



Survey of Physical Fitness Level on Ganthari Soccer Club Players in Malang City

Mochamad Fatahilih Amir¹⁾, Sudarsono²⁾, Dedy Irawan³⁾, Ratno Susanto⁴⁾, Achmad Afandi⁵⁾

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jalan Simpang Arjuno 14B Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia

ABSTRACT

Soccer is a game played by 11 players. A player in playing football must have good health and fitness. If the player is sick or not fit, it will be difficult to achieve maximum performance, so fitness must be trained with exercises that are carried out continuously, programmed and planned. To be able to achieve good fitness, it is not only exercise but a regular lifestyle, for example maintaining a pattern of eating, drinking and resting time. The purpose of the study as data from the physical fitness level of Ganthari soccer club in Malang City. The research method is descriptive by using a survey. Descriptive research is research that describes certain symptoms, phenomena or events. The research subjects were Ganthari soccer club players, Malang City. In accordance with the research objectives, from this it can be concluded that the physical fitness level of Ganthari players in Malang City. Based on the data that has been carried out the physical fitness test for Ganthari soccer club players in Malang city, the level of physical fitness is good, namely as many as 10 players with a level of 50%, moderate as many as 9 players or 45%, less that is as much as 1 player or 5%.

Keywords: *Physical Fitness, Football.*

Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain Sepakbola PS. Ganthari Kota Malang

ABSTRAK

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh 11 pemain. Seorang pemain dalam bermain sepakbola harus memiliki kesehatan dan kebugaran yang baik. Jika pemain tersebut sakit atau tidak bugar maka akan sulit bisa mencapai prestasi semaksimal, sehingga kebugaran harus dilatihkan dengan latihan-latihan yang dilakukan secara kontinyu, terprogram dan terencana. Untuk bisa mencapai kebugaran yang baik tidak hanya latihan saja tetapi pola hidup yang teratur misalnya menjaga pola makan, minum maupun waktu istirahatnya. Tujuan penelitian sebagai data dari tingkat kesegaran pemain sepakbola Ps. Ganthari Kota Malang. Metode penelitiannya berbentuk deskriptif dengan memakai survei. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Dengan subyek penelitian pemain PS Ganthari Kota Malang. Sesuai dengan tujuan penelitian, dari sini bisa disimpulkan jika Tingkat Kebugaran Jasmani pemain PS Ganthari Kota Malang. Berdasarkan data yang sudah dilakukan tes kebugaran jasmani PS Ganthari Kota Malang tingkat kesegaran jasmani baik yaitu sebanyak 10 pemain dengan tingkatan 50 %, sedang yaitu sebanyak 9 pemain atau 45 %, kurang yakni sebanyak 1 pemain atau 5%.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Sepak bola

Correspondence author: Sudarsono, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: sudarsono@budiutomomalang.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga tertua yang ada dalam masyarakat sejak lama (*Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola | Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, n.d.) . Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh 11 pemain. Dalam permainan sepakbola sangat diperlukan kemampuan dan ketrampilan yang bagus. fisik bagus, mental bagus, kemampuan mengumpan bola, menghentikan bola, *menendang bola dengan keras*, *menggiring* bola akan memudahkan pemain saat bermain sepak bola (Kismono & Dewi, 2021) .

Seorang pemain dalam bermain sepakbola harus memiliki kesehatan dan kebugaran yang baik (Shabih et al., 2021). Jika pemain tersebut sakit atau tidak bugar maka akan sulit bisa mencapai prestasi semaksimal, sehingga kebugaran harus dilatihkan dengan latihan-latihan yang dilakukan secara kontinyu, terprogram dan terencana (Bachtiar et al., 2021) . Untuk bisa mencapai kebugaran yang baik tidak hanya latihan saja tetapi pola hidup yang teratur misalnya menjaga pola makan, minum maupun waktu istirahatnya (Antoni, 2021). Jadi harus seimbang antara aktifitas dan istirahatnya

Dalam hal kebugaran jasmani itu yang baik jika tanpa didukung dengan penguasaan teknik yang baik, mental dan taktik maka tidak akan berjalan baik, karena pemain tersebut akan cepat mengalami kelelahan (Arifandy et al., 2021).

Penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran pemain sepakbola Ps. Ganthari Kota Malang. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat mengetahui hasil kebugaran pemain sehingga bisa memberikan masukan kepada pelatih terkait program latihan yang bisa meningkatkan prestasi pemainnya(Wirnantika et al., 2017).

