

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA PUTRI ISORI  
ASAHAN TAHUN 2021**

*(Survey On Physical Fitness Levels Of Isori Asahan Women's Football Athletes In  
2021)*

**<sup>1</sup> Muhammad Alif Batubara, <sup>2</sup> Ade Evriansyah Lubis**

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl, Alumunium Raya No 77 Medan  
Deli, lubisadee@gmail.com

Received 8 March 2023; Revised 18 April 2023; Accepted 28 April 2023  
Available online 28 April 2023

**Abstract**

The purpose of this study was to determine the physical fitness of ISORI Asahan Pitri Athletes in 2021. The method used in this research was descriptive. Arikunto (2010: 310) that "Descriptive research is research that does not intend to test certain hypotheses but only describes what it is about a variable, a symptom of a certain situation." The aim of this study was to determine the physical fitness of the ISORI Asahan women's football athletes in 2021 which were taken as samples with a series of planned tests. Based on the results of the physical fitness test conducted on ISORI Asahan female athletes, data was obtained from the research results where out of 17 female athletes who took part in ISORI Asahan activities in 2021, 7 athletes (41.19%) obtained a score range of 18-21 with the category of "good" physical fitness level. ", while 10 athletes (58.81%) obtained a score range of 14-17 with the category of "moderate" level of physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Athletes, Football.

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebugaran jasmani Atlet Pitri ISORI Asahan Tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Arikunto (2010:310) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variable, gejala keadaan tertentu". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani sepak bola atlet putri ISORI Asahan Tahun 2021 yang diambil sebagai sampel dengan serangkaian tes yang direncanakan. Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada Atlet Putri ISORI Asahan maka diperoleh data hasil penelitian dimana dari 17 atlet putri yang mengikuti kegiatan ISORI Asahan Tahun 2021 maka diperoleh 7 atlet (41.19%) memperoleh rentang nilai 18-21 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani "baik", sedangkan 10 atlet (58.81%) memperoleh rentang nilai 14-17 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani "sedang".

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Atlet, Sepak Bola.

**PENDAHULUAN**

Pada dasarnya, kapan dimulainya permainan sepakbola secara pasti belum diketahui, tetapi beberapa bangsa sudah mengenal permainan ini sejak dulu kala. Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai saat ini belum ada kesatuan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan ini. Pengakuan asal mula permainan sepakbola terdapat diberbagai negara diantaranya Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Itali, Prancis, Inggris dan lain-lain.

Inggris adalah salah satu negara yang paling tepat menjadi kiblat persepakbolaan modern. Banyak yang berpendapat bahwa perkembangan sepakbola di Inggris menjadi sorotan mata dunia. Dari tahun ketahun perkembangan sepakbola Inggris mengalami perubahan dan keragaman. Pada tahun 1250 sepakbola dimainkan di jalan-jalan raya dengan sebutan street games, karena street games membahayakan, maka pada tahun 1389 Raja Edward II melarang permainan sepakbola.

Sucipto, dkk (2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in) dan penjaga gawang (goal keeping). Sedangkan menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (dribbling), mengoper (passing), menembak (shooting), menyundul bola (heading), menimang bola (juggling), menghentikan bola (trapping), dan lemparan ke dalam (throw-in).

Sepakbola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Menurut Luxbacher (2004: v), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade Melbourne ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)). Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepakbola. Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia.

