



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola Iguana

Kicker's Club Kota Batu Usia 14 Tahun

Dian Kurniawan¹, Fahrial Amiq^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Malang

Alamat: Jl. Semarang 5 Malang 65145 Jawa Timur

*Korespondensi penulis: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Abstract. *Good physical fitness is necessary for everyone. The body's ability to carry out daily activities without experiencing excessive fatigue is known as good physical fitness. The aim of the research was to determine and assess the level of physical fitness of 14 year old Iguana Kickers Club football school students in Batu City. The quantitative descriptive survey method was used in this research. In this research, 14 year old Iguana Kickers Club football school students from Batu City were the subjects. By using the Indonesian Physical Fitness Test instrument for ages 13-15 years and observation as a non-test instrument. Data analysis uses descriptive statistics. The research results showed that of the 28 students surveyed, 2 students with a percentage of 7.14% were in the very good criteria, 4 students with a percentage of 14.28% were in the good criteria, 15 students with a percentage of 53.57% were in the medium criteria, 3 students with a percentage of 10.71% fall into the poor criteria, and 4 students with a percentage of 14.28% fall into the very poor criteria. Based on the research results, it shows that the 14 year old Iguana Kickers Club Batu City students have a moderate level of physical fitness. It is hoped that this research will make students more aware of the importance of maintaining fitness and encourage them to become better.*

Keywords: *Physical Fitness, Football School, Batu City*

Abstrak. Kebugaran fisik yang baik diperlukan untuk semua orang. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dikenal sebagai kebugaran jasmani yang baik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Iguana Kickers Club Kota Batu usia 14 tahun. Metode survei deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini siswa sekolah sepakbola Iguana Kickers Club Kota Batu usia 14 tahun sebagai subjeknya. Dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun dan observasi sebagai instrument non-tes. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 28 siswa yang disurvei, 2 siswa dengan persentase 7,14% termasuk dalam kriteria sangat baik, 4 siswa dengan persentase 14,28% termasuk dalam kriteria baik, 15 siswa dengan persentase 53,57% termasuk dalam kriteria sedang, 3 siswa dengan persentase 10,71% termasuk dalam kriteria kurang, dan 4 siswa dengan persentase 14,28% termasuk dalam kriteria kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa Iguana Kickers Club Kota Batu usia 14 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang. Penelitian ini diharapkan membuat siswa lebih sadar akan pentingnya menjaga kebugaran dan mendorong untuk menjadi lebih baik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; Sekolah Sepakbola, Kota Batu

1. LATAR BELAKANG

Setiap manusia harus berolahraga untuk tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Olahraga bagi manusia bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan bagian penting dari kesejahteraan fisik. Olahraga adalah bentuk latihan fisik yang memiliki unsur permainan dan berisi pertarungan dengan alam, orang lain, dan diri sendiri untuk tujuan

tertentu. (Setiyawan, 2017). Olahraga dapat membantu kesehatan metabolik, mental, mencegah penyakit jantung dan kekuatan otot (Apituley dkk., 2021).

Olahraga memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Olahraga dapat membantu menjadi lebih sehat dan hidup lebih lama (Ruegsegger & Booth, 2018). Manfaat olahraga dapat dirasakan ketika dilakukan secara rutin. Saat berolahraga, tubuh bergerak dan mengeluarkan keringat yang sangat bermanfaat bagi tubuh, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah dikenal sebagai kebugaran jasmani. Setiap orang ingin menjadi lebih sehat dan lebih produktif di tempat kerja. Kebugaran jasmani tidak hanya mengacu pada kesehatan seseorang, tetapi juga merupakan pengukuran tingkat aktivitas sehari-hari mereka (Nosa, 2013).

Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani menjadi peranan penting dan menjadi landasan bagi kesehatan jasmani, mental, dan rohani yang baik. Menjaga kebugaran jasmani juga akan menjadi keuntungan dalam hal performa atlet jika siswa ingin ke jenjang yang lebih tinggi, karena olahraga prestasi adalah pembinaan dan pengembangan olahraga secara terprogram, bertingkat, dan berjenjang (Chan & Aziz, 2020). Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Menurut (Charreire dkk., 2014) seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan dan berolahraga, istirahat yang cukup, dan mengatur pola makan secara teratur untuk mencegah berbagai penyakit, sedangkan menurut (Darmawan, 2017) beban harus ditambahkan secara berkala untuk meningkatkan kebugaran.. Kondisi kebugaran tubuh yang baik berarti dapat meningkatkan kapasitas kerja, sehingga dengan rutin berolahraga maka dapat meningkatkan kebugaran terutama pada cabang olahraga sepakbola yang akan diteliti. Sepakbola adalah jenis olahraga yang dimainkan antara dua tim dengan sebelas pemain disetiap tim. Sepakbola adalah olahraga yang sangat disukai oleh masyarakat indoneisa maupun luar negeri dan salah satu olahraga sepakbola terbesar. Sepakbola juga merupakan olahraga yang memiliki unsur untung-untungan, namun bukan berarti tim sukses lebih beruntung dari tim lain (Reilly & Williams, 2003). Menurut (Y. Setiawan & Soniawan, 2021) untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga mereka yang terbaik, Seorang pemain sepakbola harus dalam keadaan fisik yang baik.

Sebagai pemain sepakbola, tingkat kebugaran jasmani dan kondisi fisik mempengaruhi performa selama pertandingan dan latihan. Kesuksesan tim sepakbola sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik mereka. Kondisi fisik dalam sepakbola antara lain: daya ledak otot tungkai kelincahan (*agility*), (*explosive power*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya

tahan (*endurance*), (Dragijsky dkk., 2017). Menurut (Ridwan, 2020) kesehatan fisik sebagai komponen yang paling penting untuk keberhasilan dalam mencapai tingkat prestasi tertinggi, sedangkan menurut (Arridho dkk., 2021) seorang atlet biasa dapat mencapai hasil terbaiknya jika mereka berada dalam kondisi fisik yang baik. Dengan kata lain, siswa dapat mencapai prestasi dengan mengandalkan kemampuan tubuhnya secara alami. Oleh karena itu, pemain sepakbola harus secara teratur terlibat dalam program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan kondisi fisik mereka dan kinerja mereka di lapangan. Banyaknya lapangan sepakbola dan kompetisi khususnya di Kota Batu membuat sepakbola sangat populer dan banyak diminati. Bukti bahwa sepakbola sangat diminati adalah dengan adanya sekolah sepakbola atau yang biasa disebut SSB salah satunya sekolah sepakbola Iguana Kicker's Club (IKC) di Kota Batu. Sekolah sepakbola IKC memiliki banyak siswa, dan SSB IKC baru saja menjuarai beberapa kompetisi di Kota Batu. Selain bertujuan untuk mencetak bibit unggul pemain sepakbola, SSB ini memberikan kesempatan siswanya mengasah dan mengembangkan bakatnya. Banyaknya prestasi sepakbola di SSB IKC menjadikan SSB ini banyak memunculkan bibit pemain sepakbola untuk Kota Batu.

Dalam bermain sepakbola, kondisi fisik sangat penting dan berkontribusi pada pengembangan berbagai teknik, taktik, dan strategi (Ridwan, 2020). Oleh karena itu, latihan kondisi fisik harus dimulai sejak usia muda. Ini memungkinkan pelatih untuk memberikan instruksi yang tepat pada usia 13–14 tahun (Kurniawan dkk., 2016). Artinya, usia tersebut merupakan dasar untuk memulai latihan sepak bola dan latihan fisik. Hasil observasi dan wawancara singkat dengan pelatih SSB IKC menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki siswa SSB IKC U-14 sebagian besar masih kurang. Hal ini terlihat saat bermain di lapangan, pemain mengalami kelelahan terlalu cepat sehingga mereka tidak dapat mempertahankan tingkat kebugaran mereka, yang menyebabkan mereka tidak fokus saat bermain. Salah satunya disebabkan faktor kebugaran jasmani pemain yang kurang baik dan hasil wawancara dengan pelatih belum pernah dilakukan tes tingkat kebugaran jasmani siswa SSB IKC.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Pangestu dkk., 2022) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang” dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola (NZR) Kota Malang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang. Sedangkan penelitian (Yuliana, 2019) yang berjudul “Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun” dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun berada dalam

