

## Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu

**Suhadi Setiawan**

Universitas PGRI Palembang

**Daryono Daryono**

Universitas PGRI Palembang

**Agung Mahendra**

Universitas PGRI Palembang

Address: Jln A.Yani Lrg Gotong Royong 9/10 ulu Plaju Palembang

Corresponding author: [suhadisetiawan1@gmail.com](mailto:suhadisetiawan1@gmail.com)

**Abstract:** *The aim of conducting this research is to determine the level of physical fitness of futsal players in East Bailangu village, Sekayu subdistrict. This research method uses a deductive quantitative method with a survey research design. Using a purposive sampling technique is a sampling technique from certain data sources. Samples are taken in age categories ranging from 18-22 years. The sample used was 15 people, who were futsal players in East Bailangu village. Based on the results of this research, the results of the research and discussion showed that the level of physical fitness of futsal players in East Bailangu village, Sekayu sub-district, was mostly in the very good category, 0%, in the good category, 20%, in the fair category, 46.66%, in the poor category, amounting to 33.33% and those in the less than 0% category. The results of this research can be concluded that the physical fitness of futsal players in East Bailangu village, Sekayu subdistrict is sufficient.*

**Keywords:** *Physical Fitness Level, Futsal Players, Bailangu Village*

**Abstrak:** Tujuan melakukan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deduktif dengan desain penelitian survei. Menggunakan teknik *sampling purposive* merupakan teknik pengambilan sampel dari sumber data tertentu sampel diambil dengan kategori usia mulai dari 18-22 tahun. Sampel digunakan sebanyak 15 orang, merupakan pemain futsal di desa bailangu timur. Berdasarkan hasil dari penelitian ini ialah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu sebagian besar berkategori yang berkategori sangat baik 0%, yang berkategori baik sebesar 20%, yang berkategori cukup 46,66%, yang berkategori kurang sebesar 33,33% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu adalah cukup..

**Kata kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Pemain Futsal, Desa Bailangu

### LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh besar terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan maksimal apabila memiliki fisik yang bugar dan sehat sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas dalam bekerja dan belajar.

Menurut Mutohir & Maksum Ali, (2007: 51), kebugaran jasmani adalah kesanggupan

tubuh dalam melakukan segala aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada penelitian sebelumnya García - Hermoso et al.,(2019:95(4), kebugaran fisik adalah indeks untuk mengukur kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dan merupakan indikator penting bagi kesehatan fisik. Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap orang memiliki manfaat yang dapat dirasakan oleh diri sendiri guna memaksimalkan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Manfaat memiliki kebugaran jasmani adalah semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “Fut” yang diambil dari kata *futebol* yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola, dan kata “Sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini futsal sangat marak di Indonesia. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput (Justin, 2011:5).

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Hakikat Kebugaran Jasmani**

Menurut Saputro, (2018) menyatakan kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar bisa melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien”. Kebugaran jasmani juga dapat berperan pada kesehatan seseorang. Keadaan tubuh yang dikatakan sehat merupakan salah satu indikator dari kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018:3).

Komponen Kebugaran Jasmani Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian Kebugaran jasmani secara menyeluruh. Rusli Lutan (2015: 8) berpendapat bahwa, Kebugaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan

peforma. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan peforma mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi. Endang Rini S dan Fajar Sri W (2013: 2) mengemukakan bahwa komponen Kebugaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

1. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Daya tahan merupakan faktor utama dalam kebugaran fisik. Adapun yang dimaksud dengan daya tahan adalah sebagaimana yang telah dikemukakan oleh: kemampuan seseorang dalam mempergunakan jantung paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan sejumlah kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Dikutip dari departemen pendidikan nasional, daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama.

Djoko Pekik (2011: 4) mengemukakan bahwa yang dimaksud daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sutiryo Utomo dan Suwandi, 2012: 61)

2. Kekuatan (*strength*)

*Strength* atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia, bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu; statis, konsentris dan eksentris. Latihan-latihan kekuatan cepat yang khusus dapat juga diberikan paralel atau bersamaan dengan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal.

3. Ketahanan otot (*mascular endurance*)

Daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam

jangka waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik

Daya tahan dalam dunia olahraga merupakan kemampuan yang dimiliki oleh jaringan otot dalam tubuh selama beraktifitas yang memanfaatkan kemampuan daya tahan untuk mencegah kelelahan selama aktivitas tubuh berlangsung. Daya tahan sangat berkaitan dengan lamanya aktifitas yang dilakukan, yakni semakin tinggi aktivitas, maka semakin meningkat juga kemampuan system kerja otot setiap olahragawan. Oleh karena itu, kemampuan daya tahan yang baik sangat penting untuk dimiliki oleh setiap olahragawan. Penyusunan program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan yang di latih agar kemampuan tersebut meningkat dan penyusunan tersebut tidak lepas dari adanya tujuan dari program latihan Sukadiyanto (2011: 87).

