

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPABOLA LAMBHUK FOOTBALL ACADEMY TAHUN 2021

Sahril Hakim^{*1}, Didi Yudha Pranata², dan Tuti Sarwita³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer baik di dunia maupun di masyarakat biasa. Permainan sepakbola sangat populer diarekanan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang murah dan menyenangkan. rumusan masalah pada penelitian ini adalah "bagaiman tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy". tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui "tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy". Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis pendekatan Kuantitatif. Adapun yang dijadikan sampel pada penelitian ini ada anak usia 10-12 tahun yang berlatih di klub Football Academy tahun 2021. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani tahun 2010 untuk dengan kategori umur 13-15 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata maka dapat dikemukakan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021 adalah 16,25 pada tingkat katagori sedang. dideskripsikan tentang tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021, yakni sebanyak 3 siswa (37,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang Baik, sebanyak 4 siswa (50%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Sedang dan sebanyak 1 siswa (12,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Kurang. Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Atlet Sepabola, Football Academy.

Abstract

Football is a sport that is very popular both in the world and in ordinary people. The game of football is very popular because football is one of the cheap and fun sports. The formulation of the problem in this research is "how is the level of physical fitness of the Lambhuk Football Academy club football athletes". The purpose of this study was to determine "the level of physical fitness of the Lambhuk Football Academy club football athletes". In this study, the researcher used a quantitative approach. As for the sample in this study, there were children aged 10-12 years who practiced at the Football Academy club in 2021. The instrument used in this study was a physical fitness test from a physical fitness center in 2010 for the age category of 13-15 years. Based on the results of the average calculation, it can be stated that the average level of physical fitness in the Lambhuk Football Academy soccer athletes in 2021 is 16.25 at the medium category level. The description of the physical fitness level of the Lambhuk Football Academy soccer athletes in 2021, as many as 3 students (37.5%) were declared to have a good fitness level, 4 students (50%) were stated to have a moderate fitness level and 1 student (12.5 %) is declared to have a fitness level of Less.

Keywords: Physical Fitness Level, Football Athlete, Football Academy.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer baik di dunia maupun di masyarakat biasa. Permainan sepakbola sangat populer diarekanan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang murah dan menyenangkan. Sepakbola sudah sangat populer dari sejak peradaban kuno romawi, Yunani kuno, dan Cina pada masa dinasti Tsing (925-206 SM). Sampai dengan sekarang olahraga sepakbola masih menjadi cabang olahraga yang sangat populer di semua masyarakat dunia.

Perkembangan olahraga sepakbola di Aceh saat ini baru bangkit kembali, dengan masuknya salah satu tim terbaik Aceh yaitu Persiraja ke Liga 1 yang merupakan kasata tertinggi di Liga Indonesia, selain itu sepak bola Aceh kembali bangkit dengan berhasilnya Tim sepakbola Aceh meraih juara pertama di kejuaraan antar Wilayah di Bengkulu pada November 2019 kemarin. Dengan demikian semangat para generasi muda Aceh untuk terus berlatih untuk dapat terus bersaing dalam dunia sepakbola semakin meningkat, ini terbukti banyaknya muncul klub-klub baru dalam pembinaan generasi muda pada cabang olahraga sepakbola. Dari sekian banyak klub-klub sepakbola yang muncul di Aceh salah satunya adalah klub sepakbola Lambhuk Football Academy.

Lambhuk Football Academy merupakan sebuah klub yang dibentuk untuk menemba, membina dan melahirkan para atlet-atlet sepakbola yang berbakat kedepannya, yang dapat membayangkan Aceh di kancah Nasional bahkan Internasional. Pada klub ini rentang usia yang dilatih adalah anak usia 8 tahun sampai dengan usia 15 tahun. Klub ini beralamat di kompleks stadion mini Lambhuk, Gampong Lambhuk Banda Aceh.

Namun semenjak musibah pandemik melanda Indonesia dan bahkan Aceh, proses latihan berhenti total ini dikarenakan diberlakukannya lockdown wilayah oleh pemerintah, dari April sampai Juli. Semenjak itu semua kegiatan yang dapat menimbulkan ketertarikan di larang. Sehingga berdampak negatif terhadap perkembangan sepak bola di Aceh, banyak klub-klub besar meniadakan latihan dan bahkan sampai liga-liga di berhentikan. Dengan demikian tanpa adanya latihan otomatis kondisi fisik para pemain pasti menurun. Sedangkan seorang pemain bola harus mempunyai kondisi fisik yang bagus dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Setelah diabutnya Aceh sebagai Daerah Darurat Corona atau Zona Reed barulah perlahan aktifitas kembali berangsur pulih dan barulah ada beberapa klub berani melakukan latihan kembali, akan tetapi proses latihannya juga harus mengikuti protokol kesehatan. Lambhuk Football Academy merupakan salah satu klub sepak bola di Aceh yang berniat menggelar kembali latihan. Akan tetapi dengan lamanya berhentinya latihan pastinya tingkat kebugaran jasmani para pemain akan menurun. Proses latihan di klub football Lambhuk Academy baru berjalan 3 bulan, dengan itu peneliti tertarik untuk dapat membuat sebuah penelitian untuk dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola di klub Lambhuk Football Academy.

