




Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Tim Sepakbola Aspura UNM

Sriko ^{1A-E*}, Ahmad Rum Bismar ^{2B-D*}, Nurul Musfira Amahoru ^{2B-D}
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

¹sriko@gmail.com, ²ahmad.rum.bismar@unm.ac.id, ³nurul.musfira.a@unm.ac.id

Reviewed: 29 Mei 2022

Accepted: 08 Juni 2022

Published: 21 Juni 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani Tim Sepakbola Aspura UNM. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui peranan tingkat kebugaran jasmani tim sepakbola Aspura UNM. Populasi penelitian ini adalah semua tim sepakbola Aspura UNM. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang tim sepakbola aspura UNM. Teknik pengumpulan data kesehatan jasmani menggunakan tes yaitu lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum dari data penelitian menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa tingkat kesehatan jasmani Tim Sepakbola Aspura UNM adalah kesehatan jasmani yang memiliki kategori baik sekali 1 orang, kategori baik sebanyak 18 orang, kategori sedang sebanyak 11 orang, serta tidak ada kategori kurang dan kurang sekali.

Kata Kunci: *Tingkat Kesehatan Jasmani; Sepakbola*

How to Cite : Sriko; Bismar, Ahmad Rum; Amahoru, Nurul Musfira. (2022). Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Tim Sepakbola Aspura UNM. *Global Journal of Sport Education, Coaching, and Health (GOJOCCA)*. 2(3), pp.158-166

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik yang sangat populer hampir seluruh aspek kehidupan manusia, khususnya dalam bidang kesehatan pada era kehidupan modern sekarang adalah olahraga. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmani yang intensif untuk memperoleh reaksi, kemenangan, serta prestasi, dan salah satunya melalui olahraga sepakbola (Supriyanto et al., 2016). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat di gemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia. Baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sepakbola sekarang digemari dan dimainkan oleh kaum wanita (Heri, 2017). Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk di bina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, langkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapat pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur dan terarah (Akhmad & Suriatno, 2018). Permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan, atau pengisi waktu

senggang. Akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya (Hendra & Putra, 2019). Prestasi tinggi hanya dapat di capai dengan latihan-latihan yang direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara terus-menerus di bawah pengawasan dengan sistematis (Pratama, 2019). Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah parah Pembina sepakbola di tuntu untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola (Putra Maiza Rianda et al., 2020), apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat (Sahabuddin et al., 2022) sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola (Erfayliana & Wati, 2020). Menyadari akan keperluan berbagai usaha yang telah dan sedang di lakukan dalam rangka mencapai prestasi yang di ingingkan. Dalam olahraga sepakbola, hal yang sangat penting guna menunjang pencapaian prestasi puncak adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang di miliki oleh seorang atlit karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (Fatikhathun, 2020), seseorang akan mempunyai daya tahan (endurance) yang baik yang berguna dalam menunjang setiap kegiatan di lapangan (Sari & Nurrochmah, 2021).

Dalam setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani (Yogantoro & Ferianto, 2016). Kebugaran jasmani seorang sangat penting dalam meningkatkan hidup manusia. Seorang pemain sepakbola yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti (Pahliwandari, 2016). Secara harfiah kebugaran jasmani (physical fitness) berarti kesesuaian fisik atau jasmani (Armen, 2017). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energy lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul (Sahudin Wibowo, 2017). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik (Sahabuddin et al., 2020) dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut (Masakke & Prihatno, 2017). Secara umum kebugaran jasmani di bagi menjadi dua kelompok besar yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (health-related-fitness) dan kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi (performancerelated-fitness) (Prasetio et al., 2017). Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen yaitu daya tahan jantung- paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (Arifin, 2018). Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi terdiri dari lima komponen kebugaran kesehatan (Sepriadi et al., 2018) ditambah dengan enam komponen yaitu: koordinasi, keseimbangan, waktu reaksi, kelincahan, daya ledak dan kecepatan (Fahrizqi et al., 2020). Paparan tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan pribadi manusia secara utuh baik manusia sebagai mahluk individu, social dan religious (Almira et al., 2019).