#### 4. Kelenturan (*fleksibility*)

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Bentuknya latihan peregangan/*stretching*, seperti peregangan leher, bahu, lengan, punggung, panggul, tungkai. Ismaryati (2015: 101) berpendapat bahwa, kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan Djoko Pekik (2011: 74) berpendapat kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas.

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita 15 dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal. Agar Kebugaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

## **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian ini akan menyelidiki variabel-variabel yang terlibat sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat **deskriptif kuantitatif**. Menurut

pendapat Sukardi (2003:157) "Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menggunakan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sedang berlangsung)". Sedangkan Menurut maksum (2012:68) Menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Berdasarkan teori di atas maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif kuantitatif dimana variable yang diteliti bersifat mandiri tentang kebugaran jasmani. Maka dalam penelitian ini hanya mengemukakan apa adanya tentang tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu yaitu tim balsi dan bararemaja. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, dokumentasi dan tes *Aerobic Test Dari Cooper* observasi dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung yang bertempat pada lapangan futsal Desa Bailangu Timur, namun saat penelitian peneliti pindah lokasi ke Stadion Serasan Sekate dikarenakan lapangan futsal Desa Bailangu Timur sedang dilakukan perbaikan, selain itu penelitian juga dilaksanakan pada tanggal 1 juni 2024, sampel penelitian ini di gunakan sebanyak 15 yaitu 8 tim balsi dan 7 tim para remaja.

Untuk tahap analisis yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan tes instrumen *Aerobic Test Dari Cooper* Tes Kebugaran jasmani untuk atlet futsal Tes Berlari menempuh jarak 6 putaran (2.400 meter) yang di teliti pada atlet futsal Bara Remaja dan Balsi Bailangu Timur bertempat di Stadion Serasan Sekate

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu perlu melakukan analisis data sebagai berikut:

#### a. Tes

Tes sebagai instrumen dalam pengumpulan data memuat serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Tes yang digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat kebugaran jasmani yaitu menggunakan tes instrumen *Aerobic Test Dari Cooper*. Tes kebugaran jasmani untuk atlet futsal dengan melakukan tes berlari menempuh jarak 6 putaran (2.400 meter)

**Tabel 1.** Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Di Desa Bailangu Timur

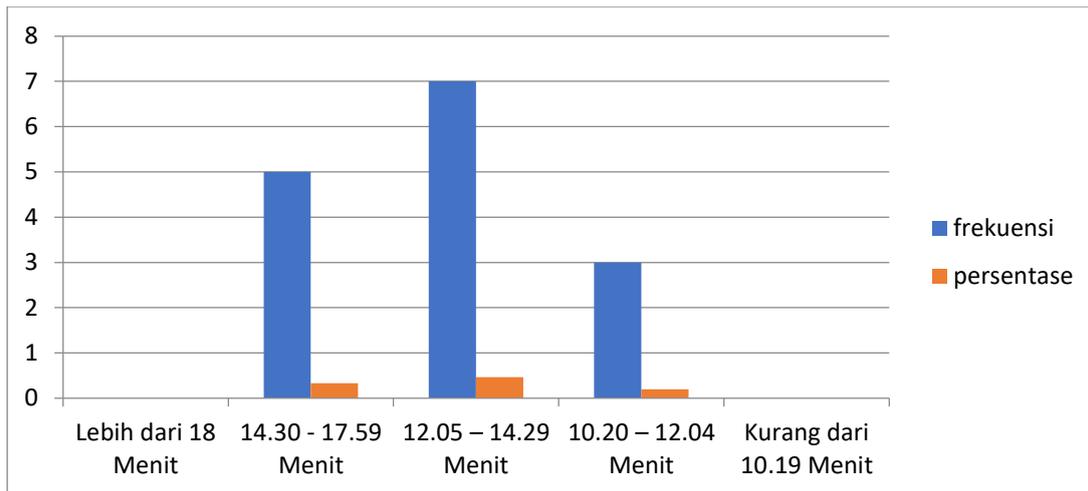
No.	Nama atlet	Hasil tes lari 2400 meter	Tim futsal
1.	Rizky	16.24 menit	Balsi
2.	Abdurahman	14.05 menit	Balsi
3.	Dimas	13.29 menit	Balsi
4.	Ajiz	13.50 menit	Balsi
5.	Suhen	11.40 menit	Balsi
6.	Neli	14.10 menit	Balsi
7.	Abid	16.22 menit	Balsi
8.	Dayat	12. 28 menit	Balsi
9.	Ridho	17.08 menit	Bara Remaja
10.	Niko	11.29 menit	Bara Remaja
11.	Endang	14.06 menit	Bara Remaja
12.	Aliasari	15.07 menit	Bara Remaja
13.	Aljabar	14.10 menit	Bara Remaja
14.	Baim	14.30 menit	Bara Remaja
15.	Dodi	11.59 menit	Bara Remaja

