujuan utama yaitu tiap-tiap tim wajib memasukan bola pada gawang lawan se lebih lebihnya dan juga menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan bola dari tim lawan. Satu tim akan dikatakan sebagai pemenang apabila tim tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawan dengan sebanyak banyaknya, dan bila score sama maka pertandingan tersebut dinyatakan seri atau draw. Pada permainan sepak bola tiap-tiap tim atau kesebelasan wajib memiliki pemain yang mempunyai keterampilan teknik dan kondisi fisik yang prima untuk bermain selama 90 menit ataupun lebih, supaya dapat memberikan permainan tim yang menyeluruh, selaras dan konsisten, (Nosa. A. S & Faruk. M, 2013).

Dalam pelatihan permainan sepak bola pastinya adabanyak beberapa cara yang wajib dilihat para pelatih supaya timnya dapat mendapat prestasi yang baik. Beberapa cara tersebut antara lain ialah Teknik, taktik, strategi dan komponen fisik serta juga mental para anggota tim. Komponen dasar paling penting adalah fisik. karena apabila dimana dari anggota tim masing-masing mempunyai kondisi fisik yang sangat baik pasti akan jelas pemain bisa mempertahankan kondisi fisiknya dalam pertandingan sehingga para pemain tidak mudah merasa Lelah serta akan berdampak besar pada hasil pertandingan. Latihan fisik bisa di alokasikan pada para pemain melalui beberapa program latihan yang sebelumnya sudah di rangkai oleh pelatih berdasarkan model-model latihan yang sesuai dan tepat sesuai cabang olahraga yang ditekuni, (Nosa. A. S & Faruk. M, 2013).

Dilihat dari sudut pandang taktis, penguasaan teknik dasar sangat menentukan kualitas permainan kesebelasan sepak bola. Teknik

menggunakan bola adalah: menerima bola, menyundul bola, merebut bola, menendang bola, menggiring bola, gerak tipu, lemparan ke gawang serta menjaga gawang. Segalamacam gerakan yang disebutkan diatas saling terkait pada satu pola gerakan yang di butuhkan pemain untuk mengerjakan tugasnya bermain sepak bola. Keterampilan saat melakukan Keseluruhan gerak pada suatu cabang olahraga sangat ditentukan oleh penguasaan keterampilan teknik dasar. Dengan ini, dibutuhkan keterampilan penguasaan pada gerak teknik dasar pada sepak bola yang baik juga benar agar dapat mempermudah pemain dalam upaya menggapai prestasi yang maksimal. Semakin baik serta semakin berkualitas sistem latihan dasar yang di jalankan, maka akan semakin baik juga atlet untuk mempertahankan (Atiq. A & Budiyono. K. S, 2016).

Tujuan Dari Proses Latihan adalah untuk memperlihatkan kondisi serta situasi, materi latihan, sumber belajar ditambah karakteristik atlet dalam model bentuk latihan sehingga terwujud tujuan latihan yang maksimal, maka setiap pelatih wajib bisa untuk dapat menyatukan antara materi latihan, strategi latihan dan kebutuhan atlet dan juga sumber-sumber lainnya yang saling bersangkutan agar latihan dapat dicapai dengan maksimal. Seorang pelatih bernama Takudung mengatakan setiap pelatih diwajibkan memiliki inovasi dan kreativitas dalam memberikan program latihan (Arifin. R & Warni. H, 2018).

Ada tuntutan yang wajib dimiliki setiap pemain adalah penguasaan teknik dasar, supaya dapat melakukan permainan dengan baik. Teknik dasar dapat memperlihatkan sampai mana pemain bisa meningkatkan kualitas bermain nya. Dengan memiliki modal teknik dasar yang sempurna dan baik, seorang pemain pasti dapat melakukan permainan dengan baik. Beberapa teknik dasar sepak bola antara lain dribbling, passing, shooting, control, heading dan lain sebagainya. Adapun selain pada teknik dasar pada permainan sepak bolakondisi fisik ialah perih yang tak dapat kita anggap mudah. Ada beberapa model latihan kondisi fisik untuk pembekalan saat bermain sepak bola diantaranya kekuatan (strength), kelincahan (agility), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), daya tahan (endurance), ketepatan (accuracy), keseimbangan (balance) serta koordinasi (coordination). Untuk dapat mengatasi permasalahan di lapangan, pemain sepak bola wajib memiliki komponen serta teknik tersebut agar menjadi pemain yang baik, (Arifin. R & Warni. H, 2018).

