

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 13-15 TAHUN PADA TIM SEPAK BOLA JONG KUDI WAIBALUN

Angelus Warnawa Tukan¹, Hironimus Bao Wolo², Kristoforus Ado Aran³

Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka¹²³

e-mail: angelustukan4@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga merupakan suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak usia 13-15 tahun pada tim sepak bola Jong Kudi Waibalun. Pengamatan dilakukan terhadap 15 peserta tim sepak bola Jongkudi Waibalun. Tingkat kebugaran jasmani diukur berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun yang meliputi, lari 50 meter, angkat gantung tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Hasil tes selanjutnya dihitung berdasarkan tabel dan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan kebugaran jasmani pada tim sepak bola Jong Kudi Waibalun khususnya usia 13-15 tahun diperoleh dua kategori yakni kategori Baik sebanyak 9 pemain atau 60% dan kategori Sedang sebanyak 6 pemain atau 40%.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Kategori Kebugaran Jasmani, Sepak Bola*

ABSTRACT

Physical fitness is the body's ability to carry out activities without experiencing significant fatigue. Physical fitness is also a condition where the body is able to carry out its daily tasks well and efficiently without experiencing significant fatigue, and the body still has energy reserves to deal with sudden and emergency situations. This study aims to determine and analyze the level of physical fitness of children aged 13-15 years on the Jong Kudi Waibalun football team. Observations were conducted on 15 members of the Jongkudi Waibalun soccer team. Physical fitness levels were measured based on the results of the Indonesian Physical Fitness Test for ages 13-15, which includes the 50-meter run, hang lift, 60-second sit-down, vertical jump, and 1,000-meter run. The test results were then calculated based on the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) tables and norms. The study showed that the physical fitness of the Jong Kudi Waibalun soccer team, particularly those aged 13-15, fell into two categories: Good (9 players, or 60%), and Fair (6 players, or 40%).

Keywords: *Physical Fitness, Indonesian Physical Fitness Test, Physical Fitness Category, Football*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Permainan ini menggunakan bola berbahan kulit atau sintetis dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Prinsip dasar permainan sepak bola sesungguhnya sederhana, yakni berupaya mencetak gol ke gawang lawan sekaligus mencegah tim lawan melakukan hal yang sama. Tim yang berhasil mencetak gol lebih banyak akan menjadi pemenang. Sifat permainan yang sederhana inilah yang menyebabkan sepak bola berkembang sangat pesat di berbagai negara, termasuk

Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambahnya jumlah klub, sekolah sepak bola (SSB), maupun akademi yang berdiri di tanah air (Priyono & Yudi, 2018).

Lebih lanjut, sepak bola bukan hanya permainan kolektif, tetapi juga menuntut kerja sama antarposisi. Menurut Bozkurt et al. (2020), setiap pemain memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda, mulai dari penjaga gawang, pemain bertahan, gelandang, hingga penyerang. Untuk dapat menjalankan perannya dengan baik, seorang pemain wajib menguasai teknik dasar seperti menggiring, mengoper, menembak, hingga berlari dengan kecepatan dan kelincahan yang optimal. Namun, penguasaan teknik saja tidak cukup. Kondisi fisik pemain menjadi faktor fundamental yang menunjang penerapan teknik, taktik, maupun strategi saat bertanding (Lufisanto, 2014).

Olahraga secara umum memberikan manfaat besar bagi tubuh. Aditia (2015) menegaskan bahwa aktivitas olahraga, baik fisik maupun psikis, bermanfaat untuk menjaga sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan individu. Melalui latihan yang teratur, kondisi fisik seseorang akan mengalami peningkatan terutama dalam hal kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani itu sendiri merupakan salah satu kebutuhan dasar dalam kehidupan, sebab seseorang yang bugar dapat melaksanakan berbagai aktivitas dengan lebih efisien, efektif, dan optimal. Tidak mengherankan bila sebagian orang menjadikan olahraga sebagai rutinitas yang tidak boleh dilewatkan karena diyakini mendukung produktivitas sehari-hari (Lufisanto, 2014).