**Tabel 2.** Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Desa Bailangu Timur

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
Lebih dari 18 Menit	0	Sangat Kurang	0%
14.30-17.59 Menit	5	Kurang	33,33%
12.05–14.29 Menit	7	Cukup	46,66%
10.20–12.04 Menit	3	Baik	20%
Kurang dari 10.19 Menit	0	Sangat Baik	0%
Jumlah	15		100

Berdasarkan tabel diatas, dari 15 orang pemain futsal di desa bailangu timur yang melakukan tes kebugaran jasmani (*Aerobic Test Dari Cooper*) berdasarkan kelas interval Lebih dari 18 Menit dengan kategori “sangat kurang” yaitu 0 orang atau tidak ada jika di persentasekan sebesar (0%), dengan kelas interval 14.30-17.59 Menit kategori “kurang” yaitu 5 orang jika di persentasekan sebesar (33,33%), dengan kelas interval 12.05–14.29 Menit kategori “cukup” yaitu 7 orang jika di persentasekan (46,66%), dengan kelas interval 10.20–12.04 Menit kategori “baik” yaitu 3 jika di persentasekan (20%), dengan kelas interval Kurang dari 10.19 Menit kategori “sangat baik” yaitu 0 atau tidak ada orang jika di persentasekan (0%).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik atau histogram, maka data penelitian pemain futsal di desa bailangu timur terlihat pada gambar. di bawah ini:



**Gambar 1.** Histogram Distribusi Frekuensi tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Di Desa Bailangu Timur

Dari penjelasan yang telah disimpulkan di atas maka bisa disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat Kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu dengan interval 12.05–14.29 Menit dengan persentase 46,66% dan dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani untuk umur 18-22 tahun. Maka termasuk dalam klasifikasi sedang. Sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas maka diketahui tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu tergolong dalam klasifikasi sedang.

### Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu terletak pada kategori Sedang. Dari penjelasan tersebut bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu memberikan dampak pada hasil prestasi pemain futsal, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal. Dari penjelasan data di atas ternyata siswa yang mengikuti tes ada 15 Orang. Ternyata dari 15 Orang pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu yang dijadikan sampel 3 orang atau 20% tergolong Baik, 7 Orang atau 46,66% tergolong cukup dan 5 orang

atau 33,33% tergolong Kurang. Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 2,400 meter untuk meningkatkan daya tahan pemain. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, pelatih harus melatih tingkat kebugaran jasmani pemain serta mentalnya. Dalam memberikan latihan pemain harus menghitung waktu yang tersedia bagi pemain dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani, sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kesimpulan atau hasil dari penelitian ini adalah menggunakan instrumen *Aerobic Test Dari Cooper* untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu. Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu sebagian besar berkategori yang berkategori sangat baik 0%, yang berkategori baik sebesar 20%, yang berkategori cukup 46,66%, yang berkategori kurang sebesar 33,33% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pemain pemain futsal di desa bailangu timur kecamatan sekayu adalah cukup.

### Saran

1. Untuk atlet, agar lebih meningkatkan latihan diluar jadwal latihan.
2. Untuk pelatih dan official, agar lebih menambah program latihan fisik untuk membentuk kebugaran jasmani atlet yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih menambahkan sampel atlet dan tidak terpaku pada skripsi ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Baidawi, A., Happy Kardiawan, K., & Muliarta, W. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Pada Klub Vamos Akademi Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 10–16. <https://doi.org/10.23887/jjpk.v13i1.52206>
- Kardiawan, B., et al. (2022). Tongkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Pada Klub Vamos Akademi Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13,11.
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Kemampuan Permainan Futsal.
- Mutaqin, L.U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4.
- Pohan, S.F., & Wibowo, A.T. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa. *Journal of Student Research*, 1,62.
- Saputro. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada siswa putri kelas VIII MTS Surya Buana Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 2,92.
- Saudini, & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1,2.
- Shomoro, & Mondal. (2014). Comparati verelationships of selected physical fitness variabel esamong different. *International Journalof Physical Education*, 3,07-14.

Sugiyono. (2021). *MEETODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. Bandung: Alfabeta.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta: PT Raja Grafindo.

WM, I (n.d). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya. 8-24