

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA SURYANAGA USIA 13-15 TAHUN KOTA SURABAYA

Mohammad Nurdiansyah*, Rini Ismalasari

Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*email: mohammadnurdiansyah.18082@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pemain sepak bola sangat membutuhkan kebugaran jasmani agar memiliki kondisi fisik yang prima dalam bermain sepak bola meskipun usia para pemain tersebut masih sangat dini. Hal ini diperlukan karena pemain sepak bola dituntut untuk mampu bermain bagus dan prima selama pertandingan berlangsung agar mampu meningkatkan prestasi dan memenangkan pertandingan. Namun sayangnya saat ini banyak pemain sepak bola yang memiliki kondisi fisik yang masih terbilang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa bugar kondisi tubuh para atlet SSB Suryanaga Kota Surabaya usia 13-15 tahun. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13- 15 tahun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh siswa SSB Suryanaga Kota Surabaya yang memiliki rentang usia 13 tahun hingga 15 Tahun. Dari data yang ada jumlah siswa aktif yang usianya 13-15 tahun sebanyak 10 orang. Sehingga jumlah populasi penelitian ini yakni sebanyak 10 orang siswa SSB Suryanaga Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi kurang dari 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari tes yang diujikan dalam hal ini tes sit up termasuk dalam kategori baik sekali, hasil tes lari 50 meter termasuk dalam kategori baik, hasil tes lari 1000 meter termasuk dalam kategori sedang. Serta hasil tes vertical jump termasuk dalam kategori kurang. Sehingga secara keseluruhan hasil tes kebugaran jasmani siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13-15 tahun tergolong dalam kategori sedang.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, sepak bola, aktivitas fisik.

Abstract

Football players really need physical fitness in order to have excellent physical condition in playing football even though the age of the players is still very early. This is necessary because football players are required to be able to play well and be excellent during the game in order to be able to improve achievements and win matches. But unfortunately today many football players who have a physical condition that is still fairly lacking. This study aims to determine how fit the body condition of the athletes SSB Suryanaga Surabaya city age 13-15 years. The type of research used in this study is quantitative descriptive research. Instruments in this study using data collection techniques through the Indonesian physical fitness test (TKJI) in 2010 for ages 13-15 years to determine the level of physical fitness of students. The population in this study were all students of SSB Suryanaga Surabaya who had an age range of 13 years to 15 years. From the existing data the number of active students aged 13-15 years as many as 10 people. So that the population of this study as many as 10 students SSB Suryanaga Surabaya. This study uses saturated sampling technique because the population is less than 30 people. The results of this study indicate that of the tests tested in this case the sit up test is included in the category of very good, the results of the 50 meter run test are included in the good category, the results of the 1000 meter run test are included in the medium category. As well as vertical jump test results fall into the category of less. So that the overall physical fitness test results of SSB Suryanaga Surabaya students aged 13-15 years are classified in the medium category.

Keywords: physical fitness, football, physical activity.

1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami dan daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut dan merupakan cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik

yang prima (Nosa and Faruk 2013). pada pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Prativi, Soegiyanto, and Soetardji 2013).

Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Putra 2021). Hal senada juga diungkapkan oleh (Cahyadi 2016); (Arya T Candra and Kurniawan 2020) yang menjelaskan tentang peranan kondisi fisik sebagai pondasi dalam setiap aktivitas yang kita laksanakan dalam pelatihan. Pentingnya komponen kondisi fisik pada permainan sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu sebuah prestasi maksimal. Karakter kompoen kondisi fisik dalam sepakbola tentunya menjadi acuan utama pelatih dalam meningkatkannya prestasi dalam bidang sepak bola.

