E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Fedri Ardianto[1], Mimi Yulianti[2]
[1]Universitas Islam Riau, fedriardianto06@student.uir.ac.id
[2]Universitas Islam Riau, mimipenjas@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI usia 12 tahun yaitu tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari sejauh 600 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi tergolong dalam kategori **Sedang** karena nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 14.75 yang terletak pada interval kategori nilai TKJI 14-17.

Kata Kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani*

Abstract

The aim of this research was to determine the Physical Fitness Level Survey of SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. This type of research is descriptive cuantitative. The population and sample in this study were the SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, totaling 20 people. The research instruments used were the TKJI test aged 12 years, namely the 40 meter running test, bent elbow hanging test, 30 second sitting lying test, upright jumping test and 600 meter running test. The data analysis technique used is calculating physical fitness value categories. Based on the results of calculating the average physical fitness value, it is known that the physical fitness level of SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi is classified in the Medium category because the final average value achieved was only 14.75 which is located in the TKJI value category interval 14-17.

Keywords: *Physical Fitness Level*

Corresponding Author:
Fedri Ardianto

Universitas Islam Riau, *fedriardianto@student.uir.ac.id*

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama ataupun secara individu. Olahraga ini tentunya dapat menjaga kesegaran tubuh seseorang jika olahraga dilakukan secara rutin dan disiplin. Orang yang rutin melakukan kegiatan berolahraga akan membuat tubuhnya menjadi lebih sehat dan segar bila dibandingkan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dengan orang yang tidak melakukan olahraga. Sebenarnya olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena dengan melatih gerak tubuh, organ-organ vital yang ada pada manusia akan bekerja dengan baik, baik fungsi jantung, paru, dan organ-organ penting lainnya. Oleh karena itu sebaiknya semua orang harus melakukan kegiatan berolahraga minimal dilakukan di waktu senggang disela-sela kesibukannya sehari-hari.

Pentingnya olahraga tersebut demi terciptanya bangsa Indonesia yang sehat maka pemerintah memperkenalkan aktifitas olahraga sedini mungkin melalui pendidikan jasmani di sekolah. Sebagaimana dijelaskan dalam (Undang-undang, 2022) nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab 1 pasal 1 ayat 12 yang berbunyi: "Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.." Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga yang diterapkan pada jalur pendidikan memiliki tujuan dan sasaran kegiatan olahraga, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kesegaran jasmani seseorang. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Kesegaran jasmani menurut (Yulianti et al., 2018) Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Begitu juga bagi pemain sepakbola, kesegaran jasmani perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses latihan yang optimal, karena jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran pemain yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas latihan, yang merupakan kewajiban bagi pemain untuk memaksimalkan keterampilan tekniknya. Oleh karena itu pemain harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, sehingga setelah melakukan latihan sepakbola, pemain masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya, atau sebaliknya setelah pemain melakukan aktifitas pokoknya, pemain harus memiliki kesegaran jasmani yang tersisa untuk melakukan latihan sepakbola. Namun hal yang terjadi seringkali tidak sesuai dengan yang diharapkan, kegiatan latihan yang diberikan terkadang menjadi kurang maksimal karena pemain terlihat cepat lelah karena telah melakukan aktifitas yang lain. Namun berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap pemain SSB Gajah Tunggal *Soccer School* (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi terlihat bahwa sewaktu melakukan latihan sepakbola, daya tahan pemain masih rendah, terlihat beberapa orang pemain terlihat cepat lelah saat bermain, ini diakibatkan oleh daya tahan pemain belum begitu baik dan menandakan bahwa stamina pemain masih belum maksimal, kecepatan yang belum maksimal terlihat dari lambannya pemain dalam mengejar bola, masih ada pemain yang kelincahannya tidak maksimal karena kesulitan dalam menghindari lawan, koordinasi gerakan pemain belum terlihat dinamis, pemain yang

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

mengikuti kegiatan pembinaan olahraga sepakbola di SSB Gajah Tunggal *Soccer School* (GTSS) U-12 Lubuk Jambi belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran Jasmani sangat diperlukan dalam berolahraga agar seorang pemain sepakbola mampu berolahraga secara maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan dan *power*. Kesegaran jasmani bisa diraih dengan rajin berolahraga dan juga menjaga pola makan yang sehat seimbang. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian ilmiah dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain SSB Gajah Tunggal *Soccer School* (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi".

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI usia 12 tahun yaitu tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari sejauh 600 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini:

1. Data Tes Lari Cepat 40 Meter Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

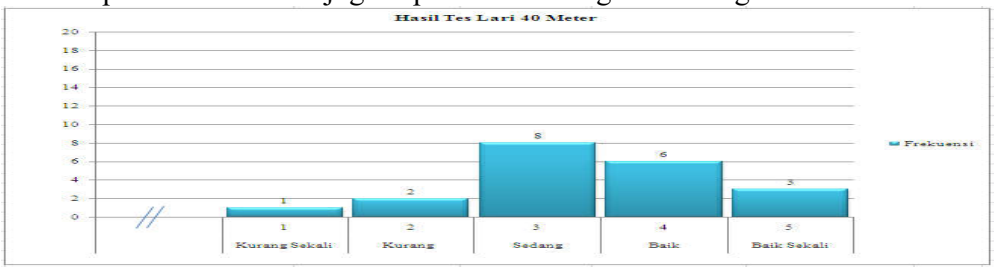
Berdasarkan norma tes lari cepat 40 meter pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh bahwa terdapat 1 orang atau 5% dalam kategori kurang sekali, 2 orang atau 10% dalam kategori kurang, 8 orang atau 40% dalam kategori Sedang, 6 orang atau 30% dalam kategori Baik, 3 orang atau 15% dalam kategori Baik Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Data Tes Lari Cepat 40 Meter Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Lari 40 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
8.9" – dst	Kurang Sekali	1	1	5,00%
7.8" – 8.8"	Kurang	2	2	10,00%
7.0" – 7.7"	Sedang	3	8	40,00%
6.4"– 6.9"	Baik	4	6	30,00%
…. – 6.3"	Baik Sekali	5	3	15,00%
Jumlah			20	100%

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 40 Meter Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan norma tes gantung siku tekuk pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh bahwa terdapat 5 orang atau 25% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 11 orang atau 55% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 15% dalam kategori sedang, diperoleh 1 orang atau 5% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
4”	Kurang Sekali	1	5	25,00%
5” – 14”	Kurang	2	11	55,00%
15” – 30”	Sedang	3	3	15,00%
31” – 50”	Baik	4	1	5,00%
51” keatas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Gantung Siku Tekuk Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

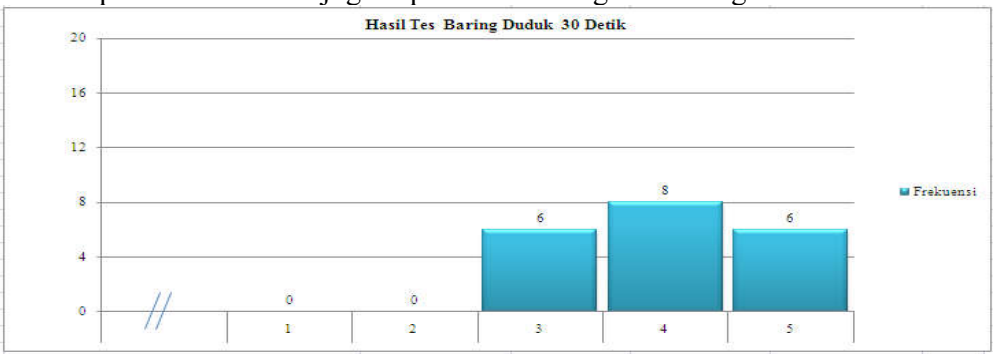
3. Data Tes Baring Duduk 30 Detik Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan norma tes baring duduk pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 6 orang atau 30% dalam kategori sedang, diperoleh 8 orang atau 40% dalam kategori baik, diperoleh 6 orang atau 30% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Tes Baring Duduk Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Baring Duduk 30 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-3	Kurang Sekali	1	0	0,00%
4-11	Kurang	2	0	0,00%
12-17	Sedang	3	6	30,00%
18-22	Baik	4	8	40,00%
23 ke atas	Baik Sekali	5	6	30,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Baring Duduk Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

4. Data Tes Loncat Tegak Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan norma tes loncat tegak pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 1 orang atau 5% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 5 orang atau 25% dalam kategori kurang, diperoleh 9 orang atau 45% dalam kategori sedang, diperoleh 3 orang atau 15% dalam kategori baik, diperoleh 2 orang atau 10% dalam kategori baik sekali sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Data Tes Loncat Tegak Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
23 dst	Kurang Sekali	1	1	5,00%
24-30	Kurang	2	5	25,00%

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

31-37	Sedang	3	9	45,00%
38-45	Baik	4	3	15,00%
46 keatas	Baik Sekali	5	2	10,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Loncat Tegak Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

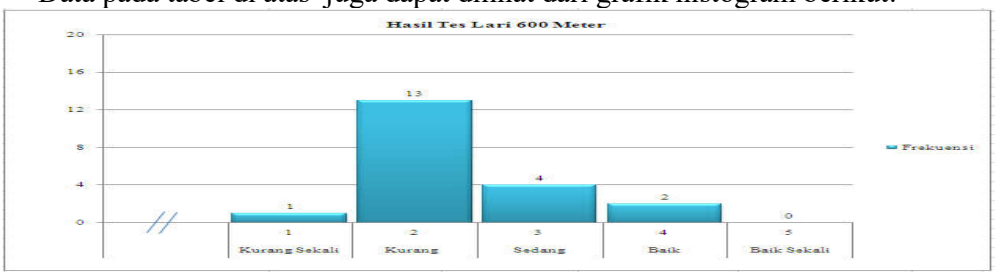
5. Data Tes Lari 600 Meter Pada Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan norma tes lari 600 meter pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 1orang atau 5% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 13 orang atau 65% dalam kategori kurang, diperoleh 4 orang atau 20% dalam kategori sedang, diperoleh 2 orang atau 10% dalam kategori baik sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes Lari 600 Meter Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Lari 600 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
3'45" dst	Kurang Sekali	1	1	5,00%
2',46" - 3',44"	Kurang	2	13	65,00%
2',31" - 2',45"	Sedang	3	4	20,00%
2',20" - 2',30"	Baik	4	2	10,00%
Sd – 2',09"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Grafik 5. Data Lari 600 Meter Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

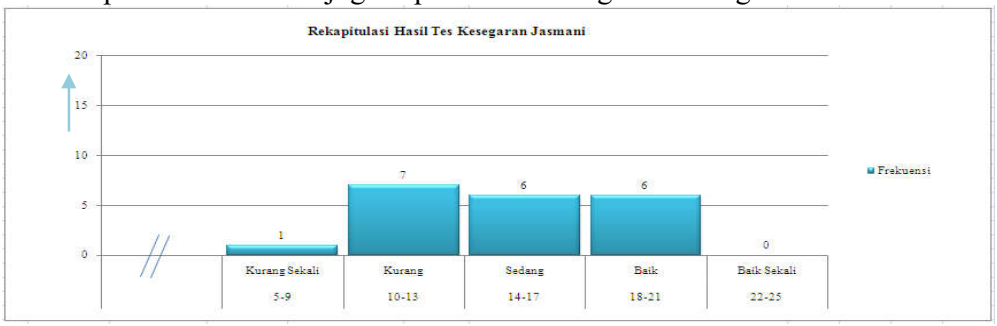
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 1 orang atau 5% dalam kategori kurang sekali dan diperoleh 7 orang atau 35% dalam kategori kurang, diperoleh 6 orang atau 30% dalam kategori sedang dan diperoleh 6 orang atau 30% dalam kategori baik,. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	1	5,00%
2	10-13	Kurang	7	35,00%
3	14-17	Sedang	6	30,00%
4	18-21	Baik	6	30,00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan peneltiian yantg telah dilakukan terhadap siswa, di dapatkan data bahwa kesegaran jasmani pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi terbagi pada tingkat TKJI yang berbeda-beda yaitu pada kategori nilai kurang sekali ada 1 orang atau 5%, pada kategori nilai Kurang ada 7 orang atau 35%, pada kategori nilai Sedang ada 6 orang atau 30%, pada kategori nilai Baik ada 6 orang atau 30%

