



TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA PORPROV KOTABARU

Hasruddin¹, Jusran S², Sitti Maifa³, M. Imran Hasanuddin⁴

^{1,2,3} STKIP Paris Barantai ⁴ Universitas Negeri Makassar.

udhinharuna3@gmail.com hp +62 852-5588-6523

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima September 2022

Disetujui Desember 2022

Dipublikasikan Desember 2022

Keywords:

Sepakbola, Vo2Max, kebugaran, MFT, fisik

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis seberapa besar tingkat kebugaran atlet sepakbola Kotabaru dalam persiapan event olahraga PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) di kandang tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan seberapa besar tingkat kebugaran atlet sepakbola PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) Kotabaru. Skor yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan teknik statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Sampel merupakan bagian dari populasi yang berjumlah 25 orang. Adapun pengambilan sampel adalah purposive sampling Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan didapatkan bahwa, terdapat 1 pemain dengan kategori kurang (4%), 9 pemain dengan kategori sedang (36%), dan 15 pemain dengan kategori baik (60%). Dengan nilai rata-rata tingkat kebugaran pemain sepakbola porprov kotabaru 42,62 dengan kategori baik

Abstract

This study aims to analyze the fitness level of Kotabaru football athletes in preparation for the PORPROV (Provincial Sports Week) sporting event at home in 2022. This study is a descriptive study. Descriptive research is a research method that seeks to describe the object or subject under study in accordance with what it is, with the aim of systematically describing the facts and characteristics of the object under study appropriately. The method used in this study is a survey method, while the technique and data collection uses tests and measurements. This study aims to describe the fitness level of PORPROV (Provincial Sports Week) Kotabaru athletes. The score obtained is then analyzed using statistical techniques as stated in the form of a percentage. The sample is part of a population of 25 people. The sampling was purposive sampling. Based on the results of the analysis, it was found that there were 1 player in the poor category (4%), 9 players in the medium category (36%), and 15 players in the good category (60%). With the average fitness level of the Kotabaru porprov football players 42.62 in the good category.

e-ISSN 2581-0383 (online)

p-ISSN 2337-4594 (cetak)

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pembangunan olahraga di berbagai daerah di Indonesia selalu berkesinambungan untuk mencapai hasil yang terukur dalam setiap kompetisi seperti Kejuaraan Nasional, Pekan Olahraga Provinsi, Pekan Olahraga Nasional bahkan kejuaraan besar yaitu Sea Games, ASEAN Games dan Olympic Games. Medali emas yang diraih oleh seorang atlet di suatu daerah/negara akan menentukan prestasi daerah/negara tersebut. Oleh karena itu, peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia merupakan dasar untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan potensi yang ada, yang mau tidak mau harus dipupuk melalui metode ilmiah agar dapat bersaing di tingkat dunia

Pada keikutsertaannya tim sepakbola Porprov Kotabaru belum bisa memberikan prestasi yang baik untuk Kabupaten Kotabaru, tim kotabaru selalu saja terhenti pada penyisihan group. beberapa kendala yang di hadapi oleh atlet sepakbola Kotabaru ini sehingga prestasi tidak kunjung membaik salahsatunya pada kondisi fisik (tingkat kebugaran) atlet. ini di tandai dengan kurang mampunya atlet sepakbola Kotabaru tidak mampu bermain dengan konsisten selama 90 menit

pertandingan dan para atlet sepakbola kotabaru juga cepat merasa lelah.