Untuk mengukur kondisi fisik atlet sepak bola, salah satu metode yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat kebugaran pemain, sehingga pelatih dapat mengetahui aspek mana yang perlu ditingkatkan dalam program latihan. Menurut Laksmi (2011), menjaga kebugaran tidak hanya berkaitan dengan latihan fisik, tetapi juga menyangkut gaya hidup sehat, misalnya menjaga berat badan ideal, menghindari konsumsi alkohol, dan tidak merokok. Senada dengan itu, Haryono et al. (2007) menambahkan bahwa kebiasaan mengonsumsi alkohol memberikan dampak buruk terhadap kesehatan karena meningkatkan risiko kegemukan, penyakit jantung, kanker, serta gangguan metabolisme lain. Alkohol bahkan dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi, memperparah dehidrasi, serta memperlambat proses pemulihan otot, sehingga secara langsung berpengaruh pada penurunan performa atlet.

Berdasarkan temuan empiris pada tim sepak bola Jong Kudi Waibalun, mayoritas pemain yang berada pada rentang usia remaja (13–15 tahun) justru memiliki kebiasaan yang kurang mendukung kondisi fisiknya. Sebagian dari mereka diketahui sering merokok serta menghabiskan banyak waktu bermain *game online* melalui telepon genggam. Kebiasaan ini tentunya berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani karena berdampak pada stamina, fokus, dan kesehatan tubuh secara umum.

Penelitian ini menjadi penting karena hingga saat ini belum ditemukan kajian yang secara khusus menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada tim sepak bola Jong Kudi Waibalun. Padahal, informasi tersebut sangat dibutuhkan untuk merancang program latihan yang tepat sasaran. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai kondisi fisik pemain usia 13–15 tahun yang tergabung dalam tim tersebut. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi pelatih dalam memberikan pembinaan yang lebih terarah, sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani para pemain secara berkelanjutan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 13–15 Tahun pada Tim Sepak Bola Jong Kudi Waibalun”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran pemain sepak bola usia 13-15 tahun pada tim sepak bola Jong Kudi Waibalun. Teknik penentuan sampel dengan menggunakan total sampling. Sampel pada penelitian ini yaitu pemain sepak bola Jong Kudi Waibalun sebanyak 15 pemain. Peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun butir tes terdiri atas 5 item yaitu: lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk (60 detik), loncat tegak dan lari 1000 m. Instrumen pengukuran menggunakan stopwatch untuk mengukur waktu, kamera untuk merekam gerakan pemain dan *software* analisis untuk mengolah data.

Pengumpulan data berpedoman pada tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putera Usia 13-15 tahun sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putera

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60'	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	s.d-6.7'	16' ke atas	38 ke atas	65 ke atas	s.d – 3'04"	5
4	6.8'-7.6'	11'-15'	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7.7'-8.7'	6'-10'	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8.8'-10.3'	2'-5'	8'-18'	31-41	4'47"-6'04"	2
1	10.4'-dst	0-1'	0-7	s.d. 30	6'05"-dst	1

Tabel 1 menunjukkan kategori nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) bagi remaja putera usia 13–15 tahun. Tes ini terdiri dari lima komponen utama, yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Setiap hasil tes kemudian dikonversikan ke dalam skala nilai 1 hingga 5. Selanjutnya untuk mendapatkan klasifikasi nilai untuk tes kesegaran jasmani tim sepak bola Jong Kudi Waibalun, maka digunakan tabel norma tes sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Tabel 2 menampilkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja putra usia 13–15 tahun berdasarkan jumlah nilai yang diperoleh. Norma ini digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani menjadi lima kategori. Kategori tertinggi adalah Baik Sekali (BS) dengan rentang nilai 22–25, yang menunjukkan kondisi fisik sangat prima. Selanjutnya, rentang nilai 18–21 dikategorikan Baik (B), menunjukkan tingkat kebugaran di atas rata-rata. Peserta dengan jumlah nilai 14–17 masuk dalam kategori Sedang (S), yang menggambarkan kondisi kebugaran cukup memadai namun masih perlu ditingkatkan.