Untuk meningkatkan kualitas mutu dan prestasi setiap atlet, kualitas latihan sangatlah merupakan suatu hal yang sangat penting. Beberapa latihan yang bermanfaat dan memiliki tujuan serta arah yang jelas. Latihan yang intensif belum tentu bisa dibidang sangat cukup apabila latihan itu belum ditambah bobot latihan, mutu latihan serta kualitas latihan tersebut. Pada saat latihan sangat penting untuk adanya yang namanya variasi latihan karena adanya variasi dalam latihan akan menghilangkan rasa bosan ataupun jenuh pada saat latihan. Mayoritas pelatih yang mengaplikasikan pada durasi latihan dibandingkan pemberian beban latihan. Durasi latihan sebaiknya rendah namun berkualitas serta latihan yang terstruktur, suatu nilai positif saat durasi latihan rendah yaitu setelah menjalani latihan atlet masih berfikir tentang beberapa hal yang mempunyai hubungan dengan latihan tersebut. Namun latihan dilaksanakan dengan rentang waktu yang sangat panjang dan melelahkan maka akan berbahaya bagi atlet karena akan menjadi sebuah siksaann untuk atlet. Pada saat latihan sangat penting juga beristirahat, istirahat adalah satu aspek yang sangat penting pada olahraga. Pengertian beristirahat yaitu hilang atau kurangnya kecemasan baik dalam fisik juga mental pada diri setiap orang (Riyoko. E., 2019).

Sekolah sepak bola atau yang biasa kita sebut SSB adalah tempat yang paling tepat untuk melakukan pembinaan sepak bola pada usia dini, akhir ini sekolah-sekolah sepak bola sedang kebanyakan siswa. Kejadian ini merupakan hal yang baik melihat peran sekolah sepak bola adalah merupakan awal dari pembinaan prestasi sepak bola nasional yang akan bisa menyediakan pemain bagi tim yang membutuhkan. SSB sebenarnya memiliki tujuan utama yaitu untuk menyimpan dan memberikan kesempatan untuk siswanya untuk mengasah dan mengembangkan bakatnya. Selain itu juga membagikan awal yang kuat dari bermain sepak bola yang benar termasuk untuk membentuk kepribadian dan sikap serta perilaku yang baik (Susanto. N & Lismadiana, 2016).

SSB memiliki peran dan tanggung jawab yang besar untuk kemajuan prestasi sepak bola Indonesiadi tahun-tahun yang akan datang. Dari SSB inilah yang nantinya akan banyak menemukan bibit unggul pemain sepak bola. Binaan sejak awal dapat menentukan masa depan dari prestasi pemain tersebut. Pelatih profesional juga memiliki peran penting dalam keberhasilan proses pembinaan. Pada hakikatnya kegagalan atau keberhasilan pembinaan

usia dini mengikuti dari kemampuan pelatih. Supaya proses pembinaan lancar selain menggunakan program latihan, alat-alat yang memadai, proses melatih yang benar dan juga diperlukan pelatih yang berkualitas agar dapat melihat karakteristik anak latih dari segi fisik ataupun psikologis (Susanto. N & Lismadiana, 2016).

Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas olahraganya, apalagi aktivitas tersebut mempunyai peran langsung kepada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga pun juga harus tetap disamakan dengan usia seseorang, contohnya jenis aktivitas, indikator keselamatan dan peralatan yang di gunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan sebarangan (tidak terkontrol), wajib dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Prativi, dkk).

Berdasarkan Pengamatan dilapangan didapatkan hasil Bahwa setiap pemain sepak bola sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik walaupun usianya masih sangat dini karena setiap pemain sepak bola dituntu untuk bisa bermain dengan baik dan bagus, maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian survei tingkat kebugaran dengan beberapa aspek diantaranya kekuatan (strength), kelincahan (agility), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), daya tahan (endurance), ketepatan (accuracy), keseimbangan (balance) serta koordinasi (coordination). Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa bugar kondisi tubuh para atlit SSB PELINDO III.

METODE

Jenis Penelitian yang di gunakan dalam Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola PELINDO III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya ini merupakan penelitian non eksperimental yang diartikan sebagai pendekatan deskriptif kuantitatif. Untuk mendapatkan suatu data ataupun fakta dari gejala yang ada maka dilaksanakan tes dan pengukuran. Survei merupakan satu dari banyak jenis penelitian untuk mengetahui data dan informasi dari yang akan diteliti, yang Nantinya akan dikumpulkan dari semua populasi atau hanya dari sebagian populasi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun.

Tujuan dari instrumen ini adalah untuk menjadikan suatu tolak ukur atau ukuran dari tingkat

kebugaran jasmani yang dibagidalam bentuk-bentuk tes yang menjadikannyasebagai tolak ukur ,untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuaidengan umur subjek yang diteliti (Permana, 2016).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB PELINDO III U-13 yang berjumlah 20 anak dengan siswa yang aktif dalam berlatih dan penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB PELINDO III surabaya yang berada di jl raya perak surabaya (Wirnantika. Dkk, 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

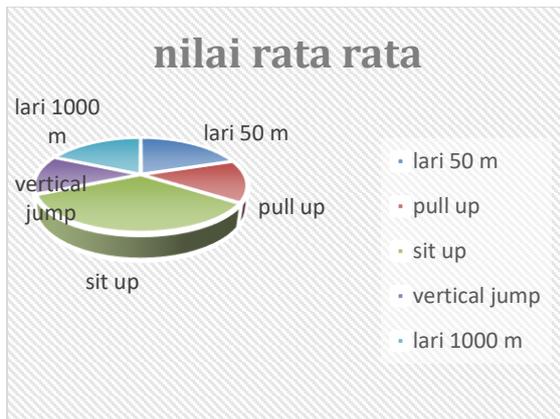
Pada penelitian ini, kita harus memahami tujuan dari PJOK itu sendiri yang dimana PJOK merupakan bagian integral dari keseluruhan pendidikan yang memiliki tujuan untuk, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, Tahap pertama dari analisis data ini yaitumelakukan deskripsi data. Dalam melakukan deskripsi data mempunyai tujuan untuk mengetahuiukuran-ukuran yang disebut rata-rata {mean}, jumlah simpang baku dan atau {standard deviasi} dan dari data-data tersebut maka diperoleh hasilseperti tabel dibawah ini

TABEL 7. Menunjukkan angka rata-rata perolehan dari tes kebugaran jasmani

Jml	Min	Max	Mean	Sd
20	17,68	23,47	19,65	1,59

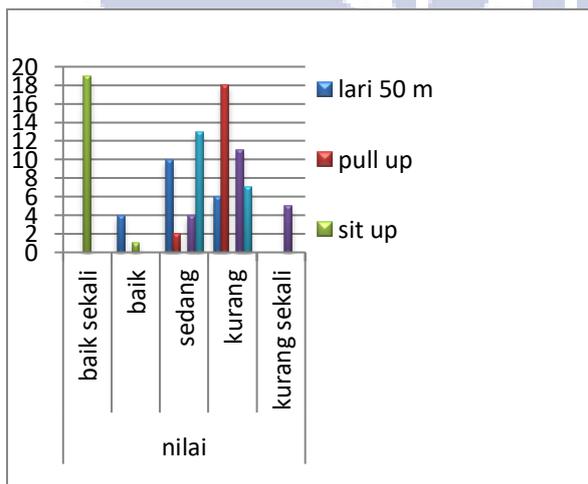
Dari hasil data tabel diatas menunjukkan hasil dari analisis statistika pada 4 nilai yang diuji meliputi, minimal , nilai maksimal, nilai rata-rata, dan standard deviasi ialah diperoleh nilai minimal (min)= 17,68 lalu nilai maksimal (max)= 23,47 lalu nilai rata-rata (mean)=19,65 lalu standard deviasi (Sd)= 1,59

