

## SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SSB KARLOS MALANG USIA 15 TAHUN

Nailahya Arriza Shofan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5 Malang, 65145 Indonesia  
Nailahya.arrizas25@gmail.com

Sapto Adi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5 Malang, 65145 Indonesia

Slamet Raharjo  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5 Malang, 65145 Indonesia

---

### ABSTRAK

Peneliti mempunyai tujuan menilai tingkat kebugaran jasmani para pemain sekolah sepak bola SSB Karlos Malang yang berusia 15 tahun dengan instrumen tes TKJI kategori umur 13-15 tahun. Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan teknik survei. Hasil dari tes TKJI yang dilakukan pada 15 subjek menunjukkan bahwa terdapat 0 (0%) subjek yang masuk dalam kategori “Kurang Sekali”, 10 (67%) pemain masuk dalam kategori “Kurang”, 5 (53%) pemain masuk dalam kategori “Sedang”, 0 (0%) pemain masuk dalam kategori “Baik”, 0 (0%) pemain masuk dalam kategori “Baik Sekali”. Peneliti menyimpulkan tingkat kebugaran jasmani para pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun masuk kategori “Kurang” dan memiliki rata-rata nilai sebesar 13,7.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, SSB Karlos Malang, TKJI

---

Salah satu aktivitas yang tidak dapat dipisahkan di kehidupan sehari-hari adalah olahraga. Pada umumnya olahraga yang dilakukan bertujuan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, dan olahraga bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun (Cahyadi, 2016:35). Agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan olahraga secara rutin, namun hal ini harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar (Prativi, dkk 2013:34). Selain memperoleh prestasi, olahraga juga dapat meningkatkan sumber daya manusia menuju pola hidup yang sehat. Sepakbola merupakan olahraga yang banyak peminatnya. SSB Karlos merupakan salah satu dari banyaknya sekolah sepakbola di Malang yang hingga

saat ini masih aktif. Para pemain sepakbola sangat dibutuhkan keterampilan, strategi, dan kebugaran jasmani yang baik (Joo & Seo, 2016:548). Tidak hanya dibutuhkan oleh atlet senior, kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh atlet muda. Tingkat kebugaran jasmani yang memadai sangat dibutuhkan untuk melakukan kegiatan olahraga (Prieske et al., 2016:402).

Ada dua jenis kebugaran jasmani, *speed*, *balance*, *coordination*, *agility*, *power* dan *reaction time* merupakan jenis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan, sedangkan *body composition*, *cardiorespiratory endurance*, *muscle endurance*, dan *muscle strength* masuk dalam jenis kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Hoeger,

2013). Kebugaran jasmani yang baik harus dipunyai oleh setiap pemain, untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka pemain bisa melaksanakan latihan yang berfokus pada sistem kardiorespiratori, contohnya latihan *aerobic* dan latihan kardiovaskular yang dilakukan seminggu 2 sampai 3 kali (Listyanto, 2015:209). Perlu adanya alat ukur untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Berikut ini macam-macam tes yang bisa dipakai untuk menilai tingkat kebugaran jasmani : *Balke Test*, *Multistage Fitness Test* (MFT), TKJI, *Harvard Test*, Tes Lari 2,4km, Tes Lari 12 menit (Dartini, dkk 2017).

Penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui nilai tingkat kebugaran jasmani para pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun dengan instrumen tes TKJI.

## METODE

Penelitian ini memakai metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan mendeskripsikan peristiwa yang terjadi pada masa kini (Winarno, 2011). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Jl. Raya Donowarih Kec. Karangploso Kab. Malang dan *Rest Area* Karangploso. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November-Desember 2020. Jumlah populasi yang diambil oleh peneliti adalah para pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun yang berjumlah 15, serta sampel yang digunakan juga berjumlah 15 pemain.