Sementara itu, rentang 10–13 termasuk kategori Kurang (K), yang menandakan kondisi fisik belum optimal. Kategori terendah adalah Kurang Sekali (KS) dengan nilai 5–9, yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang berupaya untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani anak usia 13-15 tahun sehingga analisis datanya menggunakan teknik analisa kuantitatif dengan presentase. Oleh karena itu, rumus yang digunakan untuk analisis data akhir yakni:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari
F : Frekuensi
N : Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga merupakan suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat. Menurut Prasetio et al., (2018) salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu umur. Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelentukan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelentukan meningkat sampai remaja awal dan sesudah itu menurun.

Hasil

Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun yang meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Hasil pengukuran kemudian dikonversikan berdasarkan tabel norma TKJI guna mengetahui tingkat kebugaran masing-masing pemain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada tim sepak bola Jong Kudi Waibalun usia 13–15 tahun. Hasil perolehan tes kebugaran jasmani tersebut disajikan secara rinci pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Tim Sepak Bola Jong Kudi Waibalun Usia 13-15 Tahun

No	Nama Peserta Tes	Lari 50 Meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 Detik		Loncat Tegak		Lari 1000 Meter		Total Nilai	Klasifikasi
		Catatan Waktu (detik)	Nilai	Catatan Waktu (kali)	Nilai	Catatan Hasil (kali)	Nilai	Catatan Hasil	Nilai	Catatan Waktu (jam)	Nilai		
1	Petrus Dawa Balun	23.00	1	14	4	30	4	75	5	3	5	19	Baik
2	Paulus Ama S. Tukan	21.9	1	17	5	32	4	40	2	2	5	17	Sedang
3	Yosep B. Lolonrian	21.8	1	19	5	23	3	67	5	3	5	19	Baik
4	Arnoldus P.O.A Kerans	19.00	1	15	4	28	4	84	5	2	5	19	Baik
5	Bonefetur E Koten	19.00	1	20	5	36	5	70	5	2,30	5	21	Baik
6	Petrus Rava Tukan	18.3	1	13	4	25	3	8	1	2	5	14	Sedang
7	Yosep Guntur Matandung	18.3	1	20	5	30	4	10	1	3,5	4	15	Sedang
8	Alosius evan kedang	18.00	1	15	4	20	3	80	5	2	5	18	Baik
9	Yohanes Pedro Kolin	19.00	1	17	5	25	3	20	1	3	5	15	Sedang
10	Simon dai Kreans	20.00	1	14	4	27	3	97	5	2	5	18	Baik
11	Yohanes Sina Tukan	18.3	1	25	5	45	5	55	4	2	5	20	Baik
12	Fransiskus Dias	19.3	1	15	4	38	5	45	3	3	5	18	Baik
13	Beneditus B Nino Tobin	18.2	1	23	5	30	4	42	3	2	5	18	Baik
14	Pertus Ano Larantukan	16.3	1	18	5	32	4	23	1	2	5	16	Sedang
15	Yosep S.A Kleden	20.3	1	15	4	36	4	50	3	2,30	5	17	Sedang