Di satu sisi, di saat yang sama pada proses latihan kualitas fisik dengan kemampuan koordinasi berkembang bersama sampai batas tertentu, serta di sisi lain pengembangan fokus kualitas fisik atlet berkontribusi pada kemahiran koordinasi spesifik serta prestasi tinggi pada sepak bola, perolehan hasil rata-rata bisa dilihat di tabel berikut ini. (aleksey dkk, 2021).



Gambar 1. Menunjukkan nilai rata-rata

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa Tingkat kebugaran Jasmani siswa SSB PELINDO III mayoritas cenderung pandai pada satu tes yaitu sit-up yang menunjukkan kurangnya seimbang nya kebugaran jasmani. Pengukuran dari hasil tingkat kebugaran yang dilakukan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dengan berbagai tes yang dilakukan 20 subjek penelitian siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 Surabaya. Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran subjek. Dan dari hasil tes dapat dilihat pada tabel berikut.



Pembahasan

Kondisi fisik sangat mempengaruhi kebugaran karena kondisi fisik ialah keadaan psikis dan fisik juga kesiapan atlet untuk memenuhi beberapa tuntutan khusus pada satu cabang olahraga, jika dilakukan secara terprogram dan terencana sejak usia dini maka kondisi fisik akan bisa dicapai secara optimal

Macam-macam komponen kebugaran

Kekuatan: secara fisik Kekuatan merupakan hasil perkalian antara massa dan percepatan, sedangkan secara fisiologis kekuatan merupakan kekuatan otot mengatasi beban atau latihan bisa juga diartikan kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik

Kecepatan: kecepatan adalah suatu elemen kondisi fisik yang sangatlah penting, dalam fisiologis kecepatan mempunyai arti kemampuan yang berdasarkan kelentukan. Seperti yang dikatakan Jonath dan kempel (1981) bahwa kecepatan ialah suatu proses sistem persyarafan dan alat-alat untuk melakukan gerakan dalam suatu waktu

Kelincahan: kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau arah sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ialah kemampuan memindahkan posisi tubuh dengan cepat dan tepat

Daya tahan: ialah kemampuan mempertahankan tubuh untuk mengatasi rasa lelah yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang lama keterampilan bergerak, keterampilan berfikir kritis, aspek pola hidup sehat dengan cara melalui aktivitas jasmani olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam tujuan menggapai tujuan pendidikan nasional. Sehingga pembelajaran PJOK memiliki peranan penting dalam membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang akan membantu mengoptimalkan kegiatan belajar siswa di sekolah, dan juga membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh supaya siswa tidak mudah merasakan lelah yang berarti dan tidak muda sakit saat memiliki aktivitas yang penuh pada saat melakukan kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 kota Surabaya.

Pada penjelasan teori diatas ialah merupakan latihan teknik secara umum yang biasa di gunakan pada seluruh cabang olahraga, maka dari itu penting kajian yang sangat dalam terkait latihan teknik tertentu pada sepak bola supaya nantinya pada saat penyusunan kerangka model latihan dasar sepak bola bisa untuk dipertanggung jawabkan (Atiq. A & Budiyo. K. S, 2016).

Permainan sepak bola adalah olahraga yang sangat diminati banyak orang sampai saat ini, sudah tidak diragukan lagi hampir di seluruh penjuru dunia pernah melakukan permainan olahraga ini, tak hanya dunia, di Indonesia juga sepak bola sudah sangat merebut hati pecinta olahraga. Maka sebab itu sangat

wajar bila permainan yang kebanyakan menggunakan kaki ini sering dimainkan anak-anak sampai orang dewasa. Selain laki-laki saat ini sepak bola wanita juga mulai digemari di Indonesia. Olahraga ini sangat berguna untuk Pendidikan, sarana rekreasi, ataupun sebagai tujuan pembinaan prestasi, (Taufik. M. S, 2019).