Instrumen yang dipakai oleh peneliti berupa tes TKJI dan teknik pengambilan data juga memakai tes TKJI beserta pemberian kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

meliputi lari *sprint* 50 meter, *pull-up* selama 60 detik, *sit-up* selama 60 detik, *vertical jump*, dan lari jarak sedang 1000 meter. Kuesioner GPAQ berupa aktivitas fisik sehari-hari para pemain. Peneliti menggunakan analisis jenis deskriptif yaitu dengan perhitungan angka-angka yang didapat dari hasil tes kebugaran jasmani. Persentase dan rata-rata tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Karlos Malang usia 15 tahun pada masing-masing klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Hitung rata-rata (*mean*) dari hasil tes ini menggunakan rumus sebagai berikut

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{N}$$

Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani para pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun hasil dari tes TKJI dibagi menjadi dua yaitu hasil kasar dan hasil akhir.

## HASIL

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) para pemain SSB Karlos usia 15 tahun dapat dilihat dari tabel 1 pada halaman berikutnya.

**Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani**

Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	5	33%
Kurang	10	67%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	15	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa klasifikasi tingkat kebugaran jasmani para pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun. Adapun rincian kategori, jumlah dan persentasenya yaitu

## PEMBAHASAN

Tingkat kebugaran jasmani dapat digambarkan ketika seseorang menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa letih dan masih sanggup mengerjakan hal-hal lain diwaktu luang dengan hasil yang memuaskan maka dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani seseorang itu baik (Wirnantika, dkk 2017:241). Usia, jenis kelamin, gaya hidup, aktivitas fisik, asupan energi, merokok, status gizi, genetik, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani (Vania, dkk 2018:449). Gaya hidup menjadi gambaran suatu individu menjalankan aktivitasnya.

Gaya hidup juga memiliki dampak positif maupun negatif dari bagaimana individu tersebut menjalankan pola hidupnya. Dampak negatif yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti kegiatan merokok, mengkonsumsi alkohol, dan tidak berolahraga dengan teratur. Gaya hidup juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Pada wawancara peneliti kepada para pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun

tidak terdapat pemain 0 (0%) yang berada di kategori “Baik Sekali”, “Baik”, “Kurang Sekali”, 5 (33%) pemain berada di kategori “Sedang”, dan 10 (67%) pemain berada di kategori “Kurang”.

mereka menyatakan bahwa pola tidurnya tidak teratur, mereka sering begadang hanya untuk bermain game online.

Berdasarkan survei *We Are Social* di tahun 2020 menyatakan bahwasanya 175,4 juta pengguna internet di Indonesia, hal ini membuktikan bahwa populasi penduduk Indonesia yang berjumlah ± 272 juta jiwa (64%) telah mengakses internet. Teknologi internet memberikan dampak yang begitu besar pada manusia, salah satunya untuk hiburan. Bermain *game online* di *smartphone* menjadi satu alternatif aktivitas yang mudah dilakukan.

Aspek seseorang kecanduan *game online* salah satunya *Interpersonal and health-related problems*. Kecanduan *game online* mengakibatkan seseorang akan mengabaikan hubungan sosialnya dan mengalami masalah kesehatan, antara lain jam tidur yang tidak teratur, kurangnya menjaga kebersihan tubuh, dan pola makan yang tidak baik (Chen & Chang, 2016). Waktu tidur yang cukup memiliki manfaat bagi tubuh seseorang untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah melakukan aktivitas. Setiap individu memiliki waktu tidur yang berbeda-beda berdasarkan usianya, waktu

tidur yang cukup akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan kedepannya. Gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi tubuh diakibatkan dari pola tidur yang tidak teratur. Tubuh melakukan proses pengembalian tenaga kedalam kondisi yang optimal pada saat seseorang itu tidur ataupun beristirahat (Sarfriyanda, dkk 2015:1178).