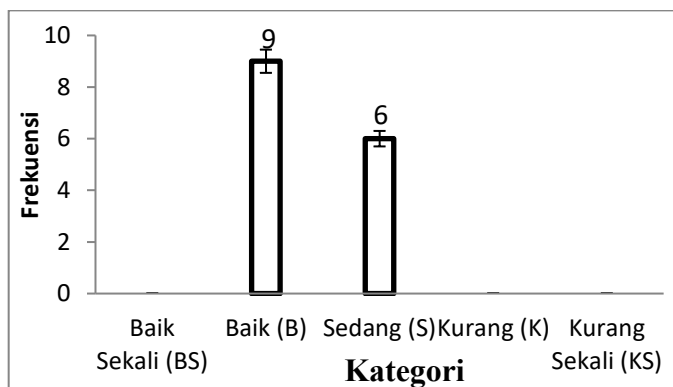
Berdasarkan Tabel 3, pada tes lari 50 meter seluruh pemain memperoleh nilai 1 dengan catatan waktu berkisar antara 18,00 detik hingga 23,00 detik. Pada tes gantung angkat tubuh, rata-rata pemain mampu melakukan 13 hingga 25 kali dengan rincian 7 pemain mendapat nilai 4 dan 8 pemain mendapat nilai 5. Selanjutnya, pada tes baring duduk selama 60 detik, para pemain mampu melakukan 20 hingga 45 kali, di mana 5 pemain memperoleh nilai 3, tujuh pemain nilai 4, dan tiga pemain nilai 5.

Hasil berbeda terlihat pada tes loncat tegak, dengan skor yang bervariasi antara 8 hingga 97. Dari hasil tersebut, terdapat 4 pemain yang memperoleh nilai 1, satu pemain nilai 2, tiga pemain nilai 3, satu pemain nilai 4, dan enam pemain nilai 5. Sedangkan pada tes lari 1000 meter, para pemain rata-rata mampu menempuh jarak dengan waktu antara 2 hingga 3,5 jam. Pada kategori ini, satu pemain memperoleh nilai 4 dan sebanyak 14 pemain memperoleh nilai 5. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kategori hasil tes kebugaran jasmani, data yang telah disajikan dalam Tabel 3 kemudian diolah ke dalam bentuk distribusi frekuensi nilai. Penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi ini bertujuan agar pemahaman mengenai tingkat kebugaran tim sepak bola Jong Kudi Waibalun dapat lebih mudah dianalisis. Distribusi tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Tim Sepak Bola Jong Kudi Waibalun

No	Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	22-25	-		Baik Sekali (BS)
2	18-21	9	60	Baik (B)
3	14-17	6	40	Sedang (S)
4	10-13	-	-	Kurang (K)
5	5-9	-	-	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		15	100%	

Tabel 4 menyajikan distribusi frekuensi nilai hasil tes kebugaran jasmani tim sepak bola Jong Kudi Waibalun. Dari total 15 pemain yang mengikuti tes, mayoritas berada pada kategori Baik (B) dengan jumlah 9 orang atau 60%. Selanjutnya, terdapat 6 orang pemain (40%) yang berada pada kategori Sedang (S). Sementara itu, tidak ada pemain yang termasuk dalam kategori Baik Sekali (BS), Kurang (K), maupun Kurang Sekali (KS). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani tim secara umum berada pada kategori baik hingga sedang. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan fisik yang cukup memadai untuk menunjang aktivitas bermain sepak bola, namun masih diperlukan program latihan khusus agar kebugaran dapat ditingkatkan menuju kategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes dalam bentuk tabel di atas, dapat disajikan dalam bentuk tampilan gambar di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Hasil Tes Kebugaran Jasmani Tim Sepak Bola Jong Kudi Waibalun

Data Gambar 1, menunjukkan tingkat kebugaran tim sepak bola Jong Kudi Waibalun masuk dalam kategori Baik dengan frekuensi 9 peserta (60%) dan kategori Sedang dengan frekuensi 6 peserta (40%). Tidak ada peserta yang masuk dalam kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali. Dari hasil penelitian diatas dapat dideskripsikan bahwa kebugaran jasmani pada tim sepak bola Jong Kudi Waibalun masuk dalam kategori cukup. Artinya secara kuantitatif dapat dikatakan bawah tingkat kebugaran jasmani tim sepak bola Jong Kudi Waibalun usia 13-15 tahun belum maksimal. Lebih lanjut, berdasarkan hasil data empiris yang ditemukan peneliti melalui wawancara dengan pelatih, menunjukkan bahwa anak pada usia ini sudah mulai mengenal rokok dan terbiasa bermain *game online* pada *handphone*. Berkaitan dengan kebiasaan merokok para peserta tim sepak bola masih tergolong dalam kebiasaan merokok ringan. Fakta ini menjadi salah satu problem yang mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka belum maksimal.