Pada olahraga beregu selalu ditandai oleh aktivitas yang mempunyai intensitas rendah namun dengan durasi waktu yang lama seperti berjalan serta jogging diikuti oleh latihan ataupun usaha yang mempunyai intensitas tinggi yang berulang kali. Setelah itu, seorang atlet diminta untuk melakukan tindakan eksploitatif semacam menggiring bola, menendang bola, mengubah arah, melompat, dan berlari selama latihan dan kompetisi, baru-baru ini metode berlatih yang berbeda semacam melatih interval yang mempunyai intensitas tinggi, melatih daya tahan, juga melatih kekuatan, telah di rujuk guna meningkatkan kebugaran fisik terkait olahraga beregu. Saat ini pelatihan untuk olahraga khusus/ small-sided games telah di periksa secara ekstensif guna mengembangkan kinerja khusus pemain beregu (Hammami, Dkk. 2017).

Setiap siswa yang mempunyai tingkatan kebugaran jasmani yang tinggi, dapat menunjang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan memaksimalkan kinerja serta bisa untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik lainnya. Ada beberapa komponen kebugaran jasmani antara nya

1. kebugaran jasmani yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan antara lain: Kekuatan otot, daya tahan jantung, kelenturan, daya tahan otot, komposisi tubuh

2. kebugaran jasmani yang memiliki pengaruh terhadap keterampilan antara lain: kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, waktu reaksi, koordinasi (Riyoko. E., 2019).

Survei tingkat kebugaran jasmani akhir-akhir ini telah menjadi sumber informasi yang dibutuhkan untuk berbagai tujuan antara lain perbandingan populasi yang berbeda, perbandingan selama rentang hidup dan kinerja atletik, namun salah satunya adalah guna mengukur kebugaran fisik ialah hubungannya yang terdokumentasi dengan baik dengan kesehatan dan fungsi. Pada artikel ini kebugaran jasmani menjadi topik yang penting bagi individu dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini memperlihatkan bahwa individu dengan kebugaran jasmani yang baik menunjukkan persentase yang tinggi (Oppewal, 2019).

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang ingin dimiliki bagi setiap orang. Melalui kebugaran jasmani orang akan merasa lebih energik atau bersemangat dan terwujudnya kreativitas kerja. Manfaat dari adanya kebugaran jasmani ini sudah lebih di dimengerti oleh masyarakat, terwujud sudah banyak peningkatan pusat pelatihan kebugaran serta kegiatan olahraga yang banyak dipentaskan, semua hal tersebut bertumpu pada pencarian kebugaran jasmani (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani adalah salah satu pegangan utama yang wajib dimiliki setiap manusia, agar manusia dapat melakukan aktivitas ataupun pekerjaan dengan mudah harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan sebaliknya jika manusia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan merasa kesulitan untuk menjalankan berbagai aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Karena itu untuk mempunyai kebugaran jasmani yang bagus wajib diberlakukan pemeliharaan dan pembinaan kebugaran jasmani secara berkala (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani dapat menuntun siswa ajar menuju kesiapan jasmani, emosional dan mental, kematangan fisik dan psikologis, dan juga menuntun anak agar lebih semangat berlatih dan terus belajar agar dapat terwujud prestasi belajar yang di mimpikan. Latihan fisik yang teratur dapat menghasilkan tingkat kebugaran yang baik, tentu juga dengan dosis yang rendah sampai sedang, akan mempengaruhi terhadap fungsi-fungsi kognitif, yaitu 1. Mempunyai kemampuan mengingat yang baik, 2. Memecahkan masalah angka-angka, 3. Kecermatan (Wirnantika. Dkk, 2017).

Kebugaran jasmani ialah bentuk peralatan terhadap keterampilan dan kesehatan yang sudah terkait pada kinerja akademik di masa muda. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengamatan bukti ilmiah kebugaran jasmani siswa SSB PELINDO III Surabaya. Kebugaran fisik di gunakan untuk kesehatan yang terukur terkait kemampuan peralatan termasuk kebugaran cardio respirasi, dayatahan otot serta kekuatan, fleksibilitas, komposisi tubuh, kelincahan, keseimbangan, waktu reaksi, koordinasi serta kekuatan (CCA, Dkk. 2016).

