



Achmad Agus Fatchurrohman¹ *, Siska² Debby Indah³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2021
Revisi Februari 2021
Diterima Mei 2021
Tersedia online Mei 2021

Kata kunci:

***Tingkat Kesegaran
Jasmani***

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran pemain *club* Dayo FC, dimana terlihat saat pemain mengalami cepat lelah, malas untuk mengejar bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pemain *club* sepakbola Dayo FC. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, jumlah populasi penelitian pemain *Club* Dayo FC adalah 15 orang jumlah sampel 8 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen berupa tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) usia 16 -19 tahun. Hasil penelitian ini menyatakan tingkat kesegaran jasmani pemain *Club* Sepakbola Dayo FC dengan rata-rata sebesar 13,25 dengan klasifikasi “Kurang”.

Abstract

The problem in this study level is the low fitness level of Dayo FC player, which is seen when players experience fatigue, laziness to chase the ball. This study aims to determine the level of physical fitness of Dayo FC player. This type of research is a quantitative descriptive study, the member of the study population is 15 people, the sample is 8 people with purposive sampling technique. The instrument is the TKJI test (Indonesian Physical Fitness Test) aged 16-19 years. The results of this study indicate the level of physical fitness of the Dayo FC football club player with an average of 13,25 with the classification “less”.

PENDAHULUAN

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com¹,

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani atau kegiatan fisik yang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan fisik itu sendiri serta terhadap perkembangan kepribadian. Selain itu, olahraga sendiri merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari rutinitas kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga menjadi unsur penting dalam pemeliharaan kualitas kesehatan manusia. Semakin baik dan teratur kegiatan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik kualitas kesehatannya dan kondisi fisiknya.

Pada dasarnya kondisi fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam melakukan rangkaian rutinitas manusia sehari-hari maupun dalam melakukan serangkaian kegiatan olahraga. Dengan kondisi fisik yang baik dan prima maka produktivitas kehidupan seseorang akan semakin baik serta dalam pencapaian suatu Kesegaran jasmani yang diharapkan akan tercapai.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga diharapkan mampu melakukan seluruh rangkaian kegiatan olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami rasa kelelahan yang berlebihan. Sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik bahkan buruk maka seseorang tersebut akan mengalami kesulitan dalam melakukan rangkaian kegiatan olahraga yang dilakukannya.

Untuk mengetahui keadaan seseorang agar dapat mengikuti aktivitas keolahragaan diperlukan pengetahuan untuk mengetahui sampai dimana kondisi atau status Kesegaran pada saat akan memulai aktivitas ataupun setelah mengikuti aktivitas keolahragaan, agar dapat mengetahui kemajuannya dari saat ke saat.

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di dunia. Sepakbola permainan yang sangat mudah untuk dilakukan bagi semua orang baik itu laki-laki ataupun perempuan. Kegiatan sepakbola yang adanya hanya di jam pelajaran sekolah kini sudah menjadi kegiatan sore hari para pemuda dan orang tua dilapangan sepakbola. Karena banyak peminatnya dalam permainan sepakbola, para pemuda berantusias untuk membentuk sebuah *club* kesebelasan di desa yang bernama Gesit FC pada tahun 1998, yang dimenejeri oleh bapak Sulaiman dan kini *club* tersebut menjadi Dayo FC dan dilatih oleh bapak Ariyanto dari tahun 2000 sampai sekarang.

Permasalahan yang menjadi latar belakang peneliti melakukan pengamatan di *club* sepakbola Dayo FC adalah penurunan akan kemenangan yang di raih setiap pertandingan-pertandingan yang dilakukan. Dari hasil pengamatan, kurangnya kontribusi sesama pemain saat pertandingan dan pemanasan, pemain tersebut melakukan latihan di sore harinya terlalu sore sehingga latihannya kurang efektif, para pemain hanya menendang bola satu sama lain, ada juga yang lari-lari kecil beberapa keliling, sehingga pemanasan yang dilakukan tersebut kurang efektif untuk kondisi fisiknya.

Hal tersebut digambarkan dilapangan saat pemain mengalami cepat lelah, terlihat malas untuk mengejar bola, sehingga terjadi dimana saat pemain mengoperkan bola ke kawan satu timnya bola tidak dapat dikejanya sehingga bola meninggalkan lapangan. Begitu berpengaruhnya Kesegaran jasmani bagi pemain *club* sepakbola Dayo FC.

Berdasarkan uraian di atas penulis tergerak melakukan penelitian yang berkaitan dengan Kesegaran jasmani, sehingga diharapkan siswa mampu menjaga kondisi Kesegaran jasmani, ini sebagai langkah awal untuk mendorong pemain agar mau meningkatkan Kesegaran jasmani. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Club Sepakbola Dayo FC**” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani pemain *club* sepakbola Dayo FC.

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan analisis data dengan statistik. Menurut Sugiyono (2017:147) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

PENGEMBANGAN INSTRUMEN

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

Menurut Widiastuti (2015:45) menyebutkan bahwa instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sebagai berikut:

1. Lari 60 meter
 - A. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan siswa usia 16 s/d 19 tahun
 - B. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter
 - 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stopwatch
 - 6) Alat tulis dan lain-lain
 - C. Petugas tes
 - 1) Juru keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
 - D. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan “peserta berdiri di belakang garis start”
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” siswa mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “Ya” siswa lari secepat mungkin menuju garis *finish*
 - 3) Lari masih bias diulang apabila:
 - a) Pelari mencuri *start*
 - b) Pelari tidak melewati garis *finish*
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
 - 4) Pengukuran waktu

pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*
 - E. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.