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif (Aziz & Adityatama, 2020). Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum (Sahabuddin et al., 2022), jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya (Abduh et al., 2020). Dengan demikian seseorang pemain sepakbola tidak dapat mencapai kesegaran secara

menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik (Hammado et al., 2020). Akan tetapi sebaliknya, seseorang pemain sepakbola yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial (Prakarsa, 2020). maka kesegaran sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan para pemain sepakbola untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan (Purwanto et al., 2021). Contoh, seseorang dapat bermain sepakbola dalam waktu yang lama dan berkonsentrasi karena ia memiliki daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula. Tim sepakbola Aspura FIK UNM merupakan salah satu klub amatir yang beralamatkan di jl. Wijaya Kusuma, No.14 Makassar mempunyai wadah pembinaan pemain yang terdiri dari mahasiswa FIK UNM. Itulah parah mahasiswa akan mendapatkan kesempatan untuk menyalurkan minat dan bakat pelaksanaan kegiatan sepakbola di lakukan pada sore hari setelah parah pemain mengikuti kegiatan belajar di kampus. Meskipun materi pemain Tim ASPURA UNM tergolong masih muda, tetapi tim ini sangata di segani oleh tim-tim lainnya dalam wilayah Sulawesi selatan, terbukti Tim Aspura UNM pernah menjuarai sepakbola di kelurahan tacipi Kabupaten Bone pada tahun 2012, turnamen ini di selenggarakan oleh wakil bupati bone. Selain itu, Tim ASPURA UNM juga pernah menjuarai turnamen sepakbola bupati Cap takalar III pada tahun 2014, pada partai pucak Tim Aspura UNM mengalahkan lawan tangguh PS. Armed, yang mayoritas pemainnya adalah TNI. Perestasi terbaru yang di torekan Tim Aspura UNM yaitu juara III pada liga Ramadhan 2016 makassar yang di pusatkan di lapangan hasanuddin dan karebosi. Dan tahun-tahun berikutnya Aspura UNM tidak dapat memberikan hasil yang optimal dalam pertandingan yang diikutinya. Dari hasil observasi di dapat bahwa hal yang menyebabkan tim Aspura UNM tidak dapat memberikan hasil yang optimal dalam pertandingan yang diikutinya sebab tim ini mengalami kewalahan dari segi stamina pada menit-menit akhir, pemain Aspura UNM selalu mengalami kelelahan pada pertandingan bab ke dua, sehingga menjadi penyebab tim Aspura UNM belum bisa memberikan prestasi yang mengembirakan.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan tingkat kesegaran jasmani terhadap tim sepakbola Aspura FIK UNM. Penelitian adalah merupakan cara untuk membuktikan kebenarannya yang dilandasi oleh suatu teori-teori yang dipakai sebagai dasar penelitian yang akan memberikan fakta-fakta yang ditunjang metode sebagai penunjang dari pelaksanaan kerja yang mengarahkan pada sasaran objek penelitian, sehingga peran serta dari metode dalam penelitian berfungsi menetapkan prosedur dan cara pengumpulan data. Dalam penelitian ini digunakan teknik regresi linier sederhana, karena variabel yang terlibat dalam penelitian ini ada dua, yaitu tingkat kesegaran jasmani atlet sebagai variabel bebas dan dilambangkan dengan X serta tim sepakbola aspura UNM sebagai variabel terikat dan dilambangkan dengan Y. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah Tim sepakbola Aspura FIK UNM. Populasi yang diambil telah memenuhi persyaratan sebagai populasi paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama sehingga telah memenuhi syarat untuk dijadikan obyek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah Tim sepakbola Aspura FIK UNM sebanyak 30 orang. Metode penelitian data menggunakan metode survey dengan teknik tes. Dalam petunjuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia, penulis akan jelaskan secara rinci dari jumlah tes kesegaran jasmani indonesia, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring

duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari jauh 1200 meter untuk putra. (Depdiknas TKJI 1999).