Melihat dari kenyataan maka atlet sepakbola Kotabaru memerlukan kontrol, evaluasi dan penilaian, Setiap latihan dan kemajuannya harus dicermati dan didokumentasi. Selanjutnya dengan kontrol dalam bentuk pengukuran dan tes lalu melihat prestasi hasil latihannya selama mengikuti Program latihan dalam persiapan menuju PORPROV ke-XI kandangan 2022

Permasalah performa fisik dalam hal ini daya tahan atlet dalam dunia olahraga dikenal dengan istilah VO₂max atau volume oksigen maksimal yang digunakan otot untuk membakar energy pada satu interval tertentu. Organ yang banyak berperan dalam proses tersebut adalah jantung, paru-paru dan pembuluh darah. Untuk membantu organ tersebut dalam penyesuaian kerja dalam tubuh sesuai kebutuhan aktifitas fisik yang prima dibutuhkan pendekatan latihan yang terprogram dan proporsional (Mahyuddin et al. 2021)

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menunjang peningkatan prestasi suatu cabang olahraga terutama paada cabang olahraga sepakbola. Peningkatan kondisi fisik (tingkat kebugaran) atlet ditentukan oleh kualitas

latihan. Sedangkan kualitas latihan akan berpengaruh positif terhadap penampilan atlet. Jika kondisi fisik (tingkat kebugaran) atlet baik, maka akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dipelajari/dilatih, oleh karena kondisi fisik (tingkat kebugaran) menunjang kemampuan gerak dalam olahraga sehingga mampu menyelesaikan latihan atau pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. sehingga penulis tertarik melakukan penelitian mengenai tingkat kondisi fisik (kebugaran jasmani) atlet sepakbola Kotabaru menuju PORPROV 2022 ditinjau dari tes Multistage Fitness Test (MFT).

Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari.(Prasetio et al., 2018).

Kebugaran jasmani dapat juga disebut kesegaran jasmani atau kesamaptaan jasmani. Istilah kebugaran jasmani sering disebut di klinik kebugaran (fitness center) maupun sangar-

sangar senam, istilah kesegaran jasmani sering digunakan di sekolah-sekolah sedangkan kesamaptaan digunakan dikalangan militer, seperti para anggota polisi, tentara maupun taruna.

Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan.(Safaringga & Herpandika, 2018)

Kebugaran jasmani yang berkaitan erat dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler (Abduh et al., 2020). Dimana kemampuan ini menggambarkan kemampuan tubuh bekerja secara aerobik artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah dan pernafasan dalam mensuplai oksigen yang dibutuhkan

keseluruh tubuh sehingga mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani dikenal dengan istilah asing “physical fitness.” Physical berarti badan atau tubuh sedangkan fitness berarti segar. Jadi yang dimaksud dengan physical fitness (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Pengertian kesegaran jasmani dipandang sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas. kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. (Bahtiar et al., 2017).

Pengertian kesegaran jasmani juga dikemukakan oleh para ahli dari buku-buku, yaitu: kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau kehidupan sehari-hari, dengan kebugaran jasmani yang baik, tanpa kelelahan yang serius setelah melakukan kegiatan tersebut, dan dengan kebugaran jasmani yang baik. Melakukan pekerjaan tak terduga atau suplemen lainnya (Hartono et al, 2013) dan kebugaran jasmani disebut sebagai “kebugaran fisik” di luar negeri. Kemudian yang disebut kebugaran tubuh (body Fitness) adalah tubuh yang sehat dan segar. Memahami kesehatan fisik dipandang

sebagai konsep yang cukup luas. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. (Bahtiar et al., 2017).

Tingkat kebugaran didefinisikan sebagai ukuran kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang maka cenderung semakin baik pula tingkat kemampuan untuk melakukan aktivitas, terutama dalam hal kekuatan fisik atau stamina. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan menunjang keberhasilannya dalam berbagai aktivitas dalam kehidupan. (Nugroho, 2015) “Seseorang mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas fisik dan olahraga yang teratur. Latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam. Selain uji laboratorium medis, ada beberapa cara untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang, diantaranya: Multistage Fitness Test (MFT), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Tes kebugaran jasmani lari 2.4 km Cooper, Tes Naik Turun Bangku (Harvard step test),

Selain itu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indikator-indikator yang terjadi. Indikator tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak-banyaknya (Kapasitas Aerobik Maksimal = VO₂Max)". Salah satu cara penting untuk menentukan kesegaran kardiovaskular adalah mengukur besarnya VO₂Max (Abduh et al., 2020)

Kebugaran atlet dapat diukur dari volume mengkonsumsi oksigen saat latihan pada kapasitas maksimum. Volume oksigen maksimal adalah jumlah maksimum oksigen dalam mililiter, dapat digunakan dalam satu menit per kg berat badan. Seseorang memiliki nilai yang lebih tinggi VO₂Max akan dapat melakukan aktivitas lebih baik daripada seseorang yang kurang VO₂Max nya.

