

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET SEPAKBOLA  
KLUB PSPM (Persatuan Sepakbola Patriot Muda) JUNIOR USIA 16  
TAHUN KECAMATAN KUOK KABUPATEN KAMPAR**

Maulidul harfi<sup>1</sup>, Drs.Saripin,M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Ardiah juiata,S.Pd,M.Pd<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**Abstract**

This research is a descriptive research of measurement techniques and physical fitness tests in the studied sample. (Arikunto, 2006:131). In this research, data collection technique is a way to measure physical fitness athletes PSPM junior football club age 16 year District Kuok Kampar regency using physical fitness tests Indonesia .

The population in this research is PSPM junior football club athletes age 16 districts Kuok Kampar district. The samples are the total sampling technique. As the sample in this research is the football athlete aged 16 which amounts to 24 athletes. Variable in this research is the level of physical fitness as independent variables. The instrument used for data collection physical fitness level that is Indonesian Physical Fitness Test consists of five measurements that ran 60 meters, hanging body lift, sit up, vertical jump , and run 1,200 meters

The purpose of this research was is to know the level of Physical Fitness Athletes PSPM Junior Football Club Age 16 year District Kuok Kampar regency. The problems to be examined is the athlete's level of physical fitness.

Based on the analysis of the data showed that the overall results obtained from test assessment tool Indonesia physical fitness level aimed for athletes 24 athletes worth 86.67%. This numeral means that the level of physical fitness PSPM Junior football Club athletes age 16 districts Kuok Kampar district categories good. It is obtainable from the calculations showed that none of the athlete which gets scored one (1) or very less 0%, which the scored two (2) or less totaling 2 people athletes or 1.67% athletes, which gets scored three (3) or medium totaling 17 people athletes or 14.17%, which gets scored four (4) or good totaling 40 people athletes or 33.33%, and which gets the scored of five (5) or a very good totaling 61 people athletes or 50.83 %.

**Keywords: Physical Fitness level.**

## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dimana olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan, dimana pembangunan olahraga itu sendiri diarahkan kepada peningkatan fisik dan mental dalam upaya pembentukan watak manusia indonesia yang mempunyai keperibadian, berdisiplin tinggi serta memiliki sipat positif. Disamping itu, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional dengan jalan mencapai prestasi setinggi-tingginya dikancah nasional maupun internasional.

Dalam UU Nomor 3 pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bahwa tujuan pembangunan di bidang olahraga adalah sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. (UU No 3 : 2005 : 7).

Menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itu pemerintah kita menjadikan sebagai salah satu bagian dari Pembangunan Nasional, yang tertuang dalam UU Nomor 3 pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bahwa tujuan pembangunan di bidang olahraga.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut perlu digalakkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terorganisir, yang dilakukan secara terpadu dan merata diseluruh tanah air yang bukan saja dilaksanakan oleh pihak pemerintah akan tetapi didukung juga oleh berbagai pihak. hal ini bisa dilakukan dengan cara menyediakan sarana dan prasarana serta berusaha melakukan pembibitan olahraga pada masyarakat.

Salah satu usaha yang dilakukan pemerintah adalah menggalakkan pelaksanaan olahraga di sekolah-sekolah atau masyarakat yang sifatnya mencari, membina dan mengembangkan prestasi olahraga indonesia. Dimana telah dilakukan pertandingan dan kejuaraan-kejuaraan antar pelajar dan mahasiswa.

Untuk pencapaian prestasi maksimal, pembinaan saja tidak cukup, haruslah didukung faktor lain. Adapun komponen yang menentukan tercapainya suatu prestasi maksimal, yaitu kondisi fisik atlet, pelatih yang menyangkut latihannya, organisasi, lingkungan dan pemerintah dan metode latihan yang digunakan.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai titik tolak suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dan komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, harus mengembangkan semua komponen kondisi fisik. Kondisi-kondisi ini berbeda-beda pada setiap cabang olahraga sesuai ciri khas cabang olahraga yang didominasi pada kecepatan, kekuatan, daya tahan, namun walaupun demikian faktor-faktor atau komponen-komponen yang lain tidak diabaikan.

Cabang olahraga sepak bola merupakan permainan yang memakan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit, belum lagi terjadi perpanjangan waktu 2 x 15 menit. Hal ini tentu membutuhkan daya tahan dan atlet dituntut untuk mempertahankan kondisi fisik, sejak pertandingan dimulai hingga pertandingan berakhir agar dapat bermain dan dapat memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan daya tahan, tentunya pelatih harus memberikan latihan-latihan yang intensif untuk menjaga kesegaran jasmani atlet dan meningkatkan daya tahan atlet (Jejen Nurjeni,1994:40).

Dari hasil pra survey terlihat salah satu klub yang bernaung dibawah PSPM junior usia 16 tahun dalam mengikuti pertandingan, kelihatan para pemain hanya dapat bermain dengan baik setengah dari waktu yang telah ditetapkan dalam pertandingan, melanjuti pertandingan berikutnya kondisi fisik para pemain terlihat sudah sangat menurun, banyak pemain yang hanya berdiri, berjalan atau pasing-pasing bolanya tidak akurat lagi. Ini disebabkan karena mereka tidak mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

Dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul :**Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola Klub PSPM Junior Usia 16 Tahun Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola Pada Klub PSPM Junior Usia 16 Tahun Kecamatan Kuok.

Sesuai dengan permasalahan di atas, tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini yaitu: untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola PSPM Junior Usia 16 Tahun Kecamatan Kuok.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini dimaksud untuk memperoleh informasi tentang tingkat kesegaran jasmani atlet sepakbola klub PSPM junior usia 16 tahu, Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran kesegaran jasmani pada sampel yang diteliti.(Arikunto,2006:131)

### **2. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah pemain Klub PSPM Junior Usia 16 Tahun dengan jumlah 24 orang.

#### **2. Sampel.**

Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 34 orang ( total sampling ). Menurut Arikunto ( 2006 : 134 ) apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Dan apabila jumlah sampel diatas 100 orang, maka sampel yang akan di ambil atau digunakan 25%- 45% dari keseluruhan sampel.

### 3. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan di Lapangan SepakBola Pasar Kuok Di Jalan Gemas Kuok Bangkinang Barat Kab. Kampar

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 april 2013 s/d 29 april 2013

### 4. Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini kesegaran jasmani adalah gambaran tinjauan tingkat kesegaran jasmani atlet sepakbola Klub PSPM Junior usia 16 tahun, yang diperoleh dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Nasional dengan pengukuran tes, yakni lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak menengah 1200 meter (Depdiknas, 2003).

### 5. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia adalah suatu rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak remaja kelompok umur .menurut nurhasan(2001:135) tes tersebut terdiri dari lima butir tes, yaitu :

#### a. Lari Cepat (print)

- Tujuan : untuk mengukur kecepatan.  
Sasaran : atlet sepakbola PSPSM jJuniuor usia 16 tahun.  
Peralatan : lintasan lari yang datar dan aman, stopwatch dan Bendera start.  
Pelaksanaan : - start yang digunakan adalah start berdiri, testi Berdiri dibelakang garis start.  
- Dengan diberi aba-aba oleh starter, testi berlari cepat menuju garis finis.  
- Apabila testi “mencuri” start, harus diulang.

Tabel 3.1 jarak tempuh

Berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin untuk lari cepat (sprint)

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
6 – 9 tahun	30 meter	30 meter
10 – 12 tahun	40 meter	40 meter
13 – 15 tahun	50 meter	50 meter
16 – 19 tahun	60 meter	60 meter

- Penilaian : - waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh dimulai dari aba-aba “ya” atau pistol ataupun bunyi pluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.
- Pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.

Tabel 3.2 penilaian untuk lari cepat

16 - 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
Sd – 7,2”	Sd – 8,4”	5
7,3 – 8,3”	8,5” – 9,8”	4
8,4” – 9,6”	9,9” – 11,4”	3
9,7” – 11,0”	11,5” – 13,4”	2
11,1” – dst	13,5” - dst	1

**b. Gantung angkat tubuh**

- Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- Sasaran : atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun.
- Peralatan : palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya sehingga kaki testi tidak menyentuh lantai kekita menggantung, dan stopwatch.
- Pelaksanaan : - testi mengambil posisi menggantung, tangan menggenggam palang menghadap ke depan.
- Tarik tubuh keatas sampai melewati palang, turunkan kembali hingga lengan lurus.
- Lakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.
- Ketika melakukan gerakan naik dan turun, lutut tidak boleh ditekuk, menendang melakukan gerakan lain.
- Waktu : pencatatan dilakukan selama 60 detik.
- Penilaian : hitung jumlah yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat.