Kondisi fisik merupakan komponen utama dalam permainan sepak bola, sehingga kebugaran jasmani dari pemain sepak bola perlu terus dikembangkan dan dijaga agar para pemain tersebut mampu bermain maksimal selama pertandingan berlangsung. Guna memiliki kondisi fisik yang prima dalam bermain sepak bola maka setiap pemain sepak bola sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik walaupun usianya masih sangat dini karena setiap pemain sepak bola dituntut untuk bisa bermain dengan baik dan bagus. Agar memenuhi kondisi fisik yang prima maka harus memenuhi aspek kebugaran jasmani. Aspek kebugaran jasmani diantaranya kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*) serta koordinasi (*coordination*) (Arifandy, Hariyanto, and Wahyudi 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Putra and Avandi (2019) menemukan bahwa kebugaran jasmani siswa SSB Pelindo III tergolong dalam kategori kurang yang diukur dari tes lari 50 meter, pull up, sit up dan vertical jump. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nosa and Faruk (2013) menemukan bahwa kebugaran jasmani siswa SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo tergolong dalam kategori sedang yang diukur dari lari 2,4 kilometer. Dari temuan penelitian diatas memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani dari para pemain sepak bola cukup beragam bahkan terbelah kurang.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Suryanaga Surabaya merupakan sekolah sepak bola yang berlokasi di Jalan Simomulyo Kecamatan Sukomanunggal Kota Surabaya. Dari hasil observasi yang telah dilakukan ditemukan bahwa sekolah ini masih terdapat permasalahan didalamnya. Seperti kebugaran jasmani atau kondisi fisik SSB Suryanaga Kota Surabaya dimungkinkan lemah karena dalam setiap pertandingan babak akhir pemain merasa keletihan. Selain itu pelatih di SSB Suryanaga Kota Surabaya terbilang jarang memberikan latihan kondisi fisik. Tidak hanya itu, dalam pertandingan para pemain sering kali salah

dalam melakukan ketrampilan gerak dasar seperti kontrol, passing dan umpan kepada temannya.

Mengingat kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam permainan sepak bola, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa bugar kondisi tubuh para atlet SSB Suryanaga Kota Surabaya yang secara khusus mengukur kebugaran jasmani dengan lari 50 meter, sit up, vertical jump, dan lari 1000 meter.

2. KAJIAN TEORI

Sepakbola merupakan permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan (Putra and Avandi 2019). Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukkan bola dengan cara melakukan mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut ada acara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola seperti mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembakan ke arah gawang. Teknik dasar permainan sepakbola merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena itu merupakan hal yang harus dikuasai seorang pemain apabila ingin bermain bola dengan baik. Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu *controlling* (mengendalikan bola), *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul), dan *dribbling* (menggiring) (Fahrizqi et al. 2020).

Muhajir dalam (Fida and Candra 2020) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kesangupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembatasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti adalah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, orang tersebut masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan lain yang mendadak. (Kurniawan, A. R., & Jayadi 2020) juga menjelaskan pengertian kebugaran jasmani bahwa, Kebugaran jasmani adalah kata lain dari *Physical Fitness*. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan

baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi orang tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani. 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 (Arifandy, Hariyanto, and Wahyudi 2021).

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 digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan sebarangan (tidak terkontrol), wajib dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Shofan, Adi, and Raharjo 2021).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Suryanaga Usia 13-15 Tahun Kota Surabaya yakni penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2010) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga penelitian ini tidak merumuskan hipotesis. 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 untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putra Usia 13 - 15 Tahun, yaitu tes lari 50 meter, sit up, vertical jump, dan lari 1000 meter. Adapun berikut klasifikasi nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja putra usia 13-15 tahun:

Tabel 1. Klasifikasi Nilai Tes Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Putra Usia 13-15

No.	Lari 50 M	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1000 M	Nilai
1.	≤6.7"	≥38	≥66	≤3'04"	5
2.	6.8-7.6"	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3.	7.7"-8.7"	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
4.	8.8"-10.3"	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
5.	≥10.4"	0-7	≤30	≥6'05"	1

Sumber: Depdiknas, 1999:27.

Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh siswa SSB Suryanaga Kota Surabaya yang memiliki rentang usia 13 tahun hingga 15 Tahun. Dari data yang ada jumlah siswa aktif yang usianya 13-15 tahun sebanyak 10 orang. Sehingga jumlah populasi penelitian ini yakni sebanyak 10 orang siswa SSB Suryanaga Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi kurang dari 30 orang. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Hardani et al. 2020). Oleh karena hal tersebut sampel dalam penelitian ini yakni siswa SSB Suryanaga usia 13-15 tahun sebanyak 10 orang.

Teknik analisa yang digunakan adalah statistic deskriptif yaitu menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel yang diolah pervariabel. Sehubungan dengan permasalahan peneliti, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SSB Suryanaga Surabaya tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan ini selanjutnya disesuaikan dengan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia. Adapun berikut tabel nilai norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja putra usia 13-15 tahun:

Tabel 2. Nilai Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Usia 13-15 Tahun

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

Sumber: Depdiknas, 1999:28.

4. HASIL

Hasil penelitian ini didapatkan dari siswa SSB Suryanaga yang memiliki rentang usia 13 tahun hingga 15 tahun yakni sebanyak 10 orang. Hasil penelitian ini didapatkan melalui tes usia 13 - 15 tahun. Beberapa item tes yang dilakukan yaitu, tes lari 50 meter, tes baring duduk (*Sit Up*) 60 detik, tes locat tegak dan tes lari 1000 meter. Berikut hasil tes kebugaran jasmani siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13 - 15 tahun:

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB Suryanaga Surabaya Usia 13 - 15 Tahun

No.	Nama	Lari 50 M	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1000 M
1.	Nabil	7,30	70	53	3,57
2.	Celkov	8,0	69	50	5,00
3.	Azriel	7,0	67	40	3,57
4.	Radit	6,25	69	49	4,12
5.	Jainury	6,35	68	41	3,47
6.	Halim	6,55	64	42	3,48
7.	Zaldy	8,36	56	40	4,04
8.	Rafli	7,05	67	41	4,23
9.	Sirulo	10,35	51	40	4,02

10	Faris	7,55	23	41	4,50
----	-------	------	----	----	------

Selain hasil tes tersebut diatas juga didapatkan persentase rata-rata tes kebugaran jasmani bagi siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13 – 15 tahun. Adapun berikut diagram persentase nilai rata-ratanya:

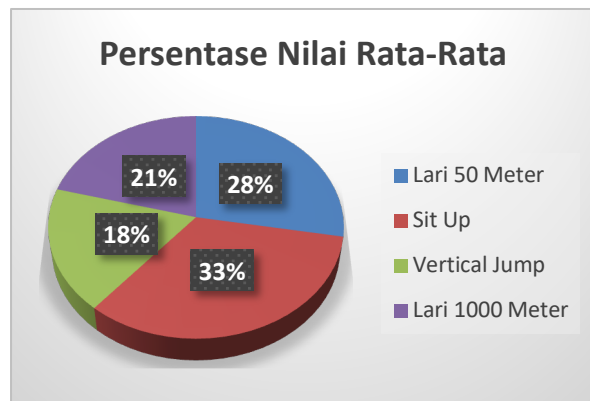


Diagram 1. Persentase Nilai Rata-Rata Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB Suryanaga Surabaya Usia 13-15 Tahun.

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Suryanaga Kota Surabaya cenderung pandai pada satu tes yakni sit up yang menunjukkan kurang seimbangnnya kebugaran jasmani. Meskipun selisih dari nilai rata-rata diatas masih terbilang belum terlalu jauh namun tetap diperlukan keseimbangan persentase kebugaran jasmani yang ada. Adapun berikut akan dirincikan dari hasil setiap tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan oleh siswa SSB Suryanaga Usia 13-15 Tahun di Kota Surabaya.