METODE

penelitian ini menggunakan satu model penelitian yakni deskriptif dengan memakai pendekatan survey (dkk, n.d.). penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala keadaan tertentu (Maidiana, 2021). Pengumpulan data dilaksanakan agar

memperoleh informasi terkait kondisi tertentu dan tidak ditujukan untuk pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif yaitu penelitian dengan satu variable. Dengan demikian juga bentuk analisisnya biasanya menggunakan statistic deskriptif seperti mean, median, persentase, rasio dan sebagainya.

Penelitian survey dimulai menggunakan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis data hasil pengukuran (Huslah & Hariyanto, 2020). Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara yang relative tepat (Darmawan, 2017). Untuk itu instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang sudah terstandar (Rismayanthi, 2012).

Dalam melaksanakan tes, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ialah sebuah prosedur tes yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis serta cepat pengambilan datanya (AIFO & Faruq, n.d.). Perlu kita cermati tes TKJI prosedurnya berurutan dan tidak boleh dilakukan secara acak.

Untuk analisis data merupakan hal yang sangat penting. Pengolahan data ialah bagian sangat penting didalam suatu penelitian, sebab tanpa analisis tidak akan di dapat keputusan pada penelitian. Didalam mengolah data yang sudah didapatkan data digunakan rumus pengukuran dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan

P= Presentase

F= Frekuensi

N= Jumlah Sampel

HASIL

Diperoleh data pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada 20 pemain PS Ganthari Kota Malang dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) adalah sebagai berikut.

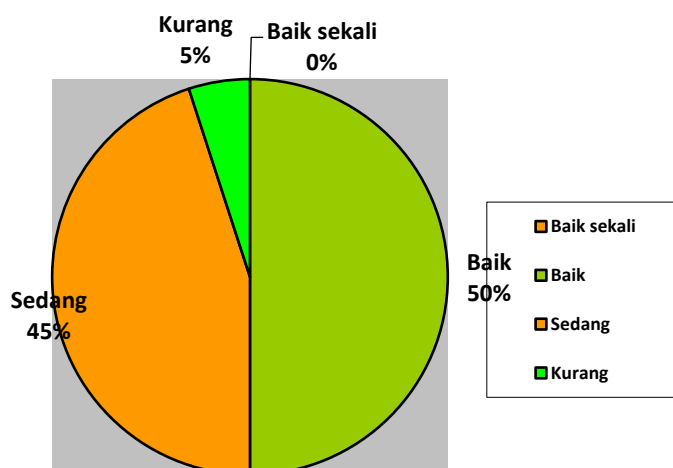
Tabel 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani pemain PS Ganthari Kota Malang

No	Nama	lari 50 M	<i>pull- up</i>	<i>sit- up</i>	<i>verti cal jum p</i>	lari 1.000 M	jumlah	kriteria
1	Budi Santoso	4	3	5	4	4	20	Baik
2	Hermanto	4	2	4	3	4	17	Sedang
3	Bahrudin Alif	4	2	3	3	3	15	Sedang
4	Suprianto	5	3	4	3	4	19	Baik
5	M. Nafiudin	4	2	4	2	4	16	Sedang
6	Laga R	4	3	4	4	4	19	Baik
7	Muhammad Anggi	4	3	5	3	4	19	Baik
8	Muhammad Rian	5	4	4	3	3	19	Baik
9	Abu Bakar	3	2	3	3	2	13	Kurang
10	Beni Hariadi	4	3	3	4	4	18	Baik
11	Muhammad Roni	4	2	3	4	2	15	Sedang
12	Muhammad Samsul	5	5	4	3	2	19	Baik
13	Diki Purwanto	5	2	4	4	2	17	Sedang
14	Erwan Putra	4	2	3	2	4	15	Sedang
15	Hafis Abizar	3	2	3	2	4	14	Sedang
16	Sulaiman	5	3	4	4	4	20	Baik
17	Samsul Arifin	4	3	4	4	3	18	Baik
18	Sopyan Arman	4	3	3	4	4	18	Baik
19	Joni Kuswanto	4	3	2	4	3	16	Sedang
20	Agus Santiko	4	2	3	3	4	16	Sedang
JUMLAH							343	

Tabel 2. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani pemain PS Ganthari Kota Malang

No	Tergolong	Norma	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0 %
2	Baik	18-21	10	50 %
3	Sedang	14-17	9	45%
4	Kurang	10-13	1	5%
5	Kurang Sekali	5-9	0	0 %
Total			20	100 %

Menurut table diatas dapat disimpulkan mayoritas pemain PS. Ganthari Kota Malang tingkat kesegaran jasmaninya baik. Lebih jelasnya distribusi tingkat kesegaran jasmani pemain PS. Ganthari Kota Malang adalah seperti dibawah ini:



Grafik 1. Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain PS. Ganthari Kota Malang

Dengan grafik diatas diperoleh nilai tingkat kesegaran jasmani pemain PS. Ganthari Kota Malang melalui tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) dapat diklasifikasikan sebagaian tergolong baik yaitu 10 orang atau 50 %.