Table 3.3 penilaian untuk gatntung siku tekuk

16 - 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
19 – keatas	41” – keatas	5
14 – 18	22” – 40”	4
9 – 13	10” – 21”	3
5 – 8	3 – 9”	2
0 – 4	0 – 2”	1

**c. Baring Duduk (sit up)**

- Tujuan : untuk mengukur dan ketahanan otot perut.  
 Sasaran : atlet sepakbola PSPM junior usia 16 tahun.  
 Peralatan : lantai/ lapangan yang rata dan bersih, stopwatch  
 Pelaksanaan : - testi berbaring telentang di lantai, kedua ditekuk dengan sudut 90 derajat dengan kedua jari-jari diletakkan di belakang kepala.  
 - Dengan aba-aba “YA” bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha , kemudian kembali ke posisi awal  
 - Lakukan gerakan ini berulang-ulang.
- Waktu : kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun selama 60 detik.
- Penilaian : - hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.  
 - Gerakan tidak dihitung apabila :  
 a) Jari-jari lepas dari belakang kepala  
 b) Pada saat bangun siku mengenakan lantai.  
 c) Siku tidak menyenth lutut.

Table 3.4 penilaian untuk baring duduk (sit up)

16 - 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
41 – keatas	21 – keatas	5
30 – 40	20 – 28	4
21 – 29	10 – 29	3
10 – 20	3 – 9	2
0 – 9	0 – 2	1

**d. Loncat Tegak (vertical jump)**

- Tujuan : untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif  
Sasaran : atlet sepakbola klub PSPM junior usia 16 tahun  
Peralatan : papan berskala centimeter, warna gelap 30 x 150 cm, dipasang di dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.  
Pelaksanaan : - testi berdiri menyamping arah didnding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai, ujung jari tangan yang dekat dibubuhi bubuk kapur.  
- Satu tangan testi yang dekat dinding lurus keatas, ujung jari ditempelkan pada papan berskala hingga meninggalkan bekas jari.  
- Testi mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.  
- Kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat hingga meninggalkan bekas.  
Penilaian : - ukur selisih antara tan tinggi raihan tegak dengan tinggi loncatan  
- Nilai yang diperoleh testi adalah selisisih yang terbanyak antara tinggi loncatan dan tinggi raihan dari tiga loncatan yang dilakukan.

Table 3.5 penilaian untuk loncat tegak (vertical jump)

16 - 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
73 - keatas	50 – keatas	5
60 – 72	39 – 49	4
50 – 59	31 – 38	3
39 – 49	23 – 30	2
38 dst	22 dst	1

**e. Lari 1200 meter**

- Tujuan : untung mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.  
Sasaran : atlet sepakbola klub PSPM junior usia 16 tahun.  
Peralatan : lintasan lari, stopwatch, bendera start, pluit, tiang pancang, alat tulis.

- Pelaksanaan : - start yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri di belakang garis start.  
 - Dengan diberi aba-aba oleh starter, testi berlari hingga jarak yang ditentukan.  
 - Apabila testi “mencuri” start, harus diulang.

Table 3.6 jarak tempuh

Berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin untuk lari jarak sedang

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
6 – 9 tahun	600 meter	600 meter
10 – 12 tahun	600 meter	600 meter
13 – 15 tahun	1000 meter	1000 meter
16 – 19 tahun	1200 meter	1200 er

- Penilaian : - waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “YA” atau pistol atau bunyi pluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.  
 - Pencatatan waktu dalam satuan menit dan detik dengan dua angka di belakang koma.

Table 3.7 penilaian untuk lari jarak sedang

16 - 19 tahun		Nilai
Putra 1200 meter	Putri 1000 meter	
Sd – 3,14”	Sd – 3,52”	5
3,15” – 4,25”	3,53” – 4,56”	4
4,26” – 5,12”	4,57” – 5,58”	3
5,13” – 6,33”	5,59” – 7,23”	2
6,34” – dst	17,24” - dst	1

Untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani, ikutilah langkah-langkah berikut:

1. Jumlahkan nilai kelima butir tes (I s/d V)
2. Cocokkan hasil jumlah nilai tersebut dengan norma tingkat kesegaran jasmani.