Lari 50 Meter

Merupakan lari yang dilakukan dengan jarak 50 meter atau yang disebut dengan lari sprint, lari 50 meter dijadikan sebagai latihan tahap awal untuk mencapai kecepatan maksimal. Untuk mengukur kecepatan pada siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13-15 tahun, dilakukan tes lari 50 meter. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Adapun berikut klasifikasi nilai siswa SSB dari kebugaran jasmani dengan tes lari 50 meter:

Tabel 4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Lari 50 Meter

No.	Nama	Lari 50 M	Klasifikasi Nilai
1.	Nabil	7,30	4
2.	Celkov	8,0	3
3.	Azriel	7,0	4
4.	Radit	6,25	5
5.	Jainury	6,35	5
6	Halim	6,55	5
7	Zaldy	8,36	3
8	Rafli	7,05	4
9	Sirulo	10,35	2
10	Faris	7,55	3
Total Nilai			38

Rata-Rata Nilai	3,8
-----------------	-----

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa dengan total nilai tes lari 50 meter yakni 38 dengan rata-rata nilai yang diperoleh siswa SSB Suryanaga usia 13-15 tahun Kota Surabaya yakni 3,8. Artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori “Baik”.

Sit Up (Baring Duduk)

Baring duduk atau yang disebut dengan *Sit Up* merupakan latihan untuk menguatkan otot perut dengan cara telentang, menekuk lutut dan kemudian mengangkat tubuh ke atas. Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot pada siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13 – 15 tahun, dilakukan tes Sit Up selama 60 detik. Kekuatan dan ketahanan otot sangat mempengaruhi dalam bermain sepakbola. Adapun berikut klasifikasi nilai siswa SSB dari kebugaran jasmani dengan tes sit up:

Tabel 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Sit Up

No.	Nama	Sit Up	Klasifikasi Nilai
1.	Nabil	70	5
2.	Celkov	69	5
3.	Azriel	67	5
4.	Radit	69	5
5.	Jainury	68	5
6	Halim	64	5
7	Zaldy	56	5
8	Rafli	67	5
9	Sirulo	51	5
10	Faris	23	3
Total Nilai			48
Rata-Rata Nilai			4,8

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa dengan total nilai tes sit up yakni 48 dengan rata-rata nilai yang diperoleh siswa SSB Suryanaga usia 13-15 tahun Kota Surabaya yakni 4,8. Artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori “Baik Sekali”.

Vertical Jump

Loncat tegak merupakan tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak. Untuk mengukur tenaga explosive siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13 – 15 tahun, dilakukan tes loncat tegak. Tenaga explosif atau yang disebut *explosive power* merupakan sekelompok otot yang melakukan kerja secara cepat dan kuat. Adapun berikut klasifikasi nilai siswa SSB dari kebugaran jasmani dengan tes vertical jump:

Tabel 6. Nilai Tes Kebugaran Vertical Jump

No.	Nama	Vertical Jump	Klasifikasi Nilai
1.	Nabil	53	4
2.	Celkov	50	3
3.	Azriel	40	2
4.	Radit	49	3
5.	Jainury	41	2
6	Halim	42	3

7	Zaldy	40	2
8	Rafli	41	3
9	Sirulo	40	2
10	Faris	41	2
Total Nilai			26
Rata-Rata Nilai			2,6

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa dengan total nilai tes vertical jump 26 dengan rata-rata nilai yang diperoleh siswa SSB Suryanaga usia 13-15 tahun Kota Surabaya yakni 2,6. Artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori “Kurang”.

Lari 1000 Meter

Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13 – 15 tahun, dilakukan tes lari 1000 Meter. Selain untuk mengukur daya tahan jantung, tes ini juga sangat berpengaruh untuk para pemain sepakbola, yaitu untuk membakar kalori dalam tubuh serta membentuk tubuh. Adapun berikut klasifikasi nilai siswa SSB dari kebugaran jasmani dengan tes lari 1000 meter:

Tabel 7. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Lari 1000 Meter

No.	Nama	Lari 1000 M	Klasifikasi Nilai
1.	Nabil	3,57	3
2.	Celkov	5,00	2
3.	Azriel	3,57	3
4.	Radit	4,12	3
5.	Jainury	3,47	4
6	Halim	3,48	4
7	Zaldy	4,04	3
8	Rafli	4,23	3
9	Sirulo	4,02	3
10	Faris	4,50	2
Total Nilai			30
Rata-Rata Nilai			3

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa dengan total nilai tes lari 1000 meter yakni 30 dengan rata-rata nilai yang diperoleh siswa SSB Suryanaga usia 13-15 tahun Kota Surabaya yakni 3. Artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori “Sedang”.