kategori baik. Semua jenis olahraga, termasuk sepak bola, membutuhkan kondisi fisik yang baik. Namun, untuk jenis olahraga ini, sangat penting untuk memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Seorang atlet sepakbola harus dalam kondisi fisik yang optimal sebelum bermain di pertandingan. Artinya pada setiap pertandingan pemain sepakbola wajib memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan observasi yang ditemukan, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Usia 14 tahun di Sekolah Sepakbola IKC Kota Batu ” dengan tujuan mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani pemain SSB IKC usia 14 tahun, sehingga temuan penelitian dapat membantu pelatih dalam menyusun program latihan kebugaran jasmani.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Konsep Dasar Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tubuh tetap mampu melakukan aktivitas lainnya (Apituley et al., 2021). Menurut Ruegsegger dan Booth (2018), kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelenturan, dan komposisi tubuh. Kondisi fisik yang optimal memungkinkan seseorang untuk lebih produktif dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Chan & Aziz, 2020).

Selain itu, kebugaran jasmani juga penting dalam konteks olahraga prestasi. Seorang atlet yang memiliki kebugaran jasmani optimal dapat meningkatkan performa di lapangan, khususnya pada olahraga yang memerlukan tingkat intensitas tinggi seperti sepak bola (Ridwan, 2020).

2. Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik rutin merupakan cara utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti olahraga dapat membantu memperbaiki kesehatan metabolik, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit kronis (Charreire et al., 2014). Selain itu, olahraga rutin membantu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi risiko depresi, serta meningkatkan kualitas tidur (Apituley et al., 2021).

Prinsip latihan juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Menurut Darmawan (2017), prinsip seperti progresivitas, spesifisitas, dan beban latihan harus

diterapkan dalam program kebugaran untuk mencapai hasil yang optimal. Beban latihan yang sesuai dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, serta daya tahan tubuh secara bertahap.

3. Sepak Bola dan Kebugaran Jasmani

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani tinggi karena melibatkan berbagai komponen fisik seperti kecepatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan otot, dan koordinasi (Dragijsky et al., 2017). Permainan ini mengharuskan pemain untuk terus bergerak, berlari, melompat, dan melakukan kontak fisik dengan lawan, sehingga tingkat kebugaran jasmani yang optimal menjadi syarat utama (Reilly & Williams, 2003).

Dalam konteks pelatihan sepak bola, pemain usia muda perlu mendapatkan program pelatihan fisik yang sesuai dengan tahapan perkembangan mereka. Usia 13-14 tahun merupakan masa penting untuk membentuk dasar fisik dan teknik yang kuat bagi atlet muda (Kurniawan et al., 2016). Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membantu meningkatkan kemampuan teknis dan taktis pemain di lapangan (Ridwan, 2020).

4. Survei Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Usia Muda

Penelitian yang dilakukan oleh Pangestu et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola usia muda di Kota Malang berada pada kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan perlunya program latihan fisik yang lebih terstruktur untuk meningkatkan performa pemain. Sebaliknya, penelitian oleh Yuliana (2019) terhadap atlet SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun menunjukkan hasil kebugaran jasmani yang baik, yang mencerminkan pentingnya program latihan fisik yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan usia.

5. Peran Sekolah Sepak Bola dalam Pengembangan Kebugaran Jasmani

Sekolah sepak bola (SSB) memiliki peran penting dalam membina atlet muda. Program latihan di SSB tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memperhatikan pengembangan kebugaran jasmani siswa. Hal ini sesuai dengan tujuan pembinaan olahraga prestasi yang dilakukan secara bertahap dan terencana (Chan & Aziz, 2020).

Sebagai contoh, SSB Iguana Kicker's Club (IKC) di Kota Batu menjadi salah satu wadah pembinaan yang telah menghasilkan berbagai prestasi di tingkat lokal. Namun,

observasi awal menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain U-14 masih perlu ditingkatkan untuk mencapai performa optimal di lapangan.

6. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran seorang atlet. Menurut Arridho et al. (2021), komponen yang diukur meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya ledak otot. Alat ukur ini membantu pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu pemain.

3. METODE

Tingkat kebugaran jasmani adalah variabel dalam penelitian ini. Subjek pada penelitian adalah siswa sekolah sepakbola Iguana Kicker's Club usia 14 tahun sebanyak 28 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada usia 13-15 tahun, ada beberapa tes yaitu tes lari *sprint* 50 meter, *sit up*, *pull up*, *vertical jump*, dan lari 1.000 meter. Metode observasi digunakan sebagai instrumen non-tes. Dalam penelitian ini, metode observasi digunakan untuk mengamati kegiatan di sekolah sepakbola. Beberapa langkah dalam proses pengumpulan data penelitian ini adalah perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan hasil penelitian. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif. Data analisis didapatkan melalui beberapa tes yaitu tes *pull up*, lari *sprint* 50 meter, lompat tegak, *sit up*, dan lari 1.000 meter yang dicocokkan dengan tabel penilaian.

4. HASIL

3.1. Hasil

3.1.1. Hasil Keseluruhan

Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil keseluruhan dari 5 jenis tes, yang mencakup persentase dan kriteria, serta frekuensi tertinggi.

Tabel 1. Keseluruhan Setiap Jenis Tes

NO	Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Kriteria	Jenis Data	
				Frekuensi	Persentase%
1.	Kecepatan gerak	Lari 50 meter	Sedang	9	61,43%
2.	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	<i>Pull up</i>	Sedang	11	60,71%
3.	Kekuatan dan daya tahan otot perut	<i>Sit up</i> /baring duduk	Sedang	15	55,71%
4.	Daya ledak otot tungkai	<i>Vertical jump</i>	Sedang	12	54,29%
5.	Daya tahan kardiovaskular	Lari 1000 meter	Sedang	11	62,14

Berdasarkan Tabel 1. Hasil tes kebugaran jasmani siswa dengan umur 14 tahun mendapatkan beberapa kriteria nilai yaitu: tes lari 50 meter, dari 28 siswa mendapatkan frekuensi perolehan lari sebesar 9 dengan persentase sebesar 61,43% dan termasuk kriteria sedang. Pada tes *pull up* mendapatkan frekuensi perolehan *pull up* sebesar 11 dengan persentase sebesar 60,71% dan termasuk dalam kriteria sedang. Tes *sit up* mendapatkan frekuensi perolehan *sit up* sebesar 15 dengan persentase sebesar 55,71% dan termasuk dalam kriteria sedang. Tes *vertical jump* mendapatkan frekuensi perolehan *vertical jump* sebesar 12 dengan persentase sebesar 54,29% dan termasuk dalam kriteria sedang. Tes lari 1000 meter mendapatkan frekuensi perolehan lari sebesar 11 dengan persentase sebesar 62,14 dan termasuk dalam kriteria sedang.