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan biasanya satu tim disebut juga dengan kesebelasan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan

gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Satu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri. Dalam permainan sepakbola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten. (Nosa & Faruk, 2013)

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer di berbagai negara, baik itu di negara berkembang maupun negara maju. Permainan sepakbola tergolong kegiatan yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai sekarang belum ada kesatuan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan sepakbola itu. Jika kita membaca literatur tentang sejarah sepakbola, maka kita akan mendapat kesan bahwa asal usul sepakbola itu diwarnai oleh interpersi penulis sejarah atau pengarang literatur tersebut. Pada dasarnya tujuan permainan sepakbola adalah pemain berusaha menguasai bola yang kemudian memasukkannya ke

gawang lawan, serta tetap berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan. Dalam sepakbola, tim yang berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan, jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan. Sepakbola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak, akan keluar sebagai pemenang sepakbola. (Ferrari et al., 2022)

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang telah memasyarakat dan banyak digemari di seluruh negara di dunia umumnya. Di Indonesia dan masyarakat khususnya sudah mengenal permainan sepak bola ini baik pria, wanita, tua ataupun muda bahkan anak-anak usia Sekolah Dasar ini semua dibuktikan dengan banyaknya lapangan yang digunakan, baik berupa sawah-sawah lapangan kasar bahkan di jalan- jalan (Humaidi et al, 2022)

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang sangat familiar di dunia dan di Indonesia

pada khususnya. Olahraga ini memadukan unsur fisik dan strategi yang sehingga menjadikan sangat menarik untuk ditonton. Olahraga sepakbola membutuhkan fisik yang prima karena karakteristik olahraga ini termasuk dalam olahraga berat (Saparia 2021).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Semua pemain sepakbola harus mempunyai kebugaran fisik yang diatas rata-rata, karena sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan waktu 45 menit x 2 atau 90 menit lamanya. Sehingga untuk bisa bertahan dalam permainan yang baik diperlukan kebugaran fisik yang prima.(Nosa & Faruk, 2013)

Penelitian ini bertujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik (kebugaran jasmani) atlet sepakbola Kotabaru menuju PORPROV 2022 ditinjau dari tes Multistage Fitness Test (MFT).

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif diskriptif, untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada maka dipergunakan tes dan pengukuran. Survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian, dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian dari populasi.(Hardiansyah & Syampurma, 2017). Sumber data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer karena data diambil langsung oleh peneliti melalui Multistage Fitness Test (MFT). Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Porprov Koatabru 2022. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes MFT (Multistage Fitness Test) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pemain melalui prediksi VO2 Max.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Mekanisme penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling (Campbell et al., 2020), dengan kriteria sebagai berikut 1) pemain yang aktif dan telah terpilih dari hasil seleksi, 2)

memiliki umur dalam rentang 17- 20 tahun sesuai kriteria pemain porprov, 3) bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan. Berdasarkan kriteria tersebut maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Seluruh sampel akan melakukan tes kebugaran dengan prediksi VO2Max.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Skor yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan teknik statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *Tes Multistage Fitness Test* atau (Test Bleep) untuk mengukur tingkat kondisi fisik (kebugaran atlet) dan dengan penilaian norma kebugaran menurut Kenneth H. Coper konsumsi oksigen VO2Max kategori kebugaran adalah :

28.0 atau kurang	kurang sekali
28.1 s/d 34	kurang
34.1 s/d 42	sedang
42.1 s/d 52	baik
52.1 atau lebih	baik sekali

Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini, adalah data tingkat VO2Max Atlet sepakbola porprop Kotabaru 2022. Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut akan diolah dan dianalisa secara statistik. Adapun gambaran yang digunakan dalam

penelitian, sebagai berikut: Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, dan standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan persen. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji Regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 25.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha 0,05$.