Table 3.8 norma tes kesegaran jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Tingkat kesegaran jasmani
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)

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi tentang data yang sebenarnya mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sepakbola Klub PSPM Junior Usia 16 Tahun Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar Sesuai data sebenarnya yang telah dikumpulkan dan kemudian diolah menurut Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 – 19 tahun. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat tingkat kesegaran jasmani atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun kecamatan kuok kabupaten kampar maka data hasil penelitian akan dideskripsikan melalui uraian sebagai berikut :

1. Lari 60 meter
  - a. Atlet yang mendapatkan penilaian 4 sebanyak 1 orang atlet atau 4,17%
  - b. Atlet yang mendapatkan penilaian 5 sebanyak 23 orang atlet atau 95,83%
  - c. Nilai rata – rata tes lari 60 meter yaitu 99,17%
2. Gantung Angkat Tubuh
  - a. Atlet yang mendapatkan penilaian 4 sebanyak 9 orang atlet atau 37,5%
  - b. Atlet yang mendapatkan penilaian 5 sebanyak 15 orang atlet atau 62,5%
  - c. Nilai rata – rata tes angkat tubuh yaitu 92,5%
3. Baring Duduk
  - a. Atlet yang mendapatkan penilaian 4 sebanyak 11 orang atlet atau 45,83%
  - b. Atlet yang mendapatkan penilaian 5 sebanyak 13 orang atlet atau 54,17%
  - c. Nilai rata – rata tes baring duduk yaitu 90,83%
4. Loncat Tegak
  - a. Atlet yang mendapatkan penilaian 2 sebanyak 2 orang atlet atau 8,33%
  - b. Atlet yang mendapatkan penilaian 3 sebanyak 17 orang atlet atau 70,83%
  - c. Atlet yang mendapatkan penilaian 4 sebanyak 5 orang atlet atau 20,83%
  - d. Nilai rata – rata tes loncat tegak yaitu 62,5%
5. Lari 1200 meter
  - a. Atlet yang mendapatkan penilaian 4 sebanyak 14 orang atlet atau 58,33%
  - b. Atlet yang mendapatkan penilaian 5 sebanyak 10 orang atlet atau 41,67%
  - c. Nilai rata – rata tes lari 120 meter yaitu 88,33%

Dari hasil penilaian tingkat kesegaran jasmani atlet sepakbola klub PSPM Junior Usian 16 tahun, maka diperoleh data mentah yang selanjutnya diolah menjadi data yang seharusnya, dimana data yang diperoleh dimasukkan ke dalam daftar tabel.

**Tabel 1**

**Data tingkat kesegaran jasmani setiap item tes dari masing-masing indikator instrumen penelitian.**

NO	NAMA ATHLET	LARI CEPAT	NILAI	ANGKT TUBUH	NILAI	BARING DUDUK	NILAI	LONCAT TEGAK	NILAI	LARI JARAK SEDANG	NILAI	TOTAL NILAI	KATEGORI
1	NANDA	6.5	5	20	5	41	5	51	3	3.58	4	22	BS
2	RIYANDA	6.0	5	23	5	53	5	58	3	3.55	4	22	BS
3	WAHYU	5.7	5	22	5	55	5	40	2	4.54	3	20	B
4	RIKARDO	7.0	5	15	4	39	4	51	3	3.73	4	20	B
5	HARDI	7.5	4	18	4	53	5	5	3	3.30	4	20	B
6	ZIQRUH	6.5	5	17	4	56	5	56	3	4.36	3	20	B
7	HAPLY	6.5	5	20	5	32	4	50	3	4.23	4	21	B
8	IMAN	7.1	5	18	4	32	4	58	3	4.21	4	20	B
9	ALFI	6.7	5	28	5	32	4	56	3	3.48	4	21	B
10	DENDI	6.3	5	21	5	36	4	55	3	3.96	4	21	B
11	RYAN	6.4	5	18	4	42	5	59	3	3.48	3	20	B
12	IQBAL	6.7	5	16	4	46	5	57	3	4.60	3	20	B
13	RAHMAT	6.4	5	19	5	52	5	60	4	3.90	4	23	BS
14	YUDI	7.2	5	23	5	56	5	62	4	3.59	4	23	BS
15	RIDO	6.8	5	21	5	44	5	62	4	3.91	4	23	BS
16	ROMI	6.1	5	18	4	42	5	55	3	4.70	3	20	B
17	INDRA	7.1	5	19	5	37	4	58	3	5.02	3	20	B
18	WAWAN	6.4	5	23	5	41	5	49	2	4.06	3	20	B
19	DENI	6.4	5	21	5	38	4	54	3	3.80	4	21	B
20	RIKI	6.4	5	16	4	38	4	58	3	4.23	4	20	B
21	SABRI	6.3	5	23	5	39	4	60	4	3.84	3	21	B
22	RIKO	6.8	5	22	5	41	5	56	3	4.30	3	21	B
23	RUMZI	7.0	5	18	4	40	4	57	3	5.59	4	20	B
24	HENDRO	7.0	5	20	5	40	4	61	4	4.16	3	21	B

