

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SEKOLAH SEPAKBOLA TORA FC U-17 PUTRA DI KABUPATEN SIDOARJO

Yalidha Ayu Mukhlisa

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*yalidha.18023@mhs.unesa.ac.id

Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

mohammadfaruk@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pandemi COVID-19 yang membuat semua aktivitas masyarakat di Indonesia berhenti termasuk di bidang olahraga. Salah satunya adalah sekolah sepakbola TORA FC U-17 yang harus berhenti latihan dalam waktu lama karena dampak dari pandemi. Namun, di akhir-akhir ini pemerintah telah mengeluarkan kebijakan jika masyarakat dapat beraktivitas kembali secara normal dengan syarat harus tetap menjaga protokol kesehatan. Tujuan dari penelitian ini ialah menganalisis tingkat kebugaran jasmani pemain TORA FC U-17 setelah beberapa bulan tidak melakukan latihan akibat pandemi COVID-19 agar pelatih dapat membuat program latihan sesuai hasil tes. Dalam menganalisis tingkat kebugaran jasmani ada beberapa komponen dominan yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelincahan. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, subjek penelitian yaitu pemain SSB TORA FC U-17 putra dengan sampel 12 orang (*total sampling*). Metode pengumpulan data yaitu tes dan pengukuran. Hasil tes tersebut nantinya akan dihitung presentase lalu dikelompokkan menurut norma yang ada. Diperoleh hasil penelitian yaitu *vertical jump* kategori diatas rata-rata, *sprint* 30 meter kategori sedang, *shuttle run* kategori baik sekali serta *VO₂max* masuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: Analisis, kebugaran jasmani, sepakbola

Abstract

This research was motivated by the COVID-19 pandemic which stopped all communities activities in Indonesia, including in the field of sports. One of them is the TORA FC U-17 football school which had to stopped training for a long time due to the impact of the pandemic. However, recently the government has issue a policy if people can return to their normal activities on the condition that they must take care of health protocols. The purpose of this study is to analyze the level of physical fitness of TORA FC U-17 players after several months of not exercising due to the COVID-19 pandemic so that the coach can make an exercise program according to the test results. In analyzing the level of physical fitness there are several dominant components, those are endurance, speed, strength and agility. This study uses descriptive research with a quantitative approach, the research subject is the male SSB TORA FC U-17 players with a sample of 12 people (total sampling). Data collection methods are tests and measurements. The results of these tests will be calculated as a percentage and then grouped according to existing norms. The results of this research are vertical jump above average category, 30 meter sprint in moderate category, shuttle run in very good category and VO₂max in good category.

Keywords: Analysis, physical fitness, football

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan ini melibatkan gerak unsur fisik, mental, motorik kasar dan halus, serta dibangun dengan kekuatan tim yang kuat. Pergerakan semua komponen tersebut dilakukan untuk menjaga pergerakan bola agar tetap dinamis dan dapat melewati gawang lawan (Ahmad, 2022). Olahraga satu ini mengandalkan penyusunan strategi yang baik serta kerjasama yang baik pula,

dengan begitu dapat memenangkan pertandingan jika pola serangan yang direncanakan berjalan dengan semestinya.

Salah satu unsur atau komponen yang ada dalam sepakbola adalah kebugaran jasmani yang masuk dalam unsur fisik. Unsur tersebut diperlukan untuk semua kalangan tidak hanya pemain sepakbola saja jika ingin memiliki kondisi tubuh yang fit, karena dengan memiliki kebugaran jasmani maka tubuh tidak rentan terserang penyakit. Menurut (Nosa, 2013) manfaat kebugaran jasmani untuk

tubuh yaitu dapat mencegah berbagai macam penyakit seperti jantung, paru-paru, diabetes, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Dengan tubuh yang bugar membuat hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Maka dari itu bergerak setiap harinya sangat diperlukan agar badan menjadi bugar dan tidak mudah terpapar penyakit.