Selain itu kategori nilai lainnya didapatkan dari total nilai yang didapatkan setiap siswa SSB Suryanaga putra Usia 13-15 tahun di Kota Surabaya. Adapun berikut total nilai setiap siswa:

Tabel 8. Total Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB Suryanaga Usia 13-15 tahun di Kota Surabaya

No.	Nama	Total Nilai	Kategori Nilai
1.	Nabil	16	Sedang (S)
2.	Celkov	13	Kurang (K)
3.	Azriel	14	Sedang (S)
4.	Radit	16	Sedang (S)
5.	Jainury	16	Sedang (S)
6	Halim	17	Sedang (S)
7	Zaldy	13	Kurang (K)
8	Rafli	15	Sedang (S)
9	Sirulo	12	Kurang (K)

10	Faris	10	Kurang (K)
Total Nilai		142	
Rata-Rata		14,2	Sedang (S)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa SSB Suryanaga Usia 13-15 tahun di Kota Surabaya memiliki kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori “Sedang”.

5. 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. 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 (Yulianto et al. 2021).

Melihat hasil penelitian diatas secara keseluruhan menunjukkan bahwa masuk kedalam kategori sedang. Kategori tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan dan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa SSB Suryanaga masih terbilang belum maksimal. Berkaitan Dalam dunia olahraga juga khususnya kondisi fisik, digambarkan seperti sebuah kemampuan dari seorang atlet untuk dapat bertanding dengan baik tanpa adanya mengalami kelelahan saat pertandingan (Prativi, Soegiyanto, and Soetardji 2013). Karena dengan Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan tubuh, kebugaran tubuh, dan daya tahan tubuh. Dengan kebugaran tubuh yang baik akan berdampak positif terhadap prestasi belajar peserta didik (Candra and Kurniawan 2020). Seyogyanya juga Aktivitas olahraga ini dapat menjaga kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh.

Setelah melihat hasil dari data penelitian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SSB Suryanaga Kota Surabaya terdapat perbedaan kategori nilai yang didapatkan dalam tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa komponen kebugaran jasmani. Menurut Putra (2021) komponen kebugaran jasmani tersebut adalah kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan muscular, kecepatan, keseimbangan, berat badan yang sesuai, kemampuan motoric umum, dan ketangkasan

neuromuscular. Dalam hal ini olahraga kebugaran jasmani yang dapat digunakan sebagai usaha agar fisik yang ada dapat terjaga dengan baik dan prima serta dapat ditingkatkan menjadi lebih baik. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan Arifandy, Hariyanto, and Wahyudi (2021) dalam hasil penelitiannya mengemukakan sebuah pendapat bahwa aktifitas fisik sehari-hari secara tidak langsung berpengaruh terhadap kondisi fisik.

Dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa komponen penting yang harus diperhatikan agar siswa yang ada di SSB Suryanaga Usia 13-15 tahun Kota Surabaya dapat meraih prestasi yang maksimal dimana komponen tersebut antara lain adalah komponen fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental para anggota tim. Hal ini sesuai dengan pendapat Nosa and Faruk (2013) mengatakan bahwa ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan secara seksama, yaitu (1). Latihan fisik, (2). Latihan teknik, (3). Latihan taktik, dan (4). Latihan mental. Fisik merupakan salah satu komponen dasar yang paling penting dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain sepakbola tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak terhadap hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim sepakbola melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Berdasarkan aktualisasi aktifitas di lapangan, karakteristik permainan sepakbola memerlukan kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang baik. Dalam permainan sepakbola kelincahan sangat dibutuhkan untuk mendukung kemampuan menggiring bola baik pada saat menyerang ataupun bertahan untuk melewati pemain lawan. Kemudian untuk dapat melakukan teknik dengan baik seperti halnya menendang bola ke arah gawang (shoot) , umpan (passing), menghentikan bola (stopping), serta kemungkinan terjadi tabrakan dengan pemain lain (bodycontact) maka diperlukan kekuatan yang baik. Selanjutnya dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk memiliki kecepatan yang baik (sprint), dimana hal ini didasarkan pada suatu anggapan bahwa dalam melakukan suatu permainan sepakbola dibutuhkan kecepatan untuk menggiring bola atau bahkan kecepatan dalam mengejar lawan untuk merebut bola. Selanjutnya adalah daya tahan, dimana berdasarkan lamanya waktu permainan sepakbola yang berlangsung selama 2x45 menit dengan waktu istirahat antara 10-15 menit dan dengan adanya berbagai macam tugas gerak yang harus dilakukan selama pertandingan berlangsung maka seorang pemain sepakbola harus memiliki daya tahan yang baik untuk menunjang aktifitas selama pertandingan.