*Sumber : Hasil Olahan Data Dari Peneliti*

KETERANGAN:

KATEGORI : Sangat Baik (SB)

Baik (B)

Sedang (S)

Kurang (K)

Kurang Sekali (KS)

**Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sepakbola Klub PSPM Junior Usia 16 Tahun Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar**

NO	ITEM TEST	NILAI										RATA-RATA
		1		2		3		4		5		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Lari 60 m	0	0	0	0	0	0	1	4,17	23	95,83	99,17
2	Angkat Tubuh	0	0	0	0	0	0	9	37,5	15	62,5	92,5
3	Baring Duduk	0	0	0	0	0	0	11	45,83	13	54,17	90,83
4	Loncat Tegak	0	0	2	8,33	17	70,83	5	20,83	0	0	62,5
5	Lari 1200 m	0	0	0	0	0	0	14	58,33	10	41,67	88,33
<b>JUMLAH</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1,67</b>	<b>17</b>	<b>14,17</b>	<b>40</b>	<b>33,33</b>	<b>61</b>	<b>50,83</b>	<b>433,3</b>
<b>RATA – RATA</b>												86,67

Sumber : Hasil Olahan Data Dari Peneliti

**2. Hasil Analisis Data**

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tidak ada satupun atlet yang mendapat butir penilaian (1) atau sangat kurang dan nilai dua (2) atau kurang baik sebanyak 2 atlet atau 1,67%, sedangkan yang mendapat nilai tiga (3) atau sedang sebanyak 17 atlet satau 14,17 % , yang mendapat nilai empat (4) atau baik sebanyak 40 atlet atau 33,33 %, dan yang mendapat nilai lima (5) atau sangat baik sebanyak 61 atlet atau 50,83 %. dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet sepak bola klub PSPM Junior usia 16 tahun Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar maka dilakukan perhitungan data mentah dari 5 item tes. Dan perhitungan data tersebut sebagai berikut :

Diketahui :  $F_1= 0, F_2= 0, F_3= 17, F_4= 40, F_5= 61$

Ditanya :  $F_{Rata-rata}$  dan  $P_{Rata-rata}$  ?

Jawab :

$$F_{Rata-rata} = \frac{(1 \times 0) + (2 \times 2) + (3 \times 17) + (4 \times 40) + (5 \times 61)}{5 \times 5} = \frac{250}{25} = 20,8$$

$$\begin{aligned}
 P_{\text{Rata-rata}} &= \frac{F}{N} \times 100\% \\
 &= \frac{20,8}{24} \times 100\% = 86,67\%
 \end{aligned}$$

Dengan demikian hasil keseluruhan yang diperoleh dari alat penilaian tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun bernilai 86,67 %. Menurut Arikunto (1998:246 ) Angka ini berarti bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun kecamatan kuok kabupaten kampar berkategori Baik.

### 3. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar peneliti melakukan 5 tes pengukuran antara lain adalah tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan lari 1200 meter dengan sampel 24 orang atlet. Hasil tes pengukuran menunjukkan bahwa untuk hasil tes lari cepat 60 meter capaian terbanyak atlet termasuk dalam kategori sangat baik 23 (95,83%), untuk hasil tes gantung angkat tubuh capaian terbanyak atlet termasuk dalam kategori sangat baik 15 (62,5%), untuk hasil tes baring duduk capaian terbanyak atlet termasuk dalam kategori sangat baik 13 (54,17%), untuk tes loncat tegak capaian terbanyak atlet termasuk dalam kategori sedang 17 (70,83%), untuk hasil tes lari 1200 meter capaian terbanyak atrlet termasuk dalam kategori baik 14 (58,33%).

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan hasil keseluruhan yang diperoleh dari alat penilaian tes tingkat kebugaran jasmani indonesia(TKJI) untuk atlet yang ditujukan untuk 24 orang atlet bernilai 86,67 %. Angka ini berarti bahwa tingkat kebugaran jasmanai atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun kecamatan kuok kabupaten kampar berkategori Baik. Hal ini diperoleh dari perhitungan yang menunjukkan bahwa tidak ada satupun atlet yang mendapat nilai satu (1) atau sangat kurang 0%, sedangkan nilai dua (2) atau kurang berjumlah 2 atlet atau 1,67%, yang mendapat nilai tiga (3) atau sedang berjumlah 17 atlet atau 14,17 % , yang mendapat nilai empat (4) atau baik berjumlah 40 atlet atau 33,33 % , dan yang mendapat nilai lima (5) atau sangat baik berjumlah 61 atlet atau 50,83 %.