Salah satu indikator utama kesehatan pada remaja serta anak adalah kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk peninjauan tingkat kebugaran jasmani yang di lakukan selama 1 hari pada siswa SSB PELINDO III Surabaya. Tujuan

utama dari penelitian ini ialah guna mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa SSB PELINDO III Surabaya, dengan mengetahui seberapa besar daya ledak, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Dalam kasus ini tingkatan tinggi badan, berat badan juga sangat mempengaruhi saat tes pengambilan data (popovi. Dkk., 2020)

Program tes kebugaran ini terdiri dari beberapa rangkaian tes yang telah disusun oleh peneliti untuk disajikan kepada siswa SSB PELINDO III Surabaya. Beberapa rangkaian tes kebugaran jasmani menurut TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yaitu Lari cepat 50 meter (mengukur kecepatan), Angkat tubuh / Pull-up (mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan), Baring duduk/ Sit-up (mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut), Loncat tegak / Vertical jump (Mengukur daya ledak/ kekuatan otot tungkai), Lari 1000 meter (mengukur daya tahan Jantung dan paru-paru. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa beberapa anak ada yang sanggup hanya 1 dan 2 dari bagian tes yang telah diberikan namun penulis akan menghitung semua gerakan yang nantinya akan dihitung untuk disamaratakan dan dijadikan sebuah data penelitian yang relevan dan nyata, dari data yang didapat juga dapat dipengaruhi dari macam-macam latihan yang telah dilakukan selama ini (popovi. Dkk., 2020).

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 Surabaya dihitung berdasarkan perolehan hasil tes TKJI yang dilakukan oleh masing-masing subjek, selain perolehan dari hasil TKJI, juga diperoleh nilai rata-rata dari beberapa gerakan tes yang telah dilakukan seperti lari 50m, pull up, sit up, vertical jump dan juga lari 1000m.

Berdasarkan pada hasil perhitungan manual siswa Sekolah Sepak bola PELINDO III Surabaya mempunyai kebugaran jasmani dalam kategori kurang. Saat melakukan tes ke-1 ialah lari 50m siswa sangat senang dan juga bersemangat tanpa merasa sulit pada tes ini siswa rata-rata mendapat nilai yang baik. Saat tes ke-2 ialah pull-up atau angkat tubuh rata-rata siswa mempunyai otot trapezius, otot biceps serta otot triceps yang kurang sehingga berakibat banyak siswa yang sulit untuk menopang beban tubuhnya hingga kepala bisa melewati palang hanya ada 2 siswa yang berhasil mengangkut tubuhnya hingga 5 kali serta hampir semua siswa mendapatkan nilai 1

Ada banyak siswa yang mengaplikasikan gerakan pull-up dengan cara yang kurang baik,

gerakan yang kurang baik tidak dapat masuk pada hitungan serta raut wajah yang memerah ditambah tubuh yang menggetar dan tidak bisa menopang berat badannya karena otot trapezius, otot triceps serta otot biceps. Saat tes ketiga yaitu tes baring duduk atau sit- up, siswa mengaplikasikan tes ini dengan semangat dan baik tanpa ada yang mengalami kesulitan siswa memanfaatkan durasi 60 second dengan sebaik-baiknya supaya menghasilkan nilai yang baik juga. Saat tes tahap ke-4 ialah tes Vertical jump, para siswa mengaplikasikan gerakan tes ini dengan mudah tanpa kesulitan ataupun kendala.