Menurut *National Sleep Foundation* anak di usia 14-17 tahun dianjurkan tidur antara 8-10 jam, tentu saja waktu yang telah direkomendasikan ini telah diperhitungkan oleh 18 ahli sains dan kedokteran. Para ahli ini meninjau dari berbagai macam studi penelitian yang divalidasi tentang durasi tidur dan hasil kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, depresi, nyeri dan diabetes (Hirshkowitz *et al.*, 2015:41). Dampak positif akan diterima oleh kesehatan tubuh ketika durasi tidur terpenuhi. Segala fungsi vital tubuh akan berkurang, aktivitas pada tingkat metabolisme akan diturunkan, sel-sel tubuh akan diperbaiki dan energy akan dipulihkan selama proses tidur. Selain itu, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru, serta membentuk asosiasi baru ketika seseorang tidur, hal ini akan membuat pikiran lebih segar (Baert *et al.*, 2015:93)

## SIMPULAN

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebanyak 5 pemain (33%) dikategorikan sedang dan sisanya sebanyak 10 pemain (67%) dikategorikan kurang. Kuesioner aktivitas fisik (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang telah diberikan dan diisi oleh para pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik sehari-hari mereka dirumah tergolong rendah. Hal ini yang menjadi salah satu pengaruh tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Karlos yang berusia

15 tahun ini bisa masuk dalam kategori “Kurang”. Para pemain SSB Karlos sering begadang hanya untuk bermain *game online* di *smartphone* dan ini menyebabkan jam tidurnya tidak efektif atau kurang.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran agar pelatih mampu menganalisis faktor-faktor yang menjadi penyebab kurangnya tingkat kebugaran jasmani para pemain asuhannya, dapat konsisten dalam memberi motivasi dan memberikan panduan perbaikan pola hidup siswa yang mengarah pada pola hidup sehat, pelatih diharapkan dapat memberikan atau membuat latihan khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pemain asuhannya, para pemain diharapkan lebih disiplin lagi saat latihan karena disiplin merupakan pondasi kesuksesan, diharapkan menambah porsi latihan secara mandiri untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, dan diharapkan dapat mengatur waktu beristirahat dan tidak terlalu sering begadang jika tidak terlalu penting.

## REFERENSI

- Baert, S., Omeij, E. and Verhaest, D. (2015) ‘Social Science & Medicine Mister Sandman , bring me good marks ! On the relationship between sleep quality and academic achievement’, 130, pp. 91–98. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.02.011.
- Cahyadi, A. (2016) ‘Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya’, *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), pp. 35–43. Available at: <http://journal.ikipgriptk.ac.id/inde>

- x.php/olahraga/article/view/28.
- Chen, C. and Chang, S. (2016) 'An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Features', *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(August), pp. 38–51.
- Dartini, N. P. D. S., Suwiwa, I. G. and Spynawati, L. P. (2017) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada', pp. 27–37.
- Hirshkowitz, M. *et al.* (2015) 'National Sleep Foundation 's Sleep Time Duration Recommendations : Methodology and Results Summary', *SLEH*. National Sleep Foundation, 1(1), pp. 40–43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010.
- Hoeger, W.W. and Hoeger, S. . (2013) *Principles and labs for physical fitness*. Cengage Learning.
- Joo, C. H. and Seo, D. (2016) 'Analysis of Physical Fitness and Technical Skills of Youth Soccer Players According to Playing Position', 12(6), pp. 548–552.
- Listyanto, A. (2015) 'Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Pacet Mojokerto)', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), pp. 208–210.
- Prativi, G. O., Soegiyanto and Sutardji (2013) 'Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani', *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), pp. 32–36.
- Prieske, O., Muehlbauer, T. and Granacher, U. (2016) 'The Role of Trunk Muscle Strength for Physical Fitness and Athletic Performance in Trained Individuals : A Systematic Review and Meta-Analysis', *Sports Medicine*. Springer International Publishing, 46(3), pp. 401–419. doi: 10.1007/s40279-015-0426-4.
- Sarfriyanda, J., Karim, D. and Dewi P., A. (2015) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Pretasi Belajar Mahasiswa', 2(2).
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F. and Nugraheni, S. . (2018) 'Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang Tahun 2017)', 6, pp. 449–457.
- Winarno (2011) *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Wirnantika, I., Pratama, B. A. and Hanief, Y. N. (2017) 'Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I Dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri', 3.