

# **AN ANALYSIS ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ATHLETES OF PUTRA ACCASIA FUTSAL PEKANBARU**

**Nur Rizky Dwi Augusta. BM<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Agus Sulastio<sup>3</sup>**

*E-mail: nur.rizky3876@student.unri.ac.id, Mr.Ramadi59@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id*

*Handphone: 082213182955*

*Health and Recreation Physical Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the male athletes of Accasia Futsal Pekanbaru. This research is quantitative descriptive. The method used in this research is a survey method with test and measurement techniques. All athletes studied were measured by Indonesian physical fitness tests. The population in this study were 29 athletes of Accasia Futsal Pekanbaru and the sample in this study were male athletes of Accasia Futsal Pekanbaru, totaling 17 people. The instruments used in this research were the 60 meter sprint test, the body lift test for 60 seconds, the 60-second sit down test, the upright jumping test and the 1200 meter running test. The data in this study were obtained from tests and measurements made by the tester on the testee. The testee in this study were male athletes from Accasia Futsal Pekanbaru. Based on the results of research and data processing using physical fitness test norms and descriptive percentage formulas, it can be seen that the level of physical fitness that can be classified into good categories is 8 people with a percentage of 47.05%, in the moderate category as many as 6 people with a percentage of 35.29%, in the less category as many as 3 people with a percentage of 17.64% and no one has a very good and very poor classification. So if the average level of athlete's physical fitness is in the medium category with an average consideration of 15.94.*

**Key Words:** *Physical Fitness Level*

# ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PUTRA ACCASIA FUTSAL PEKANBARU

**Nur Rizky Dwi Augusta. BM<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Agus Sulastio<sup>3</sup>**

E-mail: nur.rizky3876@student.unri.ac.id, Mr.Ramadi59@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Handphone: 082213182955

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Semua atlet yang diteliti diukur dengan tes kebugaran jasmani Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Accasia Futsal Pekanbaru yang berjumlah 29 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah, tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh selama 60 detik, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan tester terhadap testi. Testi dalam penelitian ini adalah atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan menggunakan norma tes kebugaran jasmani dan rumus persentase deskriptif, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dapat diklasifikasikan dalam kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 47,05%, pada kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase 35,29%, pada kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 17,64% dan tidak ada yang memiliki klasifikasi dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Maka jika dirata-ratakan tingkat kebugaran jasmani atlet berada pada kategori sedang dengan pertimbangan rata-rata sebesar 15,94.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk upaya manusia yang diraih dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencari kebugaran jasmani dan rohani, tetapi juga menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas tinggi.

Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Sehubungan dengan hal itu pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang-undang tentang sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yang menjelaskan “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan nasional dan global”.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Faidillah, 2006: 2). Kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia terdiri atas 2 yaitu: pertama, sehat adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit. Kedua, bugar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung sifat tantangan fisik yang dihadapi. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang atlet pun berbeda, sesuai dengan tingkatan umur atlet tersebut. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menyebabkan kemampuan fisik yang baik pula. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, banyak cara yang dapat dilakukan. Hal umum yang dilakukan adalah dengan berolahraga secara teratur.

Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan seluruh masyarakat, sedangkan secara khusus pembinaan olahraga diarahkan untuk pencapaian prestasi, baik ditingkat regional, nasional, maupun internasional. Salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia adalah Futsal.

Futsal merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Ukuran lapangan futsal dan bolanya pun lebih kecil dibandingkan sepak bola lapangan rumput. Aturannya pun tidak sama dengan sepak bola. Aturan permainan futsal sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar nilai *Fair Play* terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera.

Salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah atlet harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena atlet yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik, atlet tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Permainan futsal sangat mengandalkan kemampuan teknik dasar yang tinggi dari

masing-masing pemain tanpa terkecuali. Justinus Lhaksana (2011:29) menjelaskan bahwa ada lima teknik dasar bermain futsal yaitu, teknik dasar mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*). Kelima teknik dasar ini merupakan yang paling umum dan sering terjadi saat kita bermain futsal.

Permainan futsal dapat berlangsung dengan menarik dan teratur apabila para atlet menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal salah satunya adalah teknik-teknik dasar. Teknik dasar di atas menjadi karakteristik cabang olahraga futsal. Apabila dari kelima aspek keterampilan teknik dasar futsal telah dikuasai, maka pemain dapat bermain futsal dengan baik. Dalam pencapaian prestasi maksimal, diperlukan beberapa faktor penunjang dalam olahraga futsal. Menurut Harsono (2015: 39), ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang atlet futsal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan pelatih Accasia Futsal Pekanbaru, beliau menjelaskan bahwa atlet putra Accasia Futsal sudah mendapatkan cukup banyak prestasi pada berbagai turnamen. Menurut pelatih Accasia Futsal Pekanbaru hal ini dikarenakan atlet mempunyai jadwal latihan yang teratur disetiap minggunya yaitu hari senin malam dan sabtu pagi. Pada hari senin atlet diberikan latihan teknik dan taktik sedangkan pada hari sabtu atlet diberikan latihan tambahan mengenai kondisi fisik. Pelatih melihat bahwa kondisi fisik dari atlet Accasia Futsal sudah terlihat baik, namun pelatih belum mempunyai data spesifik tentang tingkat kebugaran jasmani atlet Accasia Futsal Pekanbaru. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Putra Accasia Futsal Pekanbaru”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 322), penelitian deskriptif kuantitatif adalah cara menganalisis data dengan teknik analisis biasa, yakni analisis yang hanya menggunakan paparan sederhana, baik menggunakan jumlahan data maupun persentase.