Siswa melakukan tes ini dengan maksimal meskipun rata-rata siswa memperoleh hasil dengan nilai 2. Saat tes tahap ke-5 ialah tes lari 1000m, saat mengaplikasikan tes ini sudah banyak siswa yang terlihat mengalami kelelahan. Banyak siswa pada saat putaran awal sangat semangat sampai siswa dapat melakukan sprint serta hanya mampu bertahan pada setengah putaran lapangan, itu menandakan siswa kurang memiliki cardio yang baik.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 tahun Kota Surabaya dengan subjek yang diteliti berjumlah 20 anak, maka diperoleh hasil dengan rata-rata keseluruhan adalah (2,91) dan untuk penjabarannya ialah untuk lari 50m (2,9), pull up (2,1), sit up (4,95), vertical jump (1,95), sedangkan untuk lari 1000m (2,65). Dan untuk survei BS, B, S, K, KS maka nilai terbaik dalam melakukan gerakan yaitu pada gerakan sit up dapat diperoleh 19 anak dari 20 subjek, selanjutnya untuk nilai kategori sedang dalam melakukan gerakan ada pada gerakan lari 1000m dapat diperoleh 13 anak dari 20 subjek, dan yang terakhir untuk nilai kurang sekali dalam melakukan gerakan yaitu pada gerakan vertical jump dapat diperoleh 5 anak dari 20 subjek.

Saran

Menurut kesimpulan diatas maka peneliti dapat memberikan saran dengan harapan kedepannya bisa bermanfaat:

1. penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai rujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola PELINDO III U-13 tahun kota Surabaya dengan menambah porsi latihan, dengan durasi 60 second guna meningkatkan kebugaran jasmani para siswa untuk terciptanya kehidupan yang bugar dan lebih sehat.

pemberitahuan ini nantinya akan sangat membantu untuk siswa yang nantinya akan berlanjut ke jenjang sepak bola yang lebih tinggi dengan mewajibkan siswa agar selalu mempunyai kesehatan tubuh serta daya tahan yang baik. sehingga dapat dicapai tingkatan kebugaran jasmani yang baik.

2. pada penelitian ini hanya berisi tentang tingkat kebugaran jasmani untuk cabang olahraga sepak bola saja, sangat diharapkan pada penelitian selanjutnya tidak hanya tingkat kebugaran jasmani namun juga dapat dilakukan pengukuran tingkat vo2max.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S, N & Mohammad Faruk. (2013). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Ahmad, A & Kumbul, S, B. (2016). Analisis Latihan Keterampilan Teknik dasar sepak bola untuk teknik yang sempurna. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Vol 4 No1.
- A.H. орольков., dkk. (2021). Factor Structure of Physical Fitness of Students Engage in Golf (Based on Long-Term Monitoring). *Journal of Siberian Federal University*. Vol 14(2): 282–287.
- Endie, R. (2019). Pengaruh Permainan Sepak bola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*. Vol 1 (1). Universitas PGRI Palembang
- Gilang, O, P., Soegiyanto & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(3).
- Hammami, A., dkk. (2017). Does Small-Sided Games Training Improve Physical-Fitness and Specific Skills for Team Sports? A Systematic Review with Meta-Analysis. *The Journal of sports medicine and physical fitness*.
- I Darmawan. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. Vol 7 No2, 143-154. Universitas Negeri Malang.
- Irma, W., Budiman, A, P & Yulingga, N, H. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I Dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. 3(2).
- Nirwandi. (2017). Tujuan Tingkat VO2MAX Pemain Sepak bola Sekolah Sepak bola Bima Junior Kota Bukit tinggi. *Jurnal Penjakora*. Vol 4(2)
- Nugroho, S. & Lismadiana. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepak bola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*.4(1): 98-100.
- Oppewal, A., & Hilgenkamp, T, I, M. (2019). Adding meaning to physical fitness test results in individuals with intellectual disabilities. *Journal of Disability and Rehabilitation*.
- Popovic, B., dkk. (2020). Nine Months of a Structured Multisport Program Improve Physical Fitness in Preschool Children: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Putra, A, N. (2018). Development Of Skill Training Model Football Basic Techniques Through Approach Global Analytical Global. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. Vol. 4, No.2.
- Rahmat, P. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol 6 No 2.
- Ramadhan, A., & Herita, W. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Vol 17 No 2
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak bola (SSB) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Performa*, 3(02), 90- 90
- S antana, C, C, A., & Azevedo, L, B., dkk.(2016). Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*.