PEMBAHASAN

Kesegaran jasmani seorang pemain mempunyai peranan yang sangat penting didalam menunjang berbagai aktivitas (Annas, 2011). Berdasarkan hasil data penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain PS. Ganthari Kota Malang sebagian besar dalam kategori baik. Dari 20 pemain yang menjadi sampel dalam penelitian ini ada 10 pemain atau 50 % yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik. Pemain harus menjalani latihan yang lebih baik lagi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat mencapai kategori Baik sekali, pemain yang mempunyai kebugaran sedang yaitu 9 pemain dengan nilai 45 % serta pemain yang dengan kebugaran kurang yakni 1 pemain dengan nilai 5 %. Untuk pemain yang kategori sedang maupun kurang harus mengejar ketinggalan kondisi kebugarannya dengan latihan yang disiplin, sehingga tingkat kesegaran jasmani pemain PS. Ganthari Kota Malang tersebut dapat mencapai kategori Baik bahkan Baik sekali.

Kurangnya tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki pemain PS. Ganthari Kota Malang tersebut akan dapat mengganggu mereka dalam

menjalani kehidupannya dimasa-masa belajar. Kesegaran jasmani mempunyai peranan bagi pelaku olahraga mempunyai peranan yang sangat penting, sebab apabila kondisi fisiknya kurang sehat dan segar, dampaknya lebih mudah cepat merasa lelah selama melaksanakan tugas dan tidak menunjang prestasi sesuai yang diinginkan. empat unsur yakni: peredaran darah dan ketahanan jantung, kekuatan. Ketahanan dan kelentukan tubuh. merupakan komponen kesegaran jasmani pemain harus dijaga dengan melakukan latihan fisik secara teratur (Maisaroh et al., 2020).

SIMPULAN

Sesuai dengan tujuan penelitian maka dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain PS Ganthari Kota Malang dengan 20 pemain dengan tingkat kesegaran jasmani sebagai berikut a) Untuk pemain PS Ganthari Kota Malang tingkat kesegaran jasmani baik yaitu sebanyak 10 pemain atau 50 %, b) Untuk pemain PS Ganthari Kota Malang tingkat kesegaran jasmani sedang yaitu sebanyak 9 pemain atau 45 %, c) Untuk pemain PS Ganthari Kota Malang tingkat kesegaran jasmani kurang yaitu sebanyak 1 pemain atau 5%. Dari sini bisa disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain PS Ganthari Kota Malang tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik yaitu 10 pemain (50%), kategori sedang 9 pemain (45%) dan kategori kurang yaitu 1 pemain (5%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan syukur puji syukur kepada Allah SWT atas rahmatnya sehingga penulis mampu menyusun artikel ini dengan judul: "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain Sepak Bola PS Ganthari Kota Malang", ini dengan baik. Dalam penyusunan artikel ini penulis menyadari bahwa terselesaikannya penyusunan artikel ini dapat terselesaikan atas kerja sama dari berbagai pihak yakni para dosen di IKIP Budi Utomo Malang, pemain dan pelatih PS Ganthari Kota Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- AIFO, D. A. F., M. Pd, & Faruq, D. M. M. (n.d.). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Penerbit Andi.
- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2034>
- Antoni, P. (2021). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI*. 8, 15.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), Article 5. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Bachtiar, B., Putri, A. P., & Maulana, F. (2021). Survei Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui E-Learning Siswa Smk Negeri Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6293>
- Darmawan, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- dkk, M., M. A. (n.d.). *Metode Penelitian Survei*. Kencana.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Huslah, H., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p44-51>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR NEGERI DILIHAT DARI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI KELAS V USIA 10 – 12 TAHUN KOTA BANJARBARU. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), Article 1.
- Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola | Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. (n.d.). Retrieved September 14, 2022, from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Rismayanthi, C. (2012). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI HASIL BELAJAR

MAHASISWA. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>

Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), Article 2. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898