



## SURVEI TES TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SSB PUTRA TUGUMUDA SEMARANG USIA 14 TAHUN

Afid Yuliana<sup>1✉</sup>, Sugiharto<sup>2</sup>

Jurusan Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel      Abstrak

#### Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2019

Disetujui Februari 2019

Dipublikasikan Maret 2019

**Kata Kunci:**  
Kebugaran jasmani, Usia 13-15 tahun, dan Sepakbola

**Keywords:**  
*Fitness physical, Age 13-15 years, and Football*

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas. Orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya. Permasalahan pada penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengukuran TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria : (1) Jenis kelamin laki-laki berusia 14 tahun, (2) Pemain SSB Putra Tugumuda, atlet yang memenuhi syarat berjumlah 14 atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun berada pada kategori kurang sekali persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori sedang persentase sebesar 36% (5 atlet), kategori baik persentase sebesar 57% (8 atlet), dan kategori baik sekali persentase sebesar 7% (1 atlet). Tingkat kebugaran jasmani atlet putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun memiliki rerata nilai sebesar 18,43, menurut tes kebugaran jasmani Indonesia masuk dalam kategori baik. Simpulan dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang berada pada kategori baik sekali persentase sebesar 7% (1 atlet), kategori baik persentase sebesar 57% (8 atlet), kategori sedang persentase sebesar 36% (5 atlet), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), dan kategori kurang sekali persentase sebesar 0% (tidak ada atlet). Nilai rerata yaitu 18,43, berarti tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang dalam kategori baik.

### Abstract

*Physical fitness is the ability of a person's body to perform daily activities without causing significant fatigue. Physical fitness is very influential on the body's resistance in the activity. The person still has enough energy and energy to enjoy his spare time. The problem in this research is how high the level of physical fitness according to physical fitness test of Indonesia athletes SSB Putra Tugumuda Semarang age 14 years. This study aims to determine the level of physical fitness according to TKJI athletes SSB Putra Tugumuda Semarang Age 14 Years. This research method is descriptive quantitative research with survey method with TKJI measurement technique. The population in this study is all players SSB Putra Tugumuda Semarang age 14 years. Samples taken from the purposive sampling, with the following criteria: (1) Gender-old man of 14 years, (2) Players SSB Putra Tugumuda, athletes who qualify amounted to 14 athletes. The result of analysis shows that physical fitness level of athletes SSB Putra Tugumuda Semarang age 14 years is in category less once percentage 0% (no athlete), category less percentage 0% (no athlete), medium category percentage equal to 36% (5 Athletes), a good category percentage of 57% (8 athletes), and a good category percentage of 7% (1 athlete). Physical fitness level male athletes SSB Putra Tugumuda Semarang age 14 years has an average value of 18.43, according to physical fitness test Indonesia entered into the good category. The conclusion of this research is the level of physical fitness of athlete of the age of 14 years at SSB Putra Tugumuda Semarang is in good category 7% percent (1 athlete), good category percentage equal to 57% (8 athletes), medium category percentage 36% 5 athletes, category less percentage of 0% (no athletes), and category less once percentage of 0% (no athletes). Average value of 18.43, means the level of physical fitness according to the physical fitness test Indonesia male athletes of 14 years old in SSB Putra Tugumuda Semarang in good category.*

© 2019 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6528

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES

Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229

E-mail: [afidyulian@gmail.com](mailto:afidyulian@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Olahraga dan kesehatan bertujuan agar memiliki kemampuan sebagai berikut: 1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani; 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Kemenpora, 2014:82).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti di sini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya (Giri Wiarto, 2013:170).

Kepedulian diri terhadap kebugaran tubuh yang dimiliki ketika selesai melakukan olahraga merupakan cermin manusia yang sehat dan bugar. Anak-anak biasanya untuk melakukan ini, karena sangat membantu untuk menjadi anak yang berpola sehat. Porsi latihan yang

dilakukan masuk dalam zona latihan atau justru kurang, atau justru kelebihan zona latihan. Pemain sepakbola tidak hanya tahu tentang cara menendang bola (teknik), peraturan permainan, strategi permainan dan kerjasama tim, tetapi kebugaran fisik yang menjadi penentu bisa bermain dengan optimal atau tidak (Muhammad Muhyi Faruq, 2008:35).

Seorang dikatakan bugar apabila ditandai dengan tubuhnya yang tidak mengandung banyak jaringan lemak, tulangnya kokoh dan padat, otot-otot yang kuat, dan memiliki persendian yang teguh serta sistem pernapasan berdaya tahan tinggi. Derajat kebugaran dapat menggambarkan seberapa baik penyesuaian fisik terhadap beban dan tugas fisik yang dilakukan dan seberapa cepat proses pulih asal dari kelelahannya (Yan Indra Siregar, 2010:79).

Tes adalah suatu proses yang sistematis untuk mengobservasi tingkah laku seseorang dan dideskripsikan dengan skala angka atau sistem kategorial (Eri Pratiknyo, 2009:6). Budi Aryanto dan Margono (2010:134), manfaat yang kita peroleh melakukan tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : 1) dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani, 2) dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani, 3) dapat mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program pembelajaran atau latihan fisik.

Rangkaian TKJI untuk usia 13-15 tahun yang terdiri atas lima tes, yaitu: Lari 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari 1000 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yang terkait dengan daya tahan jantung (Giri Wiarto, 2012:177).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengukuran TKJI. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengukuran TKJI.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:117). Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Total Sampling*. Sampel didata/diwawancarai terlebih dahulu sesuai kriteria inklusi yang telah ditentukan terlebih dahulu. Kriteria inklusi adalah subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel, tujuannya agar sampel relatif homogen.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang menghasilkan mean =

18,43, median = 18, variance = 3,341, dan standar deviasi = 1.828.