HASIL

Proses awal dari analisis data adalah melakukan deskripsi data. Dalam melakukan deskripsi data ini ditunjukkan untuk mengetahui ukuran-ukuran yaitu rata-rata (mean), jumlah prosentase dan simpangan baku (standart deviasi) dari masing-masing data yang diperoleh adalah sebagai berikut.

Hasil Perhitungan Deskriptif

Dari hasil analisis deskriptif dengan jumlah 25 pemain dimana nilai terendah 30,2, nilai maximal 50,8 dan nilai rata-rata 42,62. Dari perolehan nilai rata-rata maka dapat di simpulkan tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola Porprov Kotabaru berkategori baik

Hasil pengukuran tingkat VO2 Max pada pemain pemain sepakbola Tim Porprov dihitung berdasarkan perolehan hasil test MFT yang dilakukan oleh masing-masing subyek. Selain perolehan hasil MFT, diperoleh juga identitas subjek penelitian. Di mana hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini

Hasil Kriteria Tingkat Vo2 Max

Terdapat 1 pemain berkategori kurang (4%), 9 pemain berkategori sedang (36%), dan 15 pemain berkategori baik (60%). Pengukuran hasil tingkat VO2Max dilakukan dengan menggunakan Multistage Fitness Test (bleep test) dengan panjang lintasan keseluruhan 20 meter yang dilakukan oleh 25 subjek penelitian pemain sepakbola Proprov Koatabru Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan subjek penelitian Adapun hasil tes MFT dapat dilihat sebagai berikut.

Berdasarkan hasil di atas dapat uraikan terdapat 1 pemain berkategori kurang (4%), 9 pemain berkategori sedang (36%), dan 15 pemain berkategori baik (60%).

PEMBAHASAN

Dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa komponen penting yang harus diperhatikan agar Persatuan Sepakbola

Indonesia Lumajang dapat meraih prestasi yang maksimal dimana komponen tersebut antara lain adalah komponen fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental para anggota tim. Ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan secara seksama, yaitu (1). Latihan fisik, (2). Latihan teknik, (3). Latihan taktik, dan (4). Latihan mental. 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 sepakbola tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak terhadap hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim sepakbola melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.(Nosa & Faruk, 2013).

Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

Keberhasilan dalam mencapai prestasi dalam suatu bidang berpengaruh positif terhadap terbentuknya pembinaan sejak dini sehingga dapat dilakukan perbaikan-perbaikan lebih lanjut terhadap pembinaan tersebut sehingga dapat mempertahankan hasil yang dicapai. Puncak prestasi dapat berasal dari dukungan dan kemampuan yang dimiliki seperti tingkat kondisi fisik (kebugaran) pesepakbola atau daya tahan kardiovaskuler (VO2Max), serta dari ilmu pengetahuan, teknologi dan olahraga. Sistem kardiovaskular adalah kemampuan pemain sepak bola untuk menahan oksigen dalam tubuh untuk aktivitas fisik. Untuk itu, pelatihan harus memberikan hasil yang terukur melalui turnamen di mana para pemain sepak bola dapat mencapai hasil yang baik.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, disimpulkan bahwa tingkat kebugaran pemain sepakbola Porprov Koatabaru berkategori baik. Kebugaran sertiap pemain sepakbola memang harus di perhatikan agar performa pemain dapat maksimal dalam bermain dan mencapai prestasi setingi-tingginuya.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa, tingkat kebugaran pemain sepakbola Porprov Koatabaru berkategori baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Bahtiar, M., Djalal, D., & Suwardi, S. (2017). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil TNI AU Pada MAKOOPSAU II Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 12.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v1i1.5241>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8),652–661.
- Ferrari, R., Hasmarita, S., Ishak, M., Syamsudar, B., Triono, S. D., & Syahban, A. (2022). Sosialisasi small side games di SSB Siliwangi kota cimahi Dalam Rangka Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Aksara Raga*, 4, 15–21.
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34.
- Hartono, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar. Surabaya: Unesa University Press.
- Humaidi, Info. 2022. “Efek Latihan Dribble Skill Dalam Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Anak.” 0383: 48–56.
- Mahyuddin, Reza et al. 2021. “Efek Circuit Training Terhadap Kapasitas Vo2max Siswa Info Artikel Abstrak Olahraga Dewasa Ini Telah Menjadi Kegiatan Yang Sangat Dianjurkan Terlebih Dimasa Menjadi Pandemic Kebutuhan Covid Olahraga Menunjang Mempengaruhi Performa Atlet (Ilissaputra & Su.” 0383: 1–7.
- Nugroho, Sakti Agung. 2015. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkit Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015,(Online),(eprints.uny.ac

.id/13510/1/SKRIPSI Sakti Agung
Nugroho.pdf, diakses 11
Juni 2015)

- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Saparia, Andi. 2021. “Efek Latihan Side To Side Ankle Hop Dan Diagonal Cone Hops Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Info Artikel Abstrak Olahraga Sepakbola Adalah Olahraga Yang Sangat Familiar Di Dunia Dan Di Indonesia Pada Khususnya . Olahraga Ini Memadukan Unsur Fisik Dan.” 0383: 93–100.

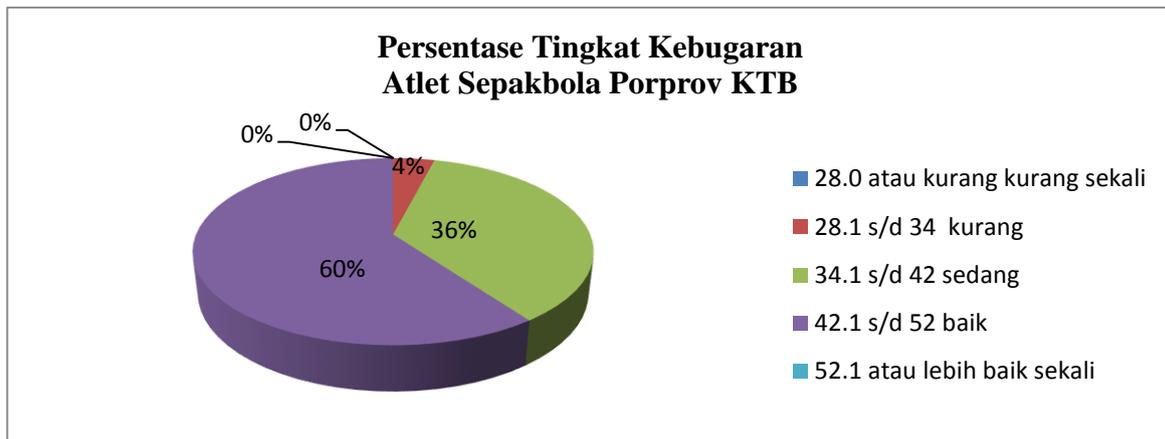
LAMPIRAN

Tabel 1 Analisis Deskriptif Tingkat kebugaran

Jml	Min	Max	Mean
25	30.2	50.8	42.62

Tabel 2 Presentase Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Skor Baku	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	28.0 atau kurang	kurang sekali	0	0%
2	28.1 s/d 34	kurang	1	4%
3	34.1 s/d 42	sedang	9	36%
4	42.1 s/d 52	baik	15	60%
5	52.1 atau lebih	baik sekali	0	0%
			25	100%



Gambar 1 Diagram Presesntase Tingkat Kebugaran Atlet Sepakbola Porprov