Pembahasan

Bertolak dari hasil penelitian di atas yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain Jong Kudi Waibalun usia 13-15 tahun berada pada dua kategori yakni kategori Baik (60%) dan kategori Sedang (40%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara kuantitatif atau penilaian tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan belum bisa dikatakan maksimal (cukup baik). Walaupun pemain yang masuk dalam kategori Baik lebih banyak dari pada kategori Sedang. Kesimpulan demikian diambil karena rentang norma penilaian kebugaran jasmani terdiri dari 5 kriteria yakni Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali.

Jika ditilik dari hasil di atas, menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang mengakibatkan kebugaran jasmani pemain belum maksimal, misalnya kebiasaan merokok dan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol. Selain kedua faktor tersebut jika ditilik lebih jauh masih ada banyak faktor lainnya yang menyebabkan kebugaran seseorang menurun atau meningkat. Berhubungan dengan kebiasaan merokok, hasil penelitian dilakukan oleh (Yusup et al., 2021) yang membandingkan kebiasaan merokok berat dan kebiasaan merokok ringan terhadap kebugaran jasmani pada remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang tahun 2020 menyimpulkan bahwa kebiasaan merokok berat, dari 31 orang mayoritas dengan kebugaran jasmani yang kurang, yaitu sebanyak 20 orang. Sedangkan pada kebiasaan merokok ringan, dari 65 orang mayoritas dengan kebugaran jasmani baik, yaitu sebanyak 41 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok baik ringan maupun berat bisa berpengaruh atau tidak terhadap kebugaran seseorang sangat tergantung dari kondisi tubuh masing-masing orang.

Peneliti dalam penelitian ini tidak melakukan pemetaan lebih detail terhadap berapa orang pemain yang merokok dan berapa orang pemain yang memiliki kebiasaan bermain *game online*. Oleh sebab itu, peneliti tidak bisa menyimpulkan secara tegas terkait kebugaran jasmani pemain Jong Kudi Waibalun usia 13-15 tahun belum maksimal karena faktor kebiasaan merokok dan kebiasaan bermain *game online*. Walaupun kebiasaan bermain *game online* pada pemain Jong Kudi Waibalun tidak tergolong dalam kecanduan atau hanya bermain di saat santai namun hal ini perlu mendapat perhatian serius.

Kebiasaan merokok dan kebiasaan bermain *game online* tersebut, hemat peneliti harus segera disikapi karena akan berakibat buruk bagi kebugaran jasmani pemain Jong Kudi Waibalun khususnya usia 13-15 tahun. Hal ini ditegaskan karena faktor pengaruh globalisasi dengan tingkat penyerapan teknologi yang sangat masif. Oleh karena itu, peran dari pelatih menjadi hal yang krusial dalam menjamin batasan atas penggunaan teknologi berupa *game online* dan menjaga Kesehatan untuk tidak merokok ataupun mengonsumsi zat adiktif lainnya. Pelatih Jong Kudi Waibalun perlu menerapkan aturan yang ketat terhadap tiap pemain demi menjamin masa depan para pemain untuk saat sekarang dan saat yang akan datang.

Lebih lanjut, tidak dapat dipungkiri bahwa peran pelatih sangat terbatas dalam mengawasi para pemainnya karena setelah para pemain berlatih, mereka akan kembali ke keluarga masing-masing. Oleh karena itu, peran orang tua dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan pula. Dalam konteks ini, orang tua memegang kendali paling utama karena keberadaan para pemain lebih banyak berada dalam tangan keluarga. Dengan demikian, pelatih perlu mensosialisasikan aturan yang telah ditetapkan bersama para pemain kepada pihak keluarga agar keseharian para pemain diawasi.