Hasil tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putra Usia 14 Tahun SSB Putra Tugumuda Semarang

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	1	7,14 %
2	18 – 21	Baik (B)	8	57,14 %
3	14 – 17	Sedang (S)	5	35,71 %
4	10 – 13	Kurang (K)	-	-
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)	-	-
Jumlah			14	100 %

(Sumber: Data Penelitian 2017)

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Pemberian penjelasan semua responden sebelum tes pengukuran tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butiran tes tersebut. Tes kebugaran jasmani pada penelitian ini meliputi 5 jenis tes yaitu lari 50 meter, pull up selama 60 detik, sit up selama 60 detik, vertical jump, dan lari jarak jauh 1000 meter (I Ketut Ariawan dan Usman Appe, 2013:8-9).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet

putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa :

1. Tes lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil tes menunjukkan bahwa kategori kurang 28.57%, kategori sedang 57.14%, dan kategori baik 14.28%. Rerata hasil dari tes lari 50 meter adalah 8.29. Mayoritas tingkat kecepatan atlet putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun berada dalam kategori sedang.

2. Tes *Pull Up*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan, serta bahu. Hasil tes menunjukkan bahwa kategori sedang 50%, kategori baik 35.71%, dan kategori sangat baik 14.28%. Rerata hasil dari tes *pull up* adalah 11.07. Mayoritas tingkat kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu atlet putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun dalam kategori baik.

3. Tes *Sit Up*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil tes menunjukkan bahwa kategori baik 50% dan kategori baik sekali 50%. Rerata hasil dari tes *sit up* adalah 38.5. Mayoritas tingkat kekuatan dan ketahanan otot perut atlet putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun dalam kategori baik sekali.

4. Tes *Vertical Jump*

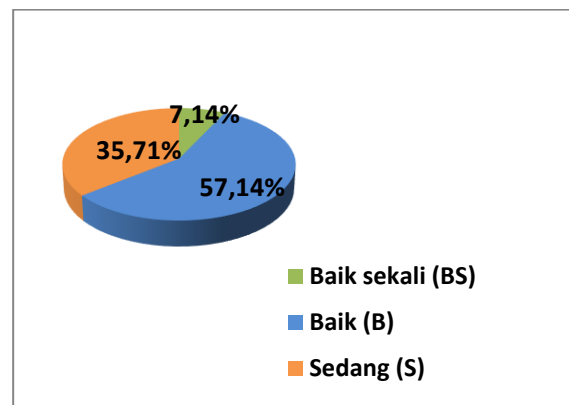
Tes ini bertujuan untuk mengetahui tenaga eksplosif tungkai. Hasil tes menunjukkan bahwa kategori sedang 14.28%, kategori baik 78.57%, dan kategori baik sekali 7,14%. Rerata hasil tes *vertical jump* adalah rerata 56.07. Kesimpulannya bahwa mayoritas tingkat eksplosif tungkai atlet putra SSB Putra

Tugumuda Semarang usia 14 tahun dalam kategori baik.

5. Tes Lari 1000 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik paru-jantung. Hasil tes menunjukkan bahwa kategori sedang 42.85% dan kategori baik 57.14%. Hasil dari tes lari 1000 meter memiliki rerata 3.89. Kesimpulan bahwa mayoritas tingkat kemampuan dan kesanggupan kerja fisik paru-jantung atlet putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun dalam kategori sedang.

Data di atas dapat diperoleh rakapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet putra SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 tahun dalam kategori baik yaitu dengan memiliki rerata nilai sebesar 18.43 dan memiliki nilai terkecil sebesar 16 dan nilai terbesar sebesar 22. Tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang kategori kurang sekali (KS) dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori kurang (K) dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori sedang (S) dengan persentase sebesar 36% sebanyak 5 atlet, secara umum berada pada kategori baik (B) dengan persentase sebesar 57% sebanyak 8 atlet, dan ketegori baik sekali (BS) dengan persentase sebesar 7% sebanyak 1 atlet.



Gambar 4.1 Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Usia 14 Tahun SSB Putra Tugumuda Semarang (Sumber : Data Penelitian 2017)

## SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil dari hasil dan pembahasan adalah; tingkat kebugaran jasmani atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang berada pada kategori kategori baik sekali dengan persentase sebesar 7% (1 atlet), kategori baik persentase sebesar 57% (8 atlet), kategori sedang persentase sebesar 36% (5 atlet), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet). Nilai rerata yaitu 18.43, yang berarti bahwa tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putra usia 14 tahun di SSB Putra Tugumuda Semarang dalam kategori baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didukung oleh Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga kepala SSB Putra Tugumuda Semarang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budi Aryanto dan Margono. 2010. Penjasorkes untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta: Pustaka Insan Madani.
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: FIK UNNES.
- Giri Wiaro. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- I Ketut Ariawan dan Usman Appe. 2013. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dilihat dari Status

Sosial Ekonomi Siswa Smp Negeri 15 Pasangkayu". E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation. Volume 1 Nomor 5. Juli 2013:1-14.

- Muhammad Muhyi Faruq. 2008. Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola. Surabaya: Grasindo.
- Novi Dian Anggraini, M. E. Winarno dan Sulistyorini. "Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service Bawah Bola Voli untuk Siswa Kelas VIII Smp Negeri 5 Malang". KEMENPORA. Volume 1, Nomor 1, Mei 2014:81-87.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yan Indra Siregar. "Peranan Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kinerja". Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. 16/Th.XVI/Juni, 2010:77-83.