Aktivitas gerak sangat berpengaruh terhadap olahraga begitu juga dalam permainan sepakbola memerlukan banyak gerak untuk menguasai suatu pertandingan. Menurut (Sucipto, 2000) bahwa aktivitas gerak dalam permainan sepakbola meliputi: lari, lompat, tendang, injak dan tangkap bola untuk penjaga gawang. Semua gerakan ini diperlukan bagi semua pemain untuk melakukan tugasnya saat bermain bola. Di dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar, yang mana itu berguna untuk mempermudah kita dalam melakukan kegiatan tersebut. Meliputi *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), *controlling* (menghentikan bola), dan *shooting* (menembak).

Menurut (Yudianti, 2016) jika kebugaran menjadi tujuan utama dalam olahraga, maka perlu adanya rancangan strategi latihan yang ditargetkan. Olahraga memiliki peran utama dalam kesehatan seseorang. Kebugaran terkait kesehatan terdiri dari 3 macam yaitu, daya tahan kardiovaskular, kekuatan, dan daya tahan otot. Kebugaran kardiovaskular dapat didefinisikan sebagai kapasitas maksimum untuk bernapas, mendistribusikan, dan memanfaatkan oksigen, yang biasa disebut sebagai pengambilan oksigen maksimal atau disingkat VO_2max .

Ada beberapa unsur dalam kebugaran jasmani, menurut (Nurhasan, 2011) yaitu kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*) kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Menurut (Mahardika, Pengantar Evaluasi Pengajaran, 2008) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain bola ada beberapa tes yang dapat dilakukan yaitu tes Balke, tes *beep test*, TKJI, tes lari 2,4 km, tes lari 12 menit, dan naik turun bangku.

Dari macam-macam tes diatas yang dirasa paling mudah dilakukan dan berhubungan dengan sepakbola yaitu *beep test* yang mana hasil tersebut berupa tingkatan VO_2max (volume oksigen maksimal) juga berhubungan dengan daya tahan pemain bola serta tes yang berkaitan dengan unsur fisik dalam sepakbola. Mengingat penggunaan sistem

energi aerobik dalam sepakbola lebih besar dari sistem anaerobik. Dalam pertandingan 2x45 menit, maka energi predominasi adalah aerobik.

Unsur kebugaran jasmani yang dominan di sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelincahan. Selain itu hanya mengikuti dan sebagai penyeimbang latihan. Latihan memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas diri, dengan berlatih maka kita dapat membentuk karakter atlet berupa kondisi dan situasi, materi latihan, sumber belajar, dan latihan untuk mencapai tujuan latihan yang maksimal.

Sekolah sepakbola TORA FC merupakan sekolah sepakbola yang berada di Kabupaten Sidoarjo, berdiri pada tahun 2006 oleh Bapak Budi. Beliau yang aktif dalam dunia pesepakbolaan dan pernah tergabung dalam team Persida Sidoarjo lalu vakum karena mengalami cedera, merupakan awal mula terbentuknya sekolah sepakbola ini.

Dari segi prestasi, SSB TORA telah mengikut banyak pertandingan mulai dari 2 tahun setelah berdiri. Hampir setiap *event* pertandingan tidak pernah absen, serta tidak pernah mau pulang dengan tangan kosong. Hal tersebut yang menjadikan ssb ini favorit dikalangan warga Sidoarjo khususnya di Kecamatan Wonoayu.

SSB memiliki peran penting dalam pembinaan anak usia dini maupun remaja, menjadi wadah bagi mereka yang berbakat dan bertanggung jawab menyalurkan potensi yang dimiliki ke tahap selanjutnya. Selain ditunjang dari pelatih yang mumpuni, fasilitas pun motivasi dari orang tua juga berperan penting bagi atlet. Jadi semuanya saling berhubungan untuk proses yang baik dan menghasilkan bibit berkualitas.

Hal ini menjadi dasar peneliti untuk melakukan survei tentang Tingkat Kebugaran Jasmani SSB TORA FC, selain hasil yang nantinya akan menjadi acuan pelatih membuat program latihan, tes ini pun berguna untuk evaluasi. Peneliti menggunakan *vertical jump*, *sprint 30 meter*, *shuttle run*, dan *beep test* sebagai instrumen penelitiannya pada pemain TORA U-17 putra.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan Penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian

hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah dengan satu variabel. Dengan pendekatan kuantitatif menurut (Maksum, 2018) dicirikan oleh pengujian teori/hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar.

SUBJEK UJI COBA

Populasi dari penelitian ini adalah SSB TORA FC dengan sampel U-17 putra sebanyak 12 orang. Oleh karena itu sampel yang digunakan adalah jenis sampel *total sampling*. *Total sampling* merupakan sampel yang digunakan untuk menentukan berapa responden yang akan digunakan sebagai penelitian dengan cara mengambil seluruh jumlah responden sesuai dengan jumlah populasi yang telah ditentukan (Sofia Alfitri, 2021).

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Dalam artikel ini untuk tahap pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen penelitian :

1. *Vertical Jump*

Merupakan item tes kekuatan untuk mengukur daya ledak otot tungkai (Wood, 2012)

2. *Sprint 30 meter*

Ialah tes kecepatan untuk mengukur kapasitas anaerobik (Dr. Oce Wiriawan, 2017).

3. *Shuttle Run*

Atau disebut lari bolak-balik yang melewati tiang dengan cara lari membentuk angka 8 (Dr. Oce Wiriawan, 2017).

4. *Beep Test*

Adalah tes kebugaran jasmani mengukur volume oksigen maksimal. Dengan lari bolak-balik di lintasan sepanjang 20 meter dibantu audio uji *beep* (Dr. Oce Wiriawan, 2017).

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu statistic deskriptif, menurut (Mahardika, Metodologi Penelitian, 2015) analisis deskriptif sering tidak mudah bagi peneliti, tetapi kerumitan lebih sering terjadi jika hanya berkaitan dengan besar kecilnya jumlah data. Jika data dikumpulkan dan akan dianalisis secara deskriptif berjumlah sedikit, tentu pendeskripsianannya tidak akan mendatangkan banyak masalah.

Setelah diketahui data hasil dari SSB TORA FC maka akan dihitung presentase data tersebut. Menurut (Sudijono, 2015) perhitungan presentase data dapat dilakukan dengan cara :

Rumus

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

Keterangan :

P : Presentase yang akan dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil berupa data kategori dan presentase. Selanjutnya dianalisis dan dijelaskan menggunakan deskripsi guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani :

HASIL

1. *Vertical Jump*

Tabel 1 Hasil Tes *Vertical jump*

No	Nama	Keterangan (cm)
1.	Arj	61
2.	Rzk	59
3.	Ryn	56
4.	Sndr	64
5.	Mstf	64
6.	Rfl	58
7.	Dms	57
8.	Alf	55
9.	Frmn	60
10.	Hdyt	54
11.	Wldn	50
12.	Nnd	49

Tabel 2 Deskriptif Statistik Pemain

Statistic	
<i>N</i>	12
<i>Median</i>	57,5
<i>Mean</i>	57,25
<i>Modus</i>	64
<i>Max</i>	64
<i>Min</i>	49
<i>Sum</i>	687

Berdasarkan hasil tes di atas, data disajikan dalam bentuk deskriptif statistik yang bertujuan untuk mengetahui ukuran-ukuran *median* (nilai tengah) sebesar 57,5; *mean* (rata-rata) sebesar 57,25; *modus* (nilai yang sering muncul) sebesar 64; *max* (nilai maksimal) sebesar 64; *min* (nilai minimal) sebesar 49 dan *sum* (jumlah keseluruhan) sebesar 687.

2. Sprint 30 meter

Tabel 3 Hasil Tes Sprint 30 meter

No	Nama	Keterangan (detik)
1.	Arj	4,56 sec
2.	Rzk	4,23 sec
3.	Ryn	4,34 sec
4.	Sndr	4,67 sec
5.	Mstf	4,19 sec
6.	Rfl	4,68 sec
7.	Dms	4,98 sec
8.	Alf	4,40 sec
9.	Frmn	4,69 sec
10.	Hdyt	4,29 sec
11.	Wldn	4,83 sec
12.	Nnd	4,40 sec

Tabel 4 Deskriptif Statistik Pemain

Statistic	
<i>N</i>	12
<i>Median</i>	4,48
<i>Mean</i>	4,52
<i>Modus</i>	4,40
<i>Max</i>	4,98
<i>Min</i>	4,19
<i>Sum</i>	54,26

Berdasarkan hasil tes di atas, data disajikan dalam bentuk deskriptif statistik yang bertujuan untuk mengetahui ukuran-ukuran *median* (nilai tengah) sebesar 4,48; *mean* (rata-rata) sebesar 4,52; *modus* (nilai yang sering muncul) sebesar 4,40; *max* (nilai maksimal) sebesar 4,98; *min* (nilai minimal) sebesar 4,19 dan *sum* (jumlah keseluruhan) sebesar 54,26.