Identifikasi masalah sebenarnya dilakukan untuk menemukan ruang lingkup masalah tertentu dalam ruang lingkup masalah tersebut misalnya ditentukan bahwa masalah tersebut dalam bidang pendidikan, kemudian dipilih salah satu masalah sesuai dengan kemampuan peneliti baik dari segi pelaksanaan ataupun kurikulumnya (Tahir, 2011:19). Dari latar belakang masalah di atas maka, yang menjadi identifikasi

masalahnya adalah," sejauh tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy".

Pembatasan masalah berkaitan dengan pemilihan masalah dari berbagai masalah yang telah diidentifikasi. Dengan demikian masalah akan dibatasi menjadi lebih khusus, lebih sederhana dan gejalanya akan lebih mudah kita amati karena dengan pembatasan masalah maka seorang peneliti akan lebih fokus dan terarah sehingga tau kemana akan melangkah selanjutnya dan apa tindakan selanjutnya. (Tahir, 2011:19). Permasalahan yang akan diteliti disini adalah "Tentang tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy".

Rumusan masalah adalah rumusan persoalan yang perlu dipecahkan atau pertanyaan yang perlu dijawab dengan penelitian. Perumusan masalah merupakan pernyataan yang lengkap dan rinci mengenai ruang lingkup masalah yang akan diteliti berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah" (Tahir, 2012:20). Adapun yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah "bagaimana tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy". Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui "tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy".

Kebugaran Jasmani

Menurut Agus Mukhlolid (2004), kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, dan mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sadoso Sumorsardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7)" kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak". Sedangkan kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) membagi komponen kesegaran jasmani menjadi 4 hal yaitu: a. Daya tahan jantung paru, B. Kekuatan dan daya tahan otot, C. Kelenturan, d. Komposisi tubuh usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan pendapat para pakar tentang komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (power), kecepatan, kelenturan, kelincihan dan daya tahan kardiorespirasi. seorang pemain harus memiliki kelincihan dalam mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan (Pranata, D. Y., & Soegiyanto, K. S. 2015)

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama (Len Kravitz, 2001: 5). Pendapat di atas poin permasalahannya adalah beban sub maksimal, waktu lama, dan sistem peredaran darah. Nurhasan (2005: 3) mengatakan, "daya tahan

kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani Disamping komponen kebugaran jasmani, faktor yang sangat mendukung tingkat kebugaran jasmani adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:6) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi : (a) makan, (b) istirahat, (c) olahraga. Faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Karena makan adalah pemasok utama tenaga yang ada dalam tubuh. Kemudian setelah kita melakukan kegiatan yang melelahkan sangat perlu untuk istirahat. Istirahat disini bertujuan untuk mengembalikan tubuh keposisi yang bugar. Sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Selain makan dan istirahat olahraga atau aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting. Dengan berolahraga kita dapat mendapatkan kebugaran jasmani, asalkan latihan dilaksanakan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh.

Kesehatan badan merupakan hal yang terpenting bagi manusia tetapi hal yang tidak kalah pentingnya adalah dimilikinya 15 kebugaran jasmani yang baik.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani Kondisi atau tingkat kebugaran jasmani seseorang pada dasarnya sesuai dengan jenis dan intensitas pekerjaan orang tersebut. Untuk itu, perlu diketahui kebugaran jasmani sebab kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan fungsinya untuk berprestasi pada bidangnya. Dalam petunjuk umum pelaksanaan dan pengembangan kebugaran jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2000: 21), disebutkan bahwa ada beberapa tolok ukur kebugaran jasmani yang sering digunakan di Indonesia, yaitu:

a. Tes daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi) untuk menilai kapasitas erobik. Tes yang banyak digunakan adalah tes erobik dari cooper, baik yang berbentuk tes lari 12 menit, 2400 meter, atau jalan cepat 4800 meter.

b. Tes naik turun bangku Tes naik turun bangku yang lazim atau banyak digunakan adalah tes naik turun bangku cara Harvard (Harrvard step test).Selain itu juga cara Kasch, dan cara Rhyming.

c. Tes Performance

1) US Navy Performance Test, tesnya berupa rangkaian terdiri dari 5 butir tes.