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Untuk menjadi atlet sepakbola yang baik tidak hanya dibutuhkan teknik permainan yang hebat, tetapi juga harus memiliki ketahanan fisik yang prima. Pertandingan sepakbola yang memakan waktu 2 X 45 menit belum lagi apabila terjadi perpanjangan waktu 2 X 15 menit akan sangat menguras tenaga para atlet sepakbola, maka dari itu para atlet sepakbola harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Menurut Depdiknas (2002:2-3) semakin tinggi Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar

kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya. Salah satu cara untuk meningkatkan derajat kesegaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik. Latihan-latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur bila dapat menimbulkan kepuasan diri. Bisa saja dalam bentuk jalan, jogging, bersepeda, dan berbagai macam senam, naik turun tangga dan sebagainya.

Adapun dampak latihan fisik terhadap tubuh adalah meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi resiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas, memperlambat proses menjadi tua.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan hasil keseluruhan yang diperoleh dari alat penilaian tes tingkat kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk atlet yang ditunjukkan untuk 24 orang atlet bernilai 86,67 %. Angka ini berarti bahwa tingkat kesegaran jasmanai atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun kecamatan kuok kabupaten kampar berkategori sangat baik. Hal ini diperoleh dari perhitungan yang menunjukkan bahwa tidak ada satupun atlet yang mendapat nilai satu (1) atau sangat kurang 0%, sedangkan nilai dua (2) atau kurang berjumlah 2 atlet atau 1,67%, yang mendapat nilai tiga (3) atau sedang berjumlah 17 atlet atau 14,17 % , yang mendapat nilai empat (4) atau baik berjumlah 40 atlet atau 33,33 %, dan yang mendapat nilai lima (5) atau sangat baik berjumlah 61 atlet atau 50,83 %.

## **2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmanai atlet sepakbola klub PSPM Junior usia 16 tahun Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar, sebagai berikut :

1. Hendaknya pelatih tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan memasukkan unsur kondisi fisik pada setiap latihan yang terencana dan terprogram secara sistematis.
2. Hendaknya para atlet berusaha untuk meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan latihan sehingga latihan yang dilakukan lebih bermakna terutama pada kesegaran jasmaninya.
3. Hendaknya para orang tua untuk dapat lebih memantau perkembangan kesegaran jasmani anak yang dalam masa pertumbuhan lebih intensif lagi, dengan cara memperhatikan aktifitas anak di rumah dan di luar rumah dan berusaha untuk mencari tahu informasi-informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani anak pada masa pertumbuhan
4. Kepada pemerintah agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesegaran jasman atlet sepakbola kelompok umur, dengan cara menyediakan lapangan latihan yang baik.
5. Bagi peneliti sendiri, dapat menambah ilmu di luar ilmu yang telah didapat di bangku kuliah tentang tingkat kesegaran jasmani .

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariknto Suharsimi ( 2006 ). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.Jakarta
- Fauzi, Daral ( 2009 ). *Tes dan keterampilan sepak bola*. Jakarta
- Harsono ( 2001 ). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta
- Ismaryati ( 2008 ). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*.Klaten : SMK (Saka Mitra Kompetensi)
- Mielke, Danny ( 2007 ). *Dasar-dasar sepak bola*. Intan Sejati. Bandung
- Muhyi, Faruq ( 2008 ). *Peningkatan kebugaran tubuh dalam olahraga sepak bola*. Surabaya :Grasindo
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira
- Ritonga Zulfan ( 2007 ). *Statistik untuk ilmu-ilmu sosial*. CendikaInsani.Pekanbaru Riau
- Sajoto, Mochammad.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Jakarta : P2LPTK.
- Satriya,dkk (2007) *Metodologi Kepelatihan Olah Raga*. Universitas pendidikan Indonesia.Bandung
- Soekatamsi ( 1992 ). *Permainan besar I ( sepak bola )*. Dediknas. Jakarta
- Syafruddin (2011).*Ilmu kepelatihan olahraga*. UNP PRES. Padang
- Syaifuddin (2012).*Atlas berwarna tiga berbahasa Anatomi tubuh manusia*.Selemba medika.jakarta
- UUD RI ( 2005 ). *Himpunan Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia Tentang Keolahragaan, Nuansa Aulia*. Bandung
- Wahjoedi.( 2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.