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 eksplosif 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 rujukan 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 (Fahrizqi et al. 2020).

6. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Hasil tes lari 50 meter pada siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13-15 tahun memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori Baik
- Hasil tes Sit Up pada siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13-15 tahun memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori Baik Sekali
- Hasil Vertical Jump pada siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13-15 tahun memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori Kurang
- Hasil tes lari 1000 meter pada siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13-15 tahun memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori Sedang
- Hasil tes kebugaran jasmani siswa SSB Suryanaga Surabaya usia 13-15 tahun tergolong dalam kategori Sedang

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas maka adapun berikut saran yang dapat disampaikan yakni:

- Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi kepada siswa SSB Suryanaga Surabaya khususnya usia 13 – 15 tahun supaya untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot kaki, kelincahan dan daya tahan
- Perlunya prioritas dan pertimbangan yang baik agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada item tes yang terbilang masih kurang

REFERENSI

- Arifandy, Achmad, Eko Hariyanto, and Usman Wahyudi. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP." *Sport Science and Health* 3(5): 218–34.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arya T Candra, and Rico Alvito Kurniawan. 2020. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata." *Journal STAND: Sports Teaching and Development* 1(1): 27–34.
- Cahyadi. 2016. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(1): 35–43.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Imam Mahfud, Rizki Yulindra, and Aditya Gumantan. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 8(2): 53–62.
- Fida, Amzad Fariz, and Arya T Candra. 2020. "Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Usia 13-15 Tahun Pada Daerah Pesisir Pantai Dan Dataran Tinggi Pendahuluan Olahraga Merupakan Aktivitas Fisik Untuk Melatih Gerak Tubuh Seseorang Baik Secara Jasmani Maupun Rohani (Kementerian Kesehatan Republik Indon." *Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Usia 13-15 Tahun Pada Daerah Pesisir Pantai Dan Dataran Tinggi*: 22–31.
- Hardani et al. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Kurniawan, A. R., & Jayadi, I. 2020. "Survey Tingkat Kebugaran Pemain Sepakbola (Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun)." *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Nosa, Agung Septian, and Mohammad Faruk. 2013. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1): 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>.
- Prativi, Soegiyanto, and Soetardji. 2013. "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani." *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)* 2(3): 32–36.
- Putra, Ardyan Widya, and Raymond Ivano Avandi. 2019. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia Di Atas 40 Tahun Pada Anggota Archa Hash Club Kabupaten Madiun." *Jurnal Olahraga Prestasi* 3(1).
- Putra, Britta Fernanda. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 09: 9–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41797>.
- Shofan, Nailahya Arriza, Sapto Adi, and Slamet Raharjo. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Karlos Malang Usia 15 Tahun." *Jurnal Sport Science* 11(2): 81–85.
- Yulianto, Ari Gana, Aris Risyanto, Deni Mudian, and Iyan Nurdian Haris. 2021. "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Bersekolah Di Kota (SMPN 1 Purwakarta) Dan Di Desa (SMPN 2 Cibatuh) Di Kabupaten Purwakarta." *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 7(2): 137–46.