Tabel 1.
 Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M	Nilai
5	< 7,2"	> 19	> 41	> 73	< 3'14"	5
4	7,3 – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	09 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	05 – 08	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	> 11,1"	< 04	< 09	< 38	> 6'34"	1

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesehatan jasmani remaja yang telah mengikuti tes kesehatan jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti pada **Tabel 2.**

Tabel 2.
 Norma Kesehatan Jasmani Indonesia

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)

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum dari data penelitian. Hal yang perlu diketahui dalam analisis statistik deskriptif adalah nilai rata-rata (X), standar deviasi (s), nilai maksimum, nilai minimum, median, modus, dan total nilai (X) dari datavariabel penelitian. Jadikeseluruhan data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer pada program SPSS. Analisis persentase dimaksudkan untuk mengetahui persentase pengaruh tingkat kesehatan jasmani tim sepakbola aspura UNM.yang dicapai, berdasarkan kategori berhubungan atau tidak berhubungan. Hasil analisis persentase tersebut dapat memberikan gambaran pengaruh tingkat kesehatan jasmani terhadap tim sepakbola aspura UNM.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif (gambaran umum) data kesehatan jasmani Tim Aspura UNM yaitu Data lari cepat 60 meter Tim Aspura UNM, diperoleh nilai mean 8,54 dengan median 8,70, mode 7,50, std.deviation 1,18, variance 1,41, range 4,00, minimum 6,50, maximum 10,50, dan sum 256,20. Data angkat tubuh Tim Aspura UNM, di peroleh nilai mean 14,03, median 14,00, mode 14, std.deviation 3,67, variance 13,48, range 12, minimum 7, maximum 19, dan sum 421. Data baring duduk 60 detik di peroleh nilai mean 45,10, median 45,00, mode 49, std deviation 5,30, variance 28,16, range 19, minimum 33, maximum 52, dan sum 1353. Data loncat tegak Tim Aspura UNM, diperoleh nilai mean 57,60, median 57,00, mode 60, std.deviation 12,00, variance 144,17, range 51, minimum 47, maximum 98, dan sum 1728. Data lari 1200 meter Tim Aspura UNM, diperoleh nilai mean 4,82, median 5,03, mode 4,26, std. Deviation 0,53, variance 0,28, range 1,79, minimum 4,22, maximum 6,01, dan sum 144,87. Data TKJI Tim Aspura UNM diperoleh nilai, mean 18,07, median 18,00, mode 18, std. Deviation 1,72, variance 2,96, range 7, minimum 16, maximum 23, dan sum 542.

Tabel 3.
Rekapitulasi Lari Cepat 60 meter Tim Aspura UNM

No	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	7,2	4	13,3%	Baik sekali
2	7,3-8,3	10	33,3%	Baik
3	8,4-9,6	13	43,4%	Sedang
4	9,7-11,0	3	10%	Kurang
5	11,1	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan **Tabel 3** diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data Lari cepat 60 detik Tim Aspura UNM dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 4 orang (13,3%), klasifikasi baik sebanyak 10 orang (33,3%), klasifikasi sedang sebanyak 13 orang (43,4%), klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (10%), dan klasifikasi kurang sekali tidak ada (0%).

Tabel 4.
Rekapitulasi Gantung Angkat Tubuh Tim Aspura UNM.

No	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	19	7	23,3%	Baik sekali
2	14-18	15	50%	Baik
3	9-13	5	16,7%	Sedang
4	5-8	3	10%	Kurang
5	0-4	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan **Tabel 4** diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data Tim Aspura UNM dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 7 orang (23,3%), klasifikasi baik sebanyak 15 orang (50%), klasifikasi sedang sebanyak 5 orang (16,7%), klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (10%), dan klasifikasi kurang sekali tidak ada (0%).

Tabel 5.
Rekapitulasi Baring Duduk 60 Detik Tim Aspura UNM

No	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	41	23	76,7%	Baik sekali
2	30-40	7	23,3%	Baik
3	21-29	0	0%	Sedang
4	10-20	0	0%	Kurang
5	0-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan **Tabel 5.** dan grafik diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data Tim Aspura UNM dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 23 orang (76,7%), klasifikasi baik sebanyak 7 orang (23,3%), klasifikasi sedang sebanyak 0 orang (0%) klasifikasi kurang sebanyak 0 orang (0%), dan klasifikasi kurang sekali tidak ada (0%).