Berbicara tentang kebugaran jasmani seseorang dalam sepak bola salah satu cara untuk menjaga kebugaran adalah selalu menjaga bobot tubuh, menghindari alkohol dan tidak merokok (Laksmi N.A., 2011). Lebih lanjut (Haryono et al., 2007) menekankan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan, seperti potensi obesitas, sakit jantung, dan kanker. Dengan demikian, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan seperti yang diungkapkan oleh (Sukamti et al., 2016) meliputi komposisi lemak dalam tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan kelentukan otot, daya tahan jantung dan paru perlu dijaga dan dipelihara dengan baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola Jong Kudi Waibalun usia 13–15 tahun berada pada dua kategori, yaitu kategori Baik sebanyak 9 pemain (60%) dan kategori Sedang sebanyak 6 pemain (40%). Hasil ini menandakan bahwa secara umum kondisi fisik pemain cukup memadai untuk mendukung aktivitas sepak bola, namun belum mencapai kategori optimal. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pembinaan atlet remaja. Pelatih perlu merancang program latihan fisik yang lebih terstruktur untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan agar kebugaran dapat ditingkatkan ke kategori lebih tinggi. Selain itu, faktor eksternal seperti kebiasaan merokok dan penggunaan gawai yang berlebihan perlu mendapat perhatian khusus, baik oleh pelatih maupun orang tua, guna mencegah penurunan kebugaran jasmani di usia remaja. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang terbatas serta belum adanya pemetaan detail mengenai kebiasaan gaya hidup pemain, seperti pola makan, durasi tidur, dan intensitas aktivitas fisik di luar latihan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor gaya hidup untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kebugaran jasmani pemain sepak bola remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia Desy Anggar. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *Journal of Physical Education*, 12, 2251–2255. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1). <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>.
- Candra, A. T., Kurniawan, R. A., Olahraga, F., Kesehatan, D., Pgri Banyuwangi, U., & Penulis, K. (2020). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata Artikel Info Abstrak*. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>.
- Girintaka, P. (2015). *Peningkatan Kemampuan Lemparan Ke Dalam Melalui Permainan Net Pada Sepakbola Pemain Ps Comasda Wonosari Tahun 2015*.

- Haryono, I., Kesehatan Lingkungan Melalui Kultum, P., Hapsari Sakti Titis Penggalih, M., Huriyati Program Studi Gizi Kesehatan, E., & Ugm, F. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola. In *Berita Kedokteran Masyarakat* (Vol. 23, Issue 4).
- Hasyim, N., Muhajir, & Suharto. (2021). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA dan Sederajat Kelas XI*. PT Elex Media Komputindo.
- Hidayat, A., Indardi Jurusan Ilmu Keolahragaan, N., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. In *JSSF* (Vol. 49, Issue 4). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Jusran S. Benny Badaru. Hasruddin dan Hasniah. (2022). *Sepakbola Bahan Ajar*. www.ypsimbanten.com
- Laksmi N.A. (2011). *Perilaku Merokok Dan Kesegaran Jasmani (Vo2 Max) Pada Atlet Sepakbola U-21 Kabupaten Sidoarjo*.
- Lufisanto S. (2014). *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola e-journal*.
- Nasution, A. (2018). *Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Prasetio, E., & Sutisyana, A. R. I. D. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara* (Vol. 2, Issue 2).
- Priyono, R. E., Aldha, A., Program, Y., Pendidikan, S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (n.d.). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass*.
- Roji dan Mulyana. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Saputra A, R. R. M. (2024). Dampak Game Online terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 007 Melayu Tengah Kecamatan Tanah Putih Tanjung Melawan Kab. Rokan Hilir. *Journal Sport Science Indonesia (JASSI)*, 3.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta*.
- Utami, D., Judo, P., & Bantul, K. (2015). *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*.
- Yusup, M., Rochmani, S., & Yatsi, Stik. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putra Di Smkn 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020 The Relationship of Smoking Habits with Physical Fitness in Adolescent Boys at State Vocational High School 3 Tangerang Regency in 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), Page.