Populasi dalam penelitian ini adalah 29 orang atlet Accasia Futsal Pekanbaru yang terdiri dari 17 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Sampling Purposive*. *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru sebanyak 17 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan tester terhadap testi. Testi dalam penelitian ini adalah atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru.

Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia dengan 5 item tes yaitu: Tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh selama 60 detik, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Data yang sudah terkumpul berupa angka-angka dianalisis dengan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah gambaran atau informasi tingkat kebugaran jasmani atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru. Deskripsi data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Klasifikasi hasil tes kebugaran jasmani atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru

No.	Klasifikasi	Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali	22 – 25	0	0 %
2.	Baik	18 – 21	8	47,05 %
3.	Sedang	14 – 17	6	35,29 %
4.	Kurang	10 – 13	3	17,64%
5.	Kurang Sekali	5-9	0	0 %
Jumlah			17	100 %

Sumber. (Data olahan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Atlet Putra Accasia Futsal Pekanbaru)

Pada tabel diatas data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru yang dilakukan dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran terhadap 17 atlet putra (responden) adalah sedang dengan pertimbangan rata-rata sebesar 15,948 sampel (47,05%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 6 sampel (35,29%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 3 sampel (17,64%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang. Selanjutnya untuk lebih jelasnya hasil dari tes kebugaran jasmani atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru dapat dilihat dari pada diagram dibawah ini :



Sumber: Data Olahan Tahun 2020

## PEMBAHASAN

Dari deskripsi hasil penelitian Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Putra Accasia Futsal Pekanbaru yang dilakukan dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran terhadap 17 atlet putra (responden) adalah sedang dengan pertimbangan rata-rata sebesar 15,94. Secara rinci sebanyak 0 atlet putra (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 3 atlet putra (17,64%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 6 atlet putra (35,29%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 8 atlet putra (47,05%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, dan 0 atlet putra (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Atlet Putra Accasia Futsal Pekanbaru masuk dalam kategori baik berjumlah 47,05%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Secara keseluruhan atlet Accasia Futsal Pekanbaru yang tidak memiliki latihan khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani atlet buruk, namun ketika kondisi atlet menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti yang telah dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

1. Makan

Makan merupakan suatu proses mengonsumsi makanan. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber tenaga. Makanan yang dikonsumsi pun harus sehat dan bergizi agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Djoko Pekik Irianto (2004: 7) menjelaskan syarat makanan sehat berimbang adalah makanan yang terdapat unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

2. Istirahat

Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8). Istirahat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan. Seringkali istirahat juga diidentikan dengan tidur. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap untuk beraktivitas kembali di keesokan harinya.

3. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9). Tentu saja olahraga atau latihan yang dilakukan harus terpola dan teratur. Latihan yang terpola adalah latihan yang memenuhi prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

- a. Sistematis

Sistematis berarti latihan harus dilakukan secara urut. Latihan harus dimulai dari pemanasan, berlanjut ke inti, dan diakhiri dengan pendinginan.

- b. *Continue* (Berkelanjutan)

*Continue* berarti latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur.

- c. *Overload* (Beban Bertambah)

*Overload* berarti latihan yang dilakukan harus mengalami penambahan beban di setiap jenjang latihan mulai dari yang paling ringan ke yang paling berat.

Menurut T. Cholik Muthohir dalam Ismaryati (2006: 40), kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yang mencakup ranah fisik, mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kebugaran total fitness. Tingkat kebugaran jasmani yang baik ini akan membantu dan menjadi dasar bagi pelatih untuk membuat program latihan yang lebih terarah dan teratur sehingga hal ini akan menunjukkan atlet akan memiliki kemampuan yang semakin meningkat untuk dapat mendukung proses latihan. Sehingga atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru bisa lebih meraih hasil yang lebih maksimal.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan dalam penelitian berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Putra Accasia Futsal Pekanbaru” terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani dari atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru adalah “Sedang” dengan pertimbangan rata-rata sebesar 15,94. Tingkat kebugaran jasmani yang dapat diklasifikasikan dalam kategori “Baik” sebanyak 8 orang (47,05 %), klasifikasi dalam kategori “Sedang” sebanyak 6 orang (35,29 %), klasifikasi dalam kategori “Kurang” sebanyak 3 orang (17,64 %), dan tidak ada atlet putra Accasia Futsal Pekanbaru yang memiliki klasifikasi dalam kategori “Baik Sekali” dan “Kurang Sekali”.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi yang diharapkan akan memberikan manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa/i FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar yaitu atlet putra dan atlet putri Accasia Futsal Pekanbaru.
2. Menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan evaluasi kepada pelatih untuk memberikan program latihan yang disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas tingkat kebugaran jasmani atlet.
3. Sebagai masukan penelitian selanjutnya bagi penulis dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan Olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Susworo D.M dan Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal : Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta : Pustaka Timur.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun*. Depdiknas Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Faidillah K. (2006). *“Dasar-dasar Latihan Kebugaran”*. Yogyakarta : Fitnes Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hasrsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Press.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung : PT Mizan Pustaka.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be Champion

M. Vani Aprilianto, Eko Bagus Fahrizqi. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education (JouPE)*. Vol 1, No. 1, Hal 1-9.

Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik : Abil Pustaka.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian dan pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Timo Scheunemann. (2011). *Futsal for Winners: Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: DIOMA.

Undang-undan RI No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*.

Undang-undang RI No. 20 (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*.