Tabel 6.
Rekapitulasi Loncat Tegak Tim Aspura UNM

No	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	73	2	6,7%	Baik sekali
2	60-72	10	33,3%	Baik
3	50-59	12	40%	Sedang
4	39-49	6	20%	Kurang
5	38	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan **Tabel 6** diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data Tim Aspura UNM dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali 2 orang (6,7%), klasifikasi baik 10 orang (33,3%), klasifikasi sedang sebanyak 12 orang (40%), klasifikasi kurang sebanyak 6 orang (20%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 7.
Rekapitulasi Lari 1200 meter Tim Aspura UNM

No	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	3,14	0	0%	Baik sekali
2	3,15-4,25	1	3,3%	Baik
3	4,26-5,12	19	63,4%	Sedang
4	5,13-6,33	9	30%	Kurang
5	6,34	1	3,3%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan **Tabel 7** diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data Tim Aspura UNM dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali tidak ada (0%), klasifikasi baik sebanyak 1 orang (3,3%), klasifikasi sedang sebanyak 19 orang (63,4%), klasifikasi kurang sebanyak 9 orang (30%), dan klasifikasi kurang sekali 1 orang (3,3%).

Tabel 8.
Rekapitulasi TKJI Tim Aspura UNM

No	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	22-25	1	3,3%	Baik sekali
2	18-21	18	60%	Baik
3	14-17	11	36,7%	Sedang
4	10-13	0	0%	Kurang
5	5-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	Baik sekali

Dari **Tabel 8** diatas maka dapat dikemukakan gambaran tentang tingkat kesehatan jasmani Tim Aspura UNM pada umumnya termasuk kategori baik sekali 1 orang (3,3%), kategori baik sebanyak 18 orang (60%), kategori sedang sebanyak 11 orang (36,7%), kategori kurang sebanyak tidak ada, dan kategori kurang sekali tidak ada.

Pembahasan

Berolahraga dan beraktivitas fisik secara teratur adalah penting bagi kesehatan. Selain membantu mencegah dan mengendalikan penyakit, olahraga juga bermanfaat