Di wilayah Kabupaten Asahan misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari Kabupaten Asahan. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul digemerlapnya liga Indonesia. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya. Kabupaten Asahan menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik karena pemain yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Kebugaran jasmani memiliki beberapa indikator, antara lain; kecepatan, kekuatan, dan daya tahan, Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat

tersebut salah satunya karena kebugaran jasmani yang kurang mumpuni. Maka dari itu diperlukan sebuah langkah yang sistematis untuk membangun sebuah prestasi sepak bola, dimulai dengan latihan yang terukur dan tersimpan dalam catatan yang dapat dijadikan dalam menyusun program latihan, yakni dengan melakukan tes kebugaran jasmani.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Arikunto (2010:310) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variable, gejala keadaan tertentu". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani sepak bola atlet putri ISORI Asahan Tahun 2021 yang diambil sebagai sampel dengan serangkaian tes yang direncanakan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa tes kebugaran jasmani pada anak usia 16-17 tahun (Sumber : Sepdanius, Sazeli, Komaini; 2019). Adapun rangkaian tes yang diambil berupa: (a) Lari 30 Meter, (b) Pull up 60 detik, (c) Sit up, (d) Vertical jump, (e) Lari 1000 meter.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian maka data yang di peroleh akan di sajikan dengan apa adanya yang berkenaan dengan faktor keadaan variabel dan fenomena yang terjadi saat penilaian berlangsung di lapangan. Peneliti menggunakan teknik dalam mengolah data dengan menggunakan rumus persentase. Sudidjo (1991:40-41) menyatakan bila suatu penelitian bertujuan menggambarkan atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya, maka teknik analisis yang di butuhkan cukup dengan penghitungan persentase. Selanjutnya untuk panduan penghitung persentase Frekuensi jawaban dari penilaian ini menggunakan rumus:

Analisa data dalam penelitian kebugaran jasmani Atlet Putri ISORI Asahan Tahun 2021, dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisa data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kebugaran jasmani untuk atlet putri. Koefisien korelasi persial dimaksudkan untuk mencari tahu seberapa kuat hubungan salah satu atau beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat secara persial, tidak simultan atau bersama-sama.

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tesebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan presentase, dan untuk mengetahui kebugaran jasmani Atlet Putri ISORI Asahan Tahun 2021.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data. Menurut Anas Sudjono (2012: 40-41), frekuensi relative atau tabel presentase dikatakan "frekuensi relatif" sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung presentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

Keterangan:

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

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu) P : Angka presentase

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan terhadap sampel penelitian dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) usia 16-19 Tahun pada Atlet Putri ISORI Asahan Tahun 2021 didapatlah deskripsi penelitian sebagai berikut; Untuk item tes lari 30 Meter diperoleh hasil minimum 9.00 detik dan hasil maksimum 7.20 detik dengan rata-rata hasil 7.75 detik. Pada item Tes Pull Up diperoleh hasil minimum 9 dan hasil maksimum 14 dengan rata-rata 10. Pada item Tes Sit Up diperoleh hasil minimum 22 dan hasil maksimum 30 dengan rata-rata hasil 22. Pada item Tes Vertical Jump diperoleh hasil minimum 61 dan hasil maksimum 68 dengan rata-rata hasil 64. Pada item tes lari 1000 Meter diperoleh hasil minimum 5.11 menit dan hasil maksimum 3.22 menit dengan rata - rata hasil 4.35 menit.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada Atlet Putri ISORI Asahan maka diperoleh data hasil penelitian dimana dari 17 atlet putri yang mengikuti kegiatan ISORI Asahan Tahun 2021 maka diperoleh 7 atlet (41.19%) memperoleh rentang nilai 18-21 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani "baik", sedangkan 10 atlet (58.81%) memperoleh rentang nilai 14-17 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani "sedang".

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan cara tes kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhannya. Pada penelitian ini item tes kebugaran jasmani yang dilakukan adalah tes lari 30 Meter, Tes Pull Up, Tes Sit Up, Tes Vertical Jump dan tes lari 1000 Meter. Pengambilan hasil dan nilai tes akan berpedoman pada Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Adapun hasil dari pelaksanaan tes yang sudah dilakukan

Untuk dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani dapat ditempuh dengan kedisiplinan dan program latihan dengan baik. Bentuk latihan yang konsisten dan berkelanjutan dapat sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seorang atlet. Oleh karena itu diperlukan peran pelatih dan kesadaran berprestasi yang besar bagi atlet dalam merealisasikan tujuan tersebut

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada Atlet Putri ISORI Asahan maka diperoleh data hasil penelitian dimana dari 17 atlet putri yang mengikuti kegiatan ISORI Asahan Tahun 2021 maka diperoleh 7 atlet (41.19%) memperoleh rentang nilai 18-21 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani "baik", sedangkan 10 atlet (58.81%) memperoleh rentang nilai 14-17 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani "sedang".