Rangkaian tes ini banyak dipergunakan oleh ABRI.

2) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau gantung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah.

Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun Menurut pendapat Syamsu Yusuf dalam Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (2009: 24-25), masa sekolah dasar dapat diperinci sebagai berikut: 1) Masa kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai usia 12,0 atau 13,0 tahun, mempunyai karakteristik:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin mengetahui atau ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus)
- d. Sampai kira-kira usia 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Setelah usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapot) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya anak tidak lagi terkait kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut Heru Suranto (2016: 246-248) karakteristik siswa Sekolah Dasar pada kelas atas usia 10-12 tahun mempunyai beberapa ciri fisik sebagai berikut:

- a. Otot-otot telah lebih berkembang
- b. Anak-anak baik laki-laki atau perempuan mempunyai jenis-jenis permainan yang lebih aktif
- c. Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya
- d. Waktu reaksi (kecepatan reaksi) makin meningkat atau makin baik
- e. Mulai menyukai atau berminat terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan, dan secara fisik mereka telah siap untuk melakukan jenis-jenis olahraga pertandingan (perlombaan)
- f. Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai nampak
- g. Koordinasi semakin baik
- h. Nampak lebih kuat dan sehat
- i. Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih cepat jika dibandingkan dengan pertumbuhan tubuh bagian atas
- j. Perbedaan yang lebih nampak menonjol antara laki-laki dan perempuan, terutama dalam hal kekuatan.

Sedangkan ciri-ciri psikologis pada anak usia 10-12 tahun diantaranya:

- a. Berkembangnya atau meningkatnya minat terhadap permainan yang sudah teratur dengan ketentuan yang pasti atau jenis permainan yang sudah terorganisasi dengan baik
- b. Senang memuja atau mengagumi kehebatan pahlawan
- c. Jangka waktu perhatian mereka lebih meningkat
- d. Memiliki kebanggaan yang tinggi terhadap ketrampilannya, kemampuannya, segala sesuatu yang dicapainya

- e. Memiliki perhatian yang tinggi terhadap teman-teman sekelompoknya atau teman sebayanya
- f. Mudah berkecil hati dalam kegagalan sehingga kemungkingna anak akan berhenti melakukan kegiatan yang menyebabkan anak gagal
- g. Memiliki kepercayaan yang besar terhadap orang-orang yang lebih tua (orang-orang dewasa).

Kebugaran Jasmani mempunyai banyak manfaat terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dimana jika tubuh mempunyai tingkat kebugaran yang baik maka pada saat melakukan aktivitas fisik yang sangat lama tidak mudah mengalami kelelahan sehingga aktivitas tersebut dapat dilakukan dengan baik tanpa kendala apapun.

Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (a) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (b) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (c) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi (Sadoso, dalam Fajar Dwi Prasetyo (2012: 21)

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga (Sadoso dalam Fajar Dwi Prasetyo (2012: 21)

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepak bola dan basket. Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertumbuhannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso, dalam Fajar Dwi Prasetyo (2012: 23).

Latihan adalah proses seorang atlet dipersiapkan untuk tingkat kinerja setinggi mungkin (Bompa&Haff, 2009:4). Penerapan latihan yang sempurna menjadikan permainan akan ikut sempurna. Kunci penerapan itu adalah untuk mengulangi latihan teknik yang tepat. Fundamental yang tepat diperlukan untuk mengembangkan teknik yang baik (Martin, 2012: 8). Latihan yang dilakukan dengan cara mengulangi teknik dengan cara yang tepat dan berulang-ulang, akan mulai terbentuk kebiasaan dan otomatisasi refleks yang baik. Hal ini merupakan kunci untuk menciptakan kebiasaan yang bagus untuk diterapkan dalam setiap pertandingan. Setiap proses latihan memiliki prinsip yang disesuaikan dengan tujuan latihan.

Proses latihan yang menyimpang dari prinsip latihan sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih.

latihan keterampilan dasar dapat menunjukkan sebuah peningkatan dengan minimal 18 kali pertemuan. Latihan dalam permainan sepakbola memadukan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Fisik sebagai dasar utama harus memenuhi standar cabang olahraga dan melebihi standar tersebut untuk berprestasi. Teknik sebagai penerjemahan cara bermain permainan sepakbola juga harus dikuasai dan diselaraskan dengan kemampuan fisik yang dibutuhkan. Sering terjadi ketika fisik seorang pemain menurun maka keterampilan teknik yang dimiliki akan ikut menjadi berkurang. Susunan latihan yang diterapkan untuk perpaduan meliputi fisik dan teknik.

Model pelatihan yang dikembangkan dapat berupa 1. Pemanasan, 2. Pelatihan teknis dan taktis didominasi sistem aerobik, 3. Pelatihan power dan ketangkasan (Bompa & Buzzichelli, 2015:162). Cara yang paling efisien dalam latihan menggunakan penerapan latihan yang mirip dengan kondisi asli pertandingan akan dihadapi, dengan demikian pemain mampu tampil dengan maksimal.

Klub Lambhuk Football Academy

Lambhuk Football Academy merupakan sebuah klub yang di bentuk untuk menempa, membina dan melahirkan para atlet-atlet sepakbola yang berbakat kedepannya, yang dapat membagikan aceh di kancah Nasional bahkan Internasional. Pada Klub ini rentang usia yang di latih adalah anak usia 8 tahun samapai dengan usia 15 tahun. Klub ini beralamat di komplek satdion mini lambhuk, gampong lambhuk Bnda Aceh. klub ini di bentuk pada tanggal 24 januari 2019 di lambuk Banda Aceh, yang di di ketuai oleh Darmansyah Putra yaitu mantan pemain PS Pidie Jaya. Dimana prestasi yang sudah pernah diraih oleh yaitu berhasil masuk 8 besar dia event Asia Danone Cup Regional Aceh -Sumut 2019.

Di indonesia sepakbola dimainkan sejak tahun 1914, kala itu negara kita, Indonesia masih dijajah oleh pemerintah Hindia Belanda. Kompetisi antar kota di jawa tersebut hanya dijuarai oleh dua tim atau didominasi dua tim saja, yaitu Batavia City, Soerabaja City. Sepakbola modern di Indonesia sendiri dimulai pada 19 April 1930, yakni ketika PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) terbentuk. Persatuan ini terbentuk di Yogyakarta dan diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Bisa dibbilang, PSSI lahir, karena adanya kepentingan para politisi bangsa yang baik secara langsung maupun tidak, menentang penjajahan dengan strategi menyemai benih - benih nasionalisme di hati para pemuda Indonesia melalui olahraga sepak bola. Singkat cerita, pasca Soeratin Sosrosoegondo wafat, tim nasional sepak bola Indonesia tidak banyak mencetak prestasi, sebab pembinaannya

tidak dibarengi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Di era sebelum tahun 1970-an, pemain-pemain sepak bola Indonesia bahkan sempat bersaing dalam kompetisi internasional.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian merupakan sebuah cara berfikir yang di adopsi oleh peneliti tentang bagaimana desain riset di dilaksanakan dan bagaimana proses penelitian kan dilakukan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis pendekatan Kuantitatif, di mana Menurut Arikunto, (2006: 12) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah Survei dengan cara melakukan tes daya tahan jantung paru pada atlet sepakbola binaan Klub Lambhuk Football Academy. populasi merupakan seluruh objek yang menjadi sasaran penelitian dan sampel akan di ambil dari populasi ini. yang di jadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet binaan Klub Lambhuk Football Academy tahun 2021. Adapun yang dijadikan sampel pada penelitian ini ada anak usia 10-12 tahun yang berlatih di klub Football Academy tahun 2021. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani tahun 2010 untuk dengan kategori umur 13-15 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari keseluruhan pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021, yang pada akhir dapat diperoleh data dalam bentuk kuantitatif berupa skor yang menghasilkan angka tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021 yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda adapun data-data tersebut selanjutnya ditabulasi ke dalam tabel data kuantitatif sebagai berikut.

Sebelum data hasil tes tingkat kebugaran jasmani sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 di persentase lebih lanjut, terlebih dahulu data yang masih berupa hasil tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola lambhuk football academy

tahun 2021

No	Nama	Lari 50	Pull Up	Baring Duduk	Loncattegak	lari 1000	Jumlah	Kategori
1	Riyan	2	3	5	5	4	19	Baik
2	Rezza	2	3	4	4	3	16	Sedang
3	hafizin	2	3	5	4	5	19	Baik
4	Azizi	3	3	4	4	5	19	Baik
5	muadz	2	3	5	3	3	16	Sedang
6	marza	2	3	4	2	3	14	Sedang
7	heru	1	3	4	3	3	14	Sedang
8	M. fadli	1	2	3	4	3	13	Kurang
Jumlah Total							130	

Perhitungan Nilai Rata-Rata

Berdasarkan hasil pengolahan data dari tes tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021, maka di hasil yang di peroleh sebagaimana terdapat pada table di atas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan untuk mencari nilai rata-rata. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata di atas, maka dapat dikemukakan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021 adalah 16,25 pada tingkat katagori sedang.

Tabel 4.2 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021.

No	Jumlah Nilai	Frekwensi	Persentase %	Klasifikasi
1	22 - 25	0	0%	Baiksekali (BS)
2	18 - 21	3	37,5%	Baik (B)
3	14 - 17	4	50%	Sedang (S)
4	10 - 13	1	12,5%	Kurang (K)
5	5 - 9	0	0%	Kurang sekali(KS)
Total		8	100%	



Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dideskripsikan tentang tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021, yakni sebanyak 3 siswa (37,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang Baik, sebanyak 4 siswa (50%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Sedang dan sebanyak 1 siswa (12,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Kurang

Pembahasan Penelitian

Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari - hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, itu dikarenakan tingkat konsumsi makanan dan kebiasaan berolahraga yang berbeda.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani baik sangat membantu meningkatkan prestasi Atlet.

Hasil analisis pengolahan data penelitian dari jumlah seluruh sample pada Atlet sepakbola lambhuk football academy tahun 2021 yang diteliti sebanyak 8 atlet, sehingga diperoleh hasil sebanyak satu (1) atlet memiliki Skor TKJI dengan nilai Kurang (K). Tiga (3) atlet yang memiliki skor TKJI berada pada skor Baik (B) dan empat (4) atlet yang memiliki skor TKJI berada pada skor Sedang (S), dan tidak ada satupun yang mendapatkan skor Baik Sekali (BS).

Dari hasil persentasi diatas maka dapat di ambil sebuah kesimpulan bahawa tingkat kebugaran jansani para atlet sepabola lambhuk football academy tahun 2021 berada pada kategori Sedang. hasil yang di peroleh merupakan data yang akurat dan ini juga menjelaskan bahwa para atlet sepabola lambhuk football academy tahun 2021 juga menjaga tingkat kebgarannya di masa pandemik sekarang, namun untuk meraih prestasi yang bagus dan mampu bersai dnegan atlet-atlet sepak bola lain makan mereka harus meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Ini dikarenakan tingakat kebuagran jasmani seorang atlet sepakbola sangat menentukan tingkat perfoman pada saat bermain nanti. Dikarenakan permainan sepakbola ini sangatlah membutuhkan dayatahan yang baik dari soearng atlet sepakbola dikarenakan intensitas bermain yang sangat lama dan kontak fisik yang sering terjadi dilapangan. Selain itu kebugaran yang baik juga menentukan perfoma seorang atlet dalam bermain di lapangan. Dimana seseorang yang memiliki tingakat kebugaran jasmani yang baik tidak akan mengalami kelelahan yang sangat cepat pada saat bermain.

Kesegaranjasmani seseorang juga berbeda-beda ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas, 1994; Abdullah, 1994). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja. Kebugaranjasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: diantaranya aktifitas fisik, dan lingkungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tes TKJI, sebanyak 12,5% atau 1 siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori (kurang), sebanyak 50% atau 4 atlet yang memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori (sedang), sebanyak 37,5% atau 3 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugarann jasmani dengan kategori (Baik), maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani rata-rata dari keseluruhan tes atlet sepabola lambhuk football academy tahun 2021 dengan kategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukhlolid. (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira.
- Arikunto, S. (2006). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization. Theory and methodology of training, 5.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports, 3e. Human kinetics.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta.
- Heryanto, A. R., & SUDIJANDOKO, A. (2019). SURVEI KONDISI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SDN KOLPAJUNG 2 PAMEKASAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Irdianto, E., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2016). KONTRIBUSI POWER LENGAN, KEKUATAN TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL ROLL BELAKANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 4(1).
- Kravitz, Len. Panduan Lengkap Bugar Total. 2001. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.
- Offset. Tri Nurharsono. (2006). Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes KesegaranJasmani Atlet. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Pranata, D. Y., & Soegiyanto, K. S. (2015). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN EKSPLORASI DAN KELINCAHAN SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA KELAS VII DI MTS NEGERI 2 KUDUS. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1).
- Prasetyo, F. D. (2012). tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri purbasari kecamatan karangjambu purbalingga. Skripsi.: FIK-UNY.
- Tankard, A. J., Martin, M., Eriksson, K. A., Hobday, D. K., Hunter, D. R., & Minter, W. E. L. (2012). Crustal evolution of southern Africa: 3.8 billion years of earth history. Springer Science & Business Media.
- Yuli Murdaningrum. (2003). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.