Hasil Keseluruhan Setiap Jenis tes

Tabel 2. Data Hasil Tes Lari 50 Meter

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	2	7,14
2.	Baik	8	28,57
3.	Sedang	9	32,14
4.	Kurang	8	28,57
5.	Kurang Sekali	1	3,57

Jumlah	28	100%
---------------	-----------	-------------

Hasil tes lari 50 meter pada 28 siswa, 2 diantaranya dengan persentase 7,14% termasuk dalam kriteria baik sekali, 8 diantaranya dengan persentase 28,57% termasuk dalam kriteria baik, 9 diantaranya dengan persentase 32,14% termasuk dalam kriteria sedang, 8 diantaranya dengan persentase 28,57% termasuk dalam kriteria kurang, dan 1 siswa dengan persentase 3,57% termasuk dalam kriteria kurang sekali.

Tabel 3. Data Hasil Tes Pull Up

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	1	3,57%
2.	Baik	8	28,57%
3.	Sedang	11	39,29%
4.	Kurang	7	25%
5.	Kurang Sekali	1	3,57%
	Jumlah	28	100%

Berdasarkan hasil tes *pull up* yang dilakukan pada 28 siswa, satu siswa dengan persentase 3,57% termasuk dalam kategori baik sekali, 8 siswa termasuk dalam kriteria baik dengan persentase 28,57%, 11 siswa termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 39,29%, 7 siswa dengan persentase 25% termasuk dalam kriteria kurang, dan 1 siswa termasuk dengan persentase 3,57% dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4. Data hasil Tes Sit Up

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	1	3,57%
2.	Baik	3	10,68%
3.	Sedang	15	53,57%
4.	Kurang	7	25%
5.	Kurang Sekali	2	7,14%
	Jumlah	28	100%

Hasil tes *sit up* pada 28 siswa, satu siswa dengan persentase 3,57% termasuk dalam kriteria baik sekali, 3 siswa termasuk dalam kriteria baik dengan persentase 10,68%, 15 siswa termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 53,57%, 7 siswa masuk dalam kategori kurang dengan persentase 25%, dan 2 siswa termasuk dalam kriteria kurang sekali dengan persentase 7,14%.

Tabel 5. Data Hasil Tes *Vertical Jump*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	2	7,14%
2.	Baik	2	7,14%
3.	Sedang	12	42,86%
4.	Kurang	10	35,71%
5.	Kurang Sekali	2	7,14%
	Jumlah	28	100%

Berdasarkan hasil tes *vertical jump* pada 28 siswa, menunjukkan 2 siswa dengan persentase 7,14% termasuk dalam kriteria baik sekali, 2 siswa dengan persentase 7,14% termasuk dalam kriteria baik, 12 siswa dengan persentase 42,86% termasuk dalam kriteria sedang, 10 siswa dengan persentase 35,71% termasuk dalam kriteria kurang, dan 2 siswa dengan persentase 7,14% termasuk dalam kriteria kurang sekali.

Tabel 6. Data Hasil Tes Lari 1000 Meter

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	1	3,57%
2.	Baik	9	32,14%
3.	Sedang	11	39,28%
4.	Kurang	6	21,43%
5.	Kurang Sekali	1	3,57%
	Jumlah	28	100%

Berdasarkan tes lari 1000 meter yang dilakukan pada 28 siswa, 1 dengan persentase 3,57% siswa termasuk dalam kriteria baik sekali, 9 siswa dengan persentase 32,14% masuk dalam kategori baik, 11 siswa dengan persentase 39,28% termasuk dalam kriteria sedang, 6 siswa dengan persentase 21,43% termasuk dalam kategori kurang, dan 1 siswa dengan persentase 3,57% termasuk dalam kategori kurang sekali.

Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Tabel berikut menunjukkan hasil total setiap siswa dari semua tes yang dihitung dan diklasifikasikan untuk menghitung nilai dan persentase.

Tabel 7. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	2	7,14%
2.	Baik	4	14,28%
3.	Sedang	15	53,57%
4.	Kurang	3	10,71%
5.	Kurang Sekali	4	14,28%
	jumlah	28	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 28 siswa subjek penelitian, 2 siswa dengan persentase 7,15% mendapat nilai "baik sekali", 4 siswa dengan persentase 14,28% mendapat nilai "baik", 15 siswa dengan persentase 57,53% mendapat nilai "sedang", 3 siswa dengan persentase 10,71% mendapat nilai "kurang", dan 4 siswa dengan persentase 14,28% mendapat nilai "sangat kurang".