3. Shuttle Run

Tabel 5 Hasil Tes Shuttle Run

No	Nama	Keterangan (detik)
1.	Arj	11,28 sec
2.	Rzk	11,60 sec
3.	Ryn	12,32 sec
4.	Sndr	11,63 sec
5.	Mstf	12,08 sec
6.	Rfl	11,29 sec
7.	Dms	12,46 sec
8.	Alf	11,31 sec
9.	Frmn	11,66 sec
10.	Hdyt	11,38 sec
11.	Wldn	11,89 sec
12.	Nnd	11,62 sec

Tabel 6 Deskriptif Statistik Pemain

Statistic	
<i>N</i>	12
<i>Median</i>	11,62
<i>Mean</i>	11,71
<i>Modus</i>	-
<i>Maks</i>	12,46
<i>Min</i>	11,28
<i>Sum</i>	140,52

Berdasarkan hasil tes di atas, data disajikan dalam bentuk deskriptif statistik yang bertujuan untuk mengetahui ukuran-ukuran *median* (nilai tengah) sebesar 11,62; *mean* (rata-rata) sebesar 11,71; *modus* (nilai yang sering muncul) tidak ada karena setiap individu hasilnya berbeda; *max* (nilai maksimal) sebesar 12,46; *min* (nilai minimal) sebesar 11,28 dan *sum* (jumlah keseluruhan) sebesar 140,52.

4. Beep Test

Tabel 7 Hasil Tes Beep Test

No	Nama	Level	Shuttle	Vo ₂ max (ml/kg/mnt)
1.	Arj	7	9	39,6
2.	Rzk	6	1	33,2
3.	Ryn	10	1	47,1
4.	Sndr	11	7	52,2
5.	Mstf	8	11	43,3
6.	Rfl	12	3	54,5

7.	Dms	9	4	44,5
8.	Alf	6	10	36,4
9.	Frmn	10	5	48,4
10.	Hdyt	11	6	51,9
11.	Wldn	11	7	52,2
12.	Nnd	10	8	49,9

Tabel 8 Deskriptif Statistik Pemain

Statistic	
N	12
Median	47,75
Mean	46,05
Modus	52,2
Maks	54,5
Min	33,2
Sum	552,6

Berdasarkan hasil tes di atas, data disajikan dalam bentuk deskriptif statistik yang bertujuan untuk mengetahui ukuran-ukuran *median* (nilai tengah) sebesar 47,75; *mean* (rata-rata) sebesar 46,05; *modus* (nilai yang sering muncul) sebesar 52,2; *max* (nilai maksimal) sebesar 54,5; *min* (nilai minimal) sebesar 33,2 dan *sum* (jumlah keseluruhan) sebesar 552,6.

PEMBAHASAN

1. Vertical Jump

Hasil tes kekuatan otot tungkai pemain U-17 TORA :

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Vertical Jump

Interval	Kategori	Frekuensi (orang)	Presentase
> 70	Bagus Sekali	0	0%
61 – 70	Sangat Bagus	3	25%
51 – 60	Diatas rata-rata	7	58,33%
41 – 50	Rata-rata	2	16,67%
31 – 40	Dibawah rata-rata	0	0%
21 – 30	Kurang	0	0%

Dari tabel 9 hasil tes *vertical jump* pemain diperoleh 3 orang dalam kategori “Sangat bagus” sebesar 25%, di kategori “Diatas rata-rata” sebesar

58,33% sebanyak 7 orang, 3 orang di kategori “Rata-rata” sebesar 16,67% dan untuk kategori “Bagus sekali”, “Dibawah rata-rata”, serta “Kurang” adalah 0% atau tidak ada.