Gambar 1. Lari 60 meter
(Agus, 2012:169-170)

2. Bergantung angkat tubuh (*pull-up*) 60 detik
 - A. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - B. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai yang bersih dan rata
 - 2) Palang tunggal yang dapat di atur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci
 - 3) Stopwatch
 - 4) Serbuk kapur
 - 5) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

C. Petugas tes

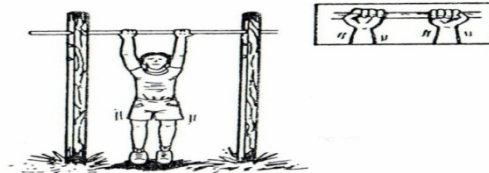
- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat waktu

D. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal
- 2) Gerakan
Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan , mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak terhitung apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan meringankan badan, dagu untuk menyentuh palang tunggal.

E. Pencatat hasil

- 1) Yang terhitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (*frekuensi*) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa melakukan istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis 0 (nol)



Gambar 2. *Pull-up*
(Widiastuti, 2007:49)

3. Baring duduk (*sit-up*) 60 detik

A. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

B. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch
- 3) Nomor dada, formulir tes
- 4) Alat tulis dan lain-lain.

C. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap hasil

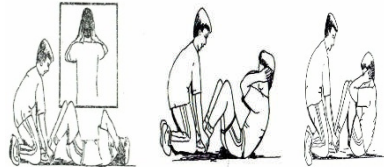
D. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan dan jari-jarinya berselang selip di letakkan di belakang kepala.
 - b) Siswa lain memegang atau menegkan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

- a) Pada aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini di ulang seama 60 detik
 - b) Gerakan tidak terhitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
- E. Pencatatan hasil
- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang yang dapat dilakukan dengan sempurna.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis 0 (nol)



Gambar 3. *Sit-up*
(Widiastuti, 2017:52)

4. Loncat tegak (*vertical jump*)

- A. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif
- B. Alat dan fasilitas
- 1) Papan berkala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada
 - 5) Formulir tes
 - 6) Alat tulis
- C. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil
- D. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
 - a) Terebih dahulu ujung jari tangan siswa diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan di tempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- E. Pencatat hasil
- 1) Selisih raihan lompatan di kurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com



Gambar 4. *Vertical Jump*
(Agus, 2012:166)

5. Lari 1.200 meter untuk putra umur 16 s/d 19 Tahun untuk Putra
- A. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- B. Alat dan fasilitas
- 1) Lintasan lari jarak 1.200
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Nomor dada
 - 7) Formulir dada
- C. Petugas tes
- 1) Petugas pemberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pengawas dan pembantu umum
- D. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 1.200 meter.
Catatan :
Lari dapat diulang bilamana ada pelari mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis *finish*.
- E. Pencatat hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.
 - 2) Hasil dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5. Lari 1.200 meter
(Agus, 2012:169-170)

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

TEKNIK ANALISIS DATA

Dalam memperoleh suatu kelompok masalah yang akan di teliti, maka analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian, karena melalui analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan di teliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran mengenai tingkat Kesegaran jasmani pemain *club* sepakbola Dayo FC. Apabila data yang diperlukan dalam penelitian ini telah terkumpul, maka data tersebut akan diolah dan dianalisa dengan menggunakan rumus : $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Keterangan :

P = Presentasi

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang menggambarkan tingkat Kesegaran jasmani pemain *club* sepakbola Dayo FC, tes yang digunakan diantaranya berupa lari cepat 60 meter, angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Data ini diperoleh tanggal 22 Juli 2020 dilapangan sepakbola pasar desa Dayo kecamatan Tandun. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut.

Kemampuan Kecepatan *Club* Sepakbola Dayo FC

Data kemampuan Kecepatan *Club* Sepakbola Dayo FC diperoleh dari tes lari 60 meter yang dilakukan oleh 8 orang pemain yang berusia 16 – 19 tahun. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Kecepatan

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	7,2 – 8,1	1	12,5 %
2	8,2 – 9,1	2	25%
3	9,2 – 10,1	3	37,5%
4	10,2 - 11,1	2	25%
Jumlah		8	100%

Sumber: Data Penelitian 2020

Berdasarkan tabel di atas dari 8 orang pemain *Club* Sepakbola Dayo FC yang melakukan tes kecepatan diperoleh nilai tertinggi sebesar 10,8 dan nilai terendah 7,2 dengan *range* (selisih) 3,6 dan nilai rata-rata sebesar 9,2 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,97.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

Kemampuan Kekuatan Otot Lengan

Data kemampuan kekuatan otot lengan *Club Sepakbola Dayo FC* diperoleh dari tes angkat badan yang dilakukan oleh 8 orang. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Kekuatan Otot Lengan

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	1 – 5	4	50%
2	6 – 10	1	12,5%
3	11 – 15	2	25%
4	16 – 20	1	12,5%
Jumlah		8	100%

Sumber: Data Penelitian 2020

Berdasarkan tabel di atas dari 8 orang pemain yang melakukan tes kemampuan kekuatan otot lengan diperoleh nilai tertinggi sebesar 18 dan nilai terendah 1 dengan *range* (selisih) 17 dan nilai rata-rata sebesar 8 dan standar deviasi (SD) sebesar 5,5.

KEMAMPUAN KEKUATAN OTOT PERUT

Data kemampuan kekuatan otot perut *Club Sepakbola Dayo FC* diperoleh dari tes *sit-up* 60 detