

## STUDI TENTANG KEBUGARAN JASMANI ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) USIA 10-12 TAHUN DI KOTA MALANG

Bayu Purnomo\*, Supriyadi

Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia  
www.bayupurnomo@gmail. Com

---

**Abstract:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki atlet SSB usia 10-12 tahun di kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah Atlet SSB di kota Malang, dengan rincian SSB Putra Arema 20 atlet dan SSB Barisan Cahaya Malang 20 Atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil Penelitian Menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani atlet SSB usia 10-12 tahun di kota Malang pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 22.5% (9 siswa), kategori sedang persentase sebesar 57.5% (23 siswa), kategori baik persentase sebesar 20% (8 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (Tidak ada siswa).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Sepak Bola, Malang.

**Abstract:** The purpose of this study is to find out The level of physical fitness of the 10-12 years SSB athletes in Malang. This research is a descriptive research. The method of this research was a survey with data collection techniques by using test and measurement. The populations of this research were the SSB Athletes in Malang, with 20 athletes from SSB Putra Arema and 20 Athletes from SSB Barisan Cahaya Malang. The instruments used were 2010 TKJI tests for 10-12 year olds. The data analysis used the descriptive percentage. The results of this research showed that The level of physical fitness of the 10-12 years SSB athletes in Malang in the less once category was 0% (no student), in the less category was 22.5% (9 students), in the medium category was 57.5% (23 students), in the good category was of 20% (8 students), and in the very good category was 0% (no student).

Keywords: Physical Fitness, Football Clubs, Malang.

---

### PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola dilakukan oleh dua tim, setiap tim jumlahnya 11 orang. Menurut Luxbacher (1998:2). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah

syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola, karena dalam permainan sepak bola 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. Dalam pembinaan kesebelasan sepak bola tentunya banyak beberapa komponen yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar timnya dapat meraih prestasi yang maksimal. Beberapa komponen tersebut antara lain adalah komponen fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental para anggota tim. 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 tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak terhadap hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Sepak bola menjadi salah satu primadona dalam bidang olahraga di Malang, ini terbukti dari banyaknya SSB ( Sekolah Sepak bola) di Malang. Putra Arema, Barisan cahaya putra, Dan masih banyak lagi. Hal itu membuktikan bahwa masih banyak orang yang ingin menjadi atlet. Tapi sayangnya dengan banyaknya SSB yang menampung atlet tidak menjamin kemunculan atlet prestasi juga maupun prestasi dari SSB itu sendiri. Banyak sekali faktor-faktor yang menjadi penyebab kurangnya raihan prestasi yang mampu dicapai oleh suatu kesebelasan sepak bola. Faktor tersebut bisa datang dari permasalahan internal manajemen tim, penguasaan teknik yang dimiliki para pemain, kondisi fisik, penerapan taktik strategi yang kurang tepat, dan lain-lain

Menurut Suroto (2004:2), kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah Atlet SSB di kota Malang, dengan rincian SSB Putra Arema 20 atlet dan SSB Barisan Cahaya Malang 20 Atlet. Instrumen penelitian menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia ( TKJI). Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melakukan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing - masing butir tes tersebut. Dalam pengukuran kebugaran jasmani dilakukan 5 tes yaitu 1) lari cepat 40 M, 2) lompat tegak (vertical jump), 3) Bergantung/angkat badan (pull up), 4) baring duduk (sit up), 5) lari jauh 600 meter. Analisis data menggunakan deskriptif persentase

## HASIL

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) *vertical Jump*, dan (5) lari 600 meter.

Tingkat kesegaran jasmani atlet SSB usia 10-12 tahun di Putra Arema pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 15% (3 siswa), kategori sedang persentase sebesar 55% (11 siswa), kategori baik persentase sebesar 30% (6 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (Tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.95, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

Tingkat kesegaran jasmani atlet SSB usia 10-12 tahun di Barisan Cahaya Malang pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 30% (6 siswa), kategori sedang persentase sebesar 60% (12 siswa), kategori baik persentase sebesar 10% (2 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (Tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.55, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

Tingkat kebugaran jasmani atlet SSB usia 10-12 tahun di kota malang pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 22.5% (9 siswa), kategori sedang persentase sebesar 57.5% (23 siswa), kategori baik persentase sebesar 20% (8 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (Tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet SSB usia 10-12 tahun di kota malang. Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tingkat kesegaran jasmani atlet SSB usia 10-12 tahun di kota malang pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 22.5% (9 siswa), kategori sedang persentase sebesar 57.5% (23 siswa), kategori baik persentase sebesar 20% (8 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (Tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

Memperhatikan dari hasil penelitian yang di lakukan, di ambil kesimpulan sebagai berikut, Dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada atlet SSB di kota Malang pada tahun 2017. Atlet SSB di kota Malang memiliki kebugaran jasmani pada katagori sedang.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (physical fitness) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2002: 20). Bagi atlet memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat membantu mempermudah dalam persaingan prestasi. Jika seorang atlet memiliki kemampuan kebugaran yang tinggi maka atlet tersebut bias melaukan latihan dengan efisien dan efektif. Hal itu juga berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fisik dan teknik atlet.