untuk menurunkan, dan menjaga berat badan sehat. Setelah melakukan tes kesehatan jasmani Tim Aspura UNM maka diperoleh data dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (3,3%), klasifikasi baik sebanyak 18 orang (60%), klasifikasi sedang sebanyak 11 orang (36,7%), klasifikasi kurang sebanyak tidak ada. Berdasarkan pemaparan hasil analisis tersebut diatas maka kesehatan jasmani orang Tim Aspura UNM secara keseluruhan hanya memenuhi 3 kriteria yakni baik sekali, baik, dan sedang. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kriteria yang didominasi oleh orang Tim Aspura UNM berkriteria sedang. Penyebab sedang kesehatan jasmani yang dialami orang tersebut tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani diantaranya adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Dangsina Moeloek, 1984:12). Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa alokasi waktu olahraga sangat minim saat proses belajar mengajar disekolah yang memungkinkan kesehatan jasmani orang akan menurun, tetapi bukan itu yang merupakan salah satu faktornya tetapi ada beberapa faktor kesehatan jasmani yang saling mempengaruhi dengan faktor yang lain. Jika orang berolahraga secara teratur lantas makanan yang tidak sehat dan istirahat yang tidak cukup maka orang yang memiliki kesehatan jasmani belum tentu bisa ditingkatkan dan sebaliknya istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi tetapi tidak berolahraga secara teratur maka kesehatan jasmani juga bisa menurun. Salah satu faktor lain yang menyebabkan kategori kesehatan jasmani orang sedang dikarenakan orang tersebut memiliki tingkat aktivitas kegiatan olahraga aerobik yang kurang khususnya yang tidak aktif latihan tetapi juga orang yang terlatih dan aktif latihan maka orang tersebut mampu memberikan suatu aktivitas yang lebih tinggi, sehingga akan mempengaruhi kesehatan jasmani berkriteria sedang. Terlepas dari tingkat kesehatan jasmani Tim Aspura UNM yang memiliki kesehatan jasmani kategori baik, sedang bahkan ada juga beberapa orang yang memiliki kategori kesehatan jasmani kategori sedang. Aktivitas yang kurang serta kebiasaan hidup sehat yang tidak sempurna akan mempengaruhi kesehatan jasmani pada tubuh. Berbanding terbalik dengan orang yang memiliki intensitas aktivitas yang lebih banyak maka akan memiliki kesehatan jasmani yang baik. Kendala dalam penelitian ini adalah sulitnya mengumpulkan sampel karena mempunyai kesibukan masing masing pada saat penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan jasmani Tim sepakbola Aspura UNM adalah kesehatan jasmani dengan jumlah sampel sebanyak tiga puluh orang, yang memiliki kategori baik sekali satu orang, kategori baik sebanyak delapan belas orang, kategori sedang sebanyak sebelas, kategori kurang sebanyak tidak ada dan kategori kurang sekali tidak ada.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan maka dapat dikemukakan saan-saran sebagai berikut: Kiranya kepala pelatih Tim sepakbola Aspura UNM melengkapi alat dan fasilitas olahraga dan melakukan pembinaan terhadap kegiatan-kegiatan olahraga agar dapat mengikuti pelatihan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat Nasional. Kepada para guru pendidikan jasmani agar selalu berupaya meningkatkan kesehatan jasmani siswa dengan memberikan aktivitas jasmani, baik dalam bentuk pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler agar tingkat kesehatan jasmani siswa dapat lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepakbola Pemain Klub Bima Sakti. *JUPE, Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 10–27. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/517>
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Armen, M. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut Dengan Siswa SD Negeri 06 Rogdog Kecamatan Siberut Selatan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7835>
- Aziz, O. A., & Adityatama, F. (2020). Penerapan Model Taktis dalam Permainan Sepak Bola Guna Meningkatkan Keterampilan Bermain. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(3), 24–28. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/view/1308>
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159–166. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/8119>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Fatikhatun. (2020). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Permainan Sepakbola Melalui Penggunaan Bola Plastik. *Dinamika: Jurnal Praktik Penelitian Tindakan*, 10(3), 131–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.47403/dp.v10i3.33>
- Hammado, N., Sahabuddin, Mahyuddin, R., & Jalil, R. R. (2020). Emotional Aspects and Dribbling Motor Skills in Football Players. *Atlantis Press, 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)*, 481(Icest 2019), 268–273. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.056>
- Hendra, J., & Putra, G. I. (2019). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Muara Pendidikan*, 4(2), 438–444. <https://doi.org/https://doi.org/10.52060/mp.v4i2.181>
- Heri, R. (2017). Upaya meningkatkan keterampilan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam menggunakan metode bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 21–32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v6i1.571>
- Masakke, I. S., & Prihatno, J. B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Merokok dengan Siswa yang Tidak Merokok Di SMAN 11 Surabaya Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(02), 186–191.
- Pahliwandari, R. (2016). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 44–53.

- Prakarsa, A. A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting pemain Akademi PSP Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 193–205. <https://media.neliti.com/media/publications/320966-pengaruh-variati-latihan-plyometric-terh-26209b1d.pdf>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 1(2), 86–91. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3470>
- Pratama, R. R. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 156–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>
- Purwanto, H., Pratama, B. A., & Atrup, A. (2021). Contribution of Motor Educability, Coordination, and Confidence to the Ability to Perform Flic-Flac Artistic Gymnastics Extracurricular at SDN Kayen I *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan ...*, 13(3), 420–441. <https://ojs.unm.ac.id/competitor/article/view/24768>
- Putra Maiza Rianda, Abdurrahman, & Karimuddin. (2020). Evaluasi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola PPLP Aceh Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2), 41–48. <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/16037>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Bismar, A. R. (2020). Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Motor Ability dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang. *JCESPORT, Ubharajaya*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>
- Sahabuddin, Hakim, H., Husniati, & Fadillah, A. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 6–23. <https://doi.org/doi.org/10.55081/jurdip.v3i1.688>
- Sahudin Wibowo, A. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 390–395.
- Sari, M. D., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(7), 440–450. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p440-450>
- Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Sporta Sainitika*, 3(1), 400. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.60>
- Supriyanto, E., Koestoro, B., & Djasmi, S. (2016). Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa SMPN 1 Kotabumi. *Jurnal Teknologi Informasi Komunikasi Pendidikan*, 4(2), 1–10. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JT/article/view/11675>
- Yogantoro, Z. S., & Ferianto, B. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 657–662. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19712>