3.2. Pembahasan

Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Iguana Kickers Club Kota Batu usia 14 tahun, berdasarkan tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa rata-rata pada kriteria sedang, yang berarti siswa harus mempertahankan dan akan lebih bagus jika ditingkatkan ke kriteria baik. Sebagian besar penyebab tingkat sedang adalah gaya hidup dan lingkungannya. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan karena orang yang sehat akan lebih produktif dan efisien dalam bekerja (Sepriadi dkk., 2017). Meningkatkan jumlah aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran, melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu sistem kardiovaskular bekerja lebih baik dengan mengurangi denyut jantung, baik saat istirahat maupun saat mengerjakan tugas berat (F. E. Setiawan dkk., 2022).

Hasil dari 5 jenis tes, yang pertama adalah tes kecepatan yang menghasilkan nilai sedang, hasil ini harus dinaikkan ke kategori yang baik. *Ladder drill* merupakan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola. Ini merupakan jenis latihan yang berfokus pada kecepatan dan paling populer (Akbar dkk, 2024). *Ladder drill* bertujuan untuk meningkatkan koordinasi, kecepatan kaki, ketangkasan, dan kelincahan atlet, latihan ini menggunakan sebuah alat yang terbuat dari tali atau plastik berbentuk persegi yang diletakkan di tanah dengan pola beraturan seperti tangga, dilakukan dengan serangkaian gerakan melompat, menginjak, atau melompati pola tersebut dengan gerakan cepat dan akurat. Kekuatan otot lengan pada tes kedua menunjukkan hasil sedang dan hasil ini akan lebih baik jika ditingkatkan, *dumbbell tricep extension* adalah salah satu pilihan latihan beban untuk

meningkatkan kekuatan otot lengan. Latihan ini menggunakan pembebanan secara bertahap dari paling ringan 1 kilogram hingga yang beratnya 5 kilogram atau lebih (Hernado dkk, 2017). Kekuatan otot perut pada tes ketiga menunjukkan hasil sedang, hasil ini perlu ditingkatkan agar mencapai hasil baik. Latihan *bent arm twist* adalah salah satu cara untuk meningkatkan kekuatan otot perut (Herawan dkk, 2023). Hasil tes keempat, *power* otot tungkai menunjukkan hasil sedang, menurut (Putri dkk, 2020) ada beberapa cara dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai, salah satunya dengan latihan *circuit training* menggunakan pelatihan *Squat Jump* dengan repetisi yang meningkat, masa pembebanan dilakukan 30 detik dan masa pemulihan dilakukan 30-60 detik. Hasil tes kelima yaitu *endurance* menunjukkan hasil sedang, menurut (Mamoribo, 2023) daya tahan dapat ditingkatkan dengan beberapa latihan, latihan fartlek adalah salah satunya. Merupakan jenis latihan yang meningkatkan daya tahan aerobik dengan mengubah kecepatan dan intensitas selama satu sesi latihan. Prinsip penting dalam latihan ini adalah memastikan keseimbangan antara jumlah latihan (volume) dan tingkat keintensitasan. Jika jumlah latihan tinggi, intensitasnya harus rendah atau sedang, dan jika jumlah latihan rendah, intensitasnya harus tinggi.

Sebagai siswa sekolah sepakbola faktor penting yang harus dilakukan adalah dengan optimalisasi jadwal latihan dan rajin berlatih. Menurut (Yunus, 2023, t.t.) latihan adalah proses memperbaiki kemahiran yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi. Menurut (Hanafi & Prastyana, 2020) untuk menentukan waktu latihan harus berdasarkan program latihan yang sudah dirancang dan dilakukan dalam satu pertemuan. Sesi latihan membantu semua atlet untuk meningkatkan kemampuan dan performanya (Amansyah & Daulay, 2019). Melakukan latihan secara teratur sesuai rencana dan terstruktur, dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan ke tingkat yang lebih tinggi (Palar dkk, 2015).

Siswa sekolah sepakbola sangat membutuhkan latihan, terutama bagi siswa yang berusaha mempertahankan dan meningkatkan kebugaran untuk mencapai tingkat kinerja dan prestasi terbaik. Agar kebugaran jasmaninya ada pada tingkat yang baik, sebaiknya seluruh siswa melakukan latihan tambahan dan terprogram dengan baik. Menurut (Sepriani & Eldawaty, 2018) berolahraga dengan benar dan terprogram merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini memungkinkan tubuh terus berkembang sesuai dengan kapasitasnya. Latihan sirkuit adalah cara untuk meningkatkan kebugaran. Menurut (Fikri, 2017) kebugaran fisik akan meningkat setelah menggunakan pembelajaran sirkuit dan mengikuti dua pertemuan pembelajaran. Meskipun tidak semua siswa mencapai tingkat yang sangat baik, kebanyakan dari mereka mencapai tingkat yang sangat baik. Siswa-siswa perlu meningkatkan jenis latihan yang digunakan dan mengadopsi konsep latihan kebugaran fisik

yang sesuai. Dalam penelitian ini, tidak hanya berolahraga yang memengaruhi tingkat kebugaran, tetapi juga beberapa faktor lain.

5. KESIMPULAN

Setelah penelitian dilakukan pada siswa sekolah sepakbola Iguana Kicker's club Kota Batu, menunjukkan bahwa hanya terdapat dua dari 28 siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang sangat baik. Dengan hasil tersebut, siswa sekolah sepakbola Iguana Kicker Club Kota Batu berada dalam kategori sedang. Penelitian ini diharapkan membuat siswa lebih paham akan pentingnya menjaga tingkat kebugaran mereka dan mendorong mereka agar menjadi lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, H. R. A., Irawan, D. S. I., & Rahim, A. F. R. (2024). Efektivitas Ladder Drill Exercise dan Core Stability Exercise terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa SSB Karlos Malang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), Article 1.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1).
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4).
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). *Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP)*. 3.
- Charreire, H., Mackenbach, J. D., Ouasti, M., Lakerveld, J., Compernelle, S., Ben-Rebah, M., McKee, M., Brug, J., Rutter, H., & Oppert, J.-M. (2014). Using remote sensing to define environmental characteristics related to physical activity and dietary behaviours: A systematic review (the SPOTLIGHT project). *Health & Place*, 25, 1–9.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2).
- Dragijsky, M., Maly, T., Zahalka, F., Kunzmann, E., & Hank, M. (2017). Seasonal Variation of Agility, Speed and Endurance Performance in Young Elite Soccer Players. *Sports*, 5(1).
- Fikri, A. (2017). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau*. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.

- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Herawan, I., Kardani, G., & Nurzaman, M. (2023). Pengaruh Latihan Bent Arm Twists Dengan Straight Arm Twists Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut Dan Core. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), Article 2.
- Hernado, F., Soekardi, S., & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), Article 1.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Mamoribo, H. H. (2023). Pengaruh Metode Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2 max Pada Atlet Sepak Bola U-19 Perseru Serui Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(7), 1702–1718
- Nosa, A. S. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *eBiomedik*, 3(1), Article 1.
- Pangestu, A. R., Sugiarto, T., Amiq, F., & Hariyoko, H. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(10).
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), Article 3.
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). Introduction to science and soccer. Dalam *Science and Soccer* (2 ed.). Routledge.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92–100.
- Rueggsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health Benefits of Exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7).
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), Article 1.

- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), Article 2.
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), Article 2.
- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60–69.
- Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Yuliana, A. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Science and Fitness*, 5(1).
- Yunus F, (2023). Analisis Keperluan Latihan. *Malaysian journal of social administration*, 2.