Menurut Komarudin (2005: 21-37), bahwa “Faktor pendukung yang sangat penting bagi penguasaan sepakbola ada dua aspek yang harus dipenuhi, yaitu unsur fisik (1). Kelentukan (flexibility), (2). Kekuatan (strength), (3) Daya Ledak (power), (4). Daya tahan (endurance). Untuk meningkatkan taraf kebugaran jasmani seseorang diperlukan latihan yang berkenaan dengan unsur-unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan sepakbola , yaitu (1) Kecepatan, Kecepatan dapat dilatih dengan latihan *shuttle run*, (2) Kekuatan otot tungkai, Kekuatan dapat dilatih dengan latihan *lunges* , (3) Daya Tahan., Daya tahan dapat di latih dengan latihan jogging, (4) Daya ledak. Daya ledak dapat di latih dengan latihan *squat thrust* dan melompati bola, Dan (5) Kelincahan, Kelincahan dapat dilatih dengan latihan *shuttle run* dan *zig-zag run*).

Penelitian yang dilakukan oleh Rendra Aditia (2009) dengan judul “Survei tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepak bola Gajayana Malang usia 10-12 tahun”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun. Dari hasil penelitian di dapatkan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepak bola Gajayana Malang usia 10-12 tahun tidak seluruhnya baik. Dimana terdapat 22 siswa (44%) yang kategori tingkat kesegaran jasmaninya baik, 21 siswa (42%) yang kategori tingkat kesegaran jasmaninya sedang dan 7 siswa (14%) yang kategori tingkat kesegaran jasmaninya kurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Kurniawati (2016) dengan judul “Survei tingkat kebugaran jasmani dan ketempilan gerak dasar sepak bola siswa SSB Yunior Putra usia 10–

12 tahun Kota Kediri. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun. Dari hasil penelitian tes tingkat kebugaraan jasmani siswa SSB Yunion Putra usia 10–12 Tahun Kota Kediri 2016. Terdapat 2 atau 7% siswa dalam kategori baik sekali, 17 atau 57% siswa dalam kategori baik, 9 atau 30% dalam kategori sedang, 1 atau 3% siswa dalam kategori kurang dan, 1 atau 3% siswa dalam kategori kurang sekali.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Dwi Prasetyo (2013) dengan judul “Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun. Dari hasil penelitian didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 21.74% (15 siswa), kategori baik persentase sebesar 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.35% (3 siswa).

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, Tingkat kesegaran jasmani atlet SSB usia 10-12 tahun di kota Malang pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 22.5% (9 siswa), kategori sedang persentase sebesar 57.5% (23 siswa), kategori baik persentase sebesar 20% (8 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (Tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Aditia. (2009). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Gajayana Malang Usia 10-12 tahun*. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang
- Depdiknas Puskesjasrek. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta
- Darla, M. Castelli. 2007. *Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students*. (online), (<https://peacefulplaygrounds.com/>) diakses 17 November 2017.
- Endang, R.S dan Fajar Sri W. (2008). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. *Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Global recommendations on physical activity for health*. 2010. Switzerland : WHO
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Ikhsan, M. 1998. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Kurniawati, Dwi (2016). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Pada Siswa SSB Yuniior Putra Usia 10-12 Tahun Kota Kediri*. Skripsi. Malang : Universitas Negeri Malang
- Kementrian Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Kementrian kesehatan republik Indonesia (2013) *Pedoman pembinaan kebugaran jasmani peserta didik melalui upaya kesehatan sekolah*. Jakarta.
- Koger, Robert. (2004). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetisi.
- Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Luxbacher, J, A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mulyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Depdikbud
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Pate, Russel. (1984). *Scientific Foundations Of Coaching*. Amerika: Sounders College Publishing.
- Principles of Physical Fitness*. 2009. Leesburg
- Physical Activity Guidelines for Americans*. Office of Disease Prevention & Health Promotion, US Department of Health and Human Services, October 2008.(online),([www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines)), diakses 11 november 2017).
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Rusdi, Z.A. (2016) *Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun*. Skripsi. Pontianak: IKIP PGRI
- Sudarno, SP, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Depdikbud

Tyler, Kiley. 2014. *Physical Activity and Physical Fitness of School-Aged Children and Youth with Autism Spectrum Disorders*. (online),(<http://dx.doi.org/10.1155/2014/312163>) , diakses 13 November 2017.

Winarno, M. E. 2007. *Pemanduan Bakat Olahraga Tes Kemampuan Fisik Dan Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Yunus, M. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.