Berdasarkan nilai rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi adalah 14.75 yang termasuk pada interval 14-17 dengan kategori Sedang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain SSB

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi tergolong Sedang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari biasanya manusia terhambat oleh timbulnya gejala-gejala yang berhubungan dengan kondisi tubuh mereka, sedangkan manusia harus mempertahankan kehidupannya dengan aktivitas-aktivitas yang dapat menghasilkan sumber kehidupan seperti, bekerja, berdagang dan sebagainya. Kesegaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian. Agar memperoleh kesegaran jasmani yang baik perlu adanya kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan melakukan kegiatan olahraga yang rutin. Kemudian ditambah dengan asupan gizi yang baik akan menjadi stabilitas tubuh, sehingga kesegaran jasmani akan terjaga dan terurus dengan baik maka dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap kualitas aktifitas fisik. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat komplek dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kesegaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan khususnya dalam olahraga sepakbola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian (Shofan, 2021) Peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebanyak 5 pemain (33%) dikategorikan sedang dan sisanya sebanyak 10 pemain (67%) dikategorikan kurang Hal ini yang menjadi salah satu pengaruh tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Karlos yang berusia 15 tahun ini bisa masuk dalam kategori “Kurang”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi tergolong dalam kategori Sedang karena nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 14.75 yang terletak pada interval kategori nilai TKJI 14-17.

DAFTAR PUSTAKA

Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *KINESTETIK*, *1*(1), 35–39. https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373

Abussamad. (2021). *metode Penelitian Kualitatif*. Makassar : Syakir Media Pers.

Aji. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Bambu Apus : ILMU.

Allsabah, M. A. H., Weda, W., Setiawan, I., & Nimah, A. S. (2019). Physical Condition Profile of Female Soccer Player Candra Kirana. *JUARA: Jurnal Olahraga*, *4*(2), 140-151. https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.597.

Andriyani, F. D. (2017). Status Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, *8*(1), 59-66. https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.454

Bafirman. (2016). *Pembentukan Karakter Siswa*. jakarta : Kencana.

Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Badaru. (2017). *Sarana Dan Prasarana Penjas dan Olahraga*. Makassar : UNM

Bahtra. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang : Sukabina Pers.

Candra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata. *Journal STAND : Sports Teaching and Development*, *1*(1), 27–34. https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2321

Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok : Kencana.

Farid, M., & Nasution, J. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *5*(1), 762–765. https://doi.org/10.26325/jpko.v5i11.33542

Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *19*(2), 196–205. https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21828

Hardani. (2020). *metode Penelitian Kualitatfi Dan Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu Group.

Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas II Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, *6*(1), 42. https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417

Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.

Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Karanganom. *Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi*, *6*(12), 1–9. https://doi.org/10.321452/jpk.v6i16.27223

Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, *2*(2), 35. https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785

Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *1*(1), 48–59. https://doi.org/10.36231/jpok.v1i1.24352

Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semeter I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, *3*(1), 70–78. https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306

Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, *1*(1), 29–35. https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.294

Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, *1*(1), 49–62. https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.86

Shofan, N. A., Adi, S., & Raharjo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Karlos Malang usia 15 tahun. *Jurnal Sport Science*, *11*(2), 81-85. http://dx.doi.org/10.17977/um057v11i2p81-85.

Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Suhdy, M. (2019). Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *3*(1), 102-107. https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.882

Sutanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pers.

TKJI. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Depdiknas.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Undang-undang. (2022). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Kemenegpora.

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya.

Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *JOURNAL SPORT AREA*, *3*(1), 55. https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571

Zulrafli, Z. (2021). Pengaruh Kemampuan Gerak Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, *4*(01), 91–101. https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.4016