2. Sprint 30 meter

Hasil pengukuran tes *sprint* 30 meter (kecepatan) pemain sepakbola TORA FC U-17 disajikan dalam tabel pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Sprint 30 meter

Interval	Kategori	Frekuensi (orang)	Presentase
3,58 – 3,91	Baik Sekali	0	0%
3,92 – 4,34	Baik	4	33,33%
4,35 – 4,72	Sedang	6	50%
4,73 – 5,11	Kurang	2	16,67%
5,12 – 5,50	Kurang Sekali	0	0%

Dari tabel 10 hasil *sprint* 30 meter, 4 orang mendapatkan kategori “Baik” sebesar 33,33%, 6 orang untuk kategori “Sedang” sebesar 50%. Selanjutnya di kategori kurang ada 2 orang sebesar 16,67% serta dalam kategori “Baik Sekali” dan “Kurang Sekali” belum ada mencapainya atau 0 orang atau 0%.

3. Shuttle Run

Hasil pengukuran *shuttle run* atau lari bolak-balik (kelincahan) pemain sepakbola TORA FC U-17 disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Shuttle Run

Interval	Kategori	Frekuensi (orang)	Presentase
< 12.10	Baik Sekali	11	91,67%
12,11 – 13,53	Baik	1	8,33%
12,54 – 14,96	Sedang	0	0%
14,98 – 16,39	Kurang	0	0%
> 16,40	Kurang Sekali	0	0%

Dari tabel 11 hasil tes kelincahan bahwa mayoritas pemain sepakbola TORA FC U-17 masuk

daam kategori “Baik Sekali” yaitu sebanyak 11 orang dengan presentase 91,67% dan hanya 1 orang saja yang ada dalm kategori “Baik” sebesar 8,33%.

4. *Beep Test*

Hasil pengukuran kadar $VO_2\text{Max}$ pada pemain SSB TORA FC dihitung berdasarkan hasil uji *MFT*, yang dilakukan oleh 12 subjek penelitian pada SSB TORA FC. Hasil tersebut disajikan kedalam bentuk deskriptif frekuensi dalam tabel berikut:

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Tingkat *Beep Test*

Interval	Kategori	Frekuensi (orang)	Presentase
>55	Istimewa	0	0%
51 – 55	Sangat Baik	4	33.34%
45 – 50	Baik	3	25%
38 – 44	Cukup	3	25%
35 -37	Kurang	1	8.33%
<35	Sangat Kurang	1	8.33%

Dari tabel 12 hasil tes *beep test* pemain TORA FC, 1 orang mendapatkan kategori “Sangat Kurang” sebesar 8.33%, 1 orang untuk kategori “Kurang” sebesar 8.33%. Lalu untuk kategori “Cukup” sebesar 25% diraih oleh 3 orang, untuk kategori “Baik” sebanyak 3 orang sebesar 25%. dan untuk kategori “Sangat Baik” berjumlah 4 orang sebesar 33.34%, sedangkan di kategori “Istimewa” belum ada yang mencapainya atau sebesar 0%.

Setelah 4 item tes diatas kita dapat menganalisis bagaimana kondisi tubuh dari pemain sepakbola TORA FC U-17 Putra setelah sekian lama libur latihan. Sehingga pelatih akan menyesuaikan program latihan untuk pemain agar dapat mencapai perfoma yang baik kembali.

Hasil tes kekuatan, dengan item pilihan *vertical jump* untuk mengukur daya ledak (*power*) otot tungkai diperoleh hasil yaitu diatas rata-rata dengan statsitik 57,25 cm. Menurut (Bafirman, 2008:82) dalam kegiatan olahraga, power adalah unsur biomotorik yang memiliki peran penting dalam mengukur kekuatan memukul, menendang, berlari, serta melakukan tolakan dan sebagainya. Dan setelah diadakan tes ini maka terlihat jika pemain TORA memiliki daya ledak yang cukup bagus dan apabila setiap individu melakukan latihan

tambahan tentunya kemampuan setiap pemain dapat meningkat juga.