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Artikel ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya artikel ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari kesempurnaan. Walaupun demikian, peneliti berharap semoga artikel ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca umumnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bennike, S., Wikman, J. M. and Ottesen, L. S. (2014) 'Football Fitness – A New Version of Football A Concept for Adult Players in Danish Football Clubs',

Denmark: Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport volume 24 number 1.

- Budi, D. R. (2015) 'Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMP', Thesis. Available at: <http://repository.upi.edu/id/eprint/17605>.
- Budi, D. R. and Widyaningsih, R. (2021) 'Revealing Fanaticism of Football Supporters : Mass Psychology Perspective', 24(3).
- Donnelly, J. E. et al. (2017) Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review, *Medicine and Science in Sports and Exercise*. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901.
- Firdausi, D. K. A. and Simbolon, M. E. M. (2020) 'Physical Fitness of Female Soccer Players based on Playing Positions', *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), pp. 134–142.
- Galih, A. and Suharjana, S. (2019) 'The Physical Fitness Gap between Strikers and Defenders in Football Extracurricular Programs', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), pp. 155–159. doi: 10.17509/jpjo.v4i2.18678.
- Gil-Espinosa, F. J. et al. (2020) 'Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), pp. 1–14. doi: 10.3390/ijerph17124362.
- Giriwijoyo, S. and Sidik, D. Z. (2012) *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hogarth, L. W., Burkett, B. J. and McKean, M. R. (2015) 'Activity Profiles and Physiological Responses of Representative Tag Football Players in Relation to Playing Position and Physical Fitness', *PLoS ONE*, 10(12), pp. 1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0144554.
- Hötting, K. and Röder, B. (2013) 'Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition', *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), pp. 2243–2257. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.04.005>.
- Ilissaputra, D. A. and Suharjana, S. (2016) 'Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola', *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), p. 164. doi: 10.21831/jk.v4i2.10892.
- Ismayanti (2008) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kharisma, Y. and Mubarak, M. Z. (2020) 'Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu', *Physical Activity Journal*, 1(2), p. 125. doi: 10.20884/1.paju.2020.1.2.2349.

- Kusnandar et al. (2019) 'Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas', *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), pp. 18–26. doi: 10.20884/1.paju.2019.1.1.1996.
- Latifah, E. et al. (2017) 'Contribution of Intelligence and Emotional Qoutients with Performance Athletes Pencak Silat', *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering*, 180. doi: 10.1088/1757-899X/180/1/012233.
- Listiandi, A. D. et al. (2020) 'Healthy fitness zone: identification of body fat percentage, body mass index, and aerobic capacity for students', *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), pp. 657–673. doi: [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i3.14936](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14936).
- Rahayu, N. 2018. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 02(05), 1–12. <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0248>
- Rahmad, H. 2016. Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Ridwan, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Samantha, R., & Almalik, D. 2019. Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 3(2), 58–66. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Surohmat, A. Yudi. 2020. *Jurnal Performa Olahraga*. *Performa Olahraga*, 5, 56–64.
- Tarigan, H., Sinaga, J. H., & Rachmawati, R. R. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kemiskinan di Indonesia. *Pusat Sosial Ekonomi Dan Kebijakan Pertanian*, 3, 457–479. <https://pse.litbang.pertanian.go.id/ind/pdf/files/23-Bbrc-2020-IV-1-1-HLT.pdf>