Selanjutnya adalah *sprint* 30 meter, dari hasil tes pemain sepakbola TORA masuk dalam kategori sedang dengan nila rata-rata yaitu 4,52 detik. Menurut (Iwan Hermawan, 2016) kecepatan adalah factor yang memungkinkan bagi tiap individu. Berfungsinya proses dalam sistem *neuromuskular* memungkinkan pemain untuk melakukan *sprint* secepat mungkin. Memiliki kecepatan berlari yang baik akan membantu seorang pemain dalam posisi merebut bola, bertahan, atau pun saat menggiring bola. Namun, untuk bisa berlari dengan membawa bola tentu pemain juga harus memiliki keseimbangan dan kelincahan yang baik. Dan tentunya semua itu harus melauai proses latihan yang tekun.

Lalu ada *shuttle run* yaitu tes kelincahan guna menyeimbangkan tubuh dalam keadaan apapun. Menurut (Martha Wira Utama, Bayu Insanisty, Syafril, 2017) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat saat mereka bergerak. Dari hasil tes tersebut diperoleh 11,71 detik berada di kategori baik sekali. Jika dilihat langsung pada permainan rata-rata pemain TORA memang begitu lincah saat mengolah bola, merebut dari lawan, *passing* ke teman, *dribbling* sendiri, atau mau langsung *shoot* ke arah gawang mereka memiliki keputusan yang baik.

Hasil tes $VO_2\text{max}$ yang didapat menyatakan pemain sepakbola TORA masuk di kategori baik yaitu 46,05 ml/kg/mnt. Yang tentunya unsur daya tahan dalam permainan sepakbola sangat penting karena tipe sistem energi dalam sepakbola adalah aerobik. Berdasarkan teori Brian Mc, daya tahan yang harus dimiliki pemain sepakbola berkisaran antara 50-60 ml/kg/mnt, meskipun hasil tingkat $VO_2\text{max}$ pemain TORA belum mencapai tetapi sudah masuk dalam kategori baik sesuai norma yang ada.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukannya tes dan pengukuran seperti yang telah disampaikan, lalu melakukan analisis sehingga menghasilkan jawaban. Pemain TORA FC U-17 Putra memiliki kemampuan bermain bola yang baik. Meskipun ada beberapa anak yang belum mencapai target, namun secara keseluruhan masuk dalam kategori baik. Hasil yang didapat sebagai berikut :

1. *Vertical jump* → kategori diatas rata-rata
2. *Sprint 30 meter* → kategori sedang
3. *Shuttle run* → kategori baik sekali
4. *VO₂max* → kategori baik

Saran

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengevaluasi pemain-pemain dan digunakan pelatih sebagai dasar membuat program latihan khususnya peningkatan fisik pemainnya. Dan dalam penelitian ini hanya berisi komponen kebugaran jasmani cabang olahraga sepakbola terutama kekuatan (*strength*) kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Komponen yang lain hanya dibahas secara garis besar dan tidak mendetail, harapannya untuk penelitian yang akan datang dapat mengembangkan tentang kebugaran jasmani secara meluas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2022). *Pengertian Sepakbola : Sejarah, Peraturan, Teknik Dasar, & Manfaat*. Gramedia Blog.
- Bafirman, A. (2008). Pembentukan Kondisi Fisik. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 82.
- Dr. Oce Wiriawan, S. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Iwan Hermawan, L. L. (2016). NORMA TES DAYA LEDAK, KECEPATAN, DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK KATEGORI USIA 13-14 TAHUN. *Journal Physical Education, Health, and Recreation*.
- Mahardika, I. M. (2008). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI Jawa Timur.
- Mahardika, I. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Unevirsity Press Surabaya Anggota IKAPI.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martha Wira Utama, Bayu Insanisty, Syafrial. (2017). ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN USIA 16 TAHUN. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Nosa, A. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Nurhasan. (2011). Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. *Gresik: Abil Pustaka*.
- Sofia Alfitri, D. A. (2021). Identifikasi Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Selama Pandemi Covid-19 di SMA Negeri Kab. Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Sucipto. (2000). Sepakbola. *Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*, 8.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wood, R. (2012). *Norma Lompatan Vertikal*. Retrieved from Situs Web Olahraga Topend: www.topendsports.com/testing/norms/vertical-jump.htm
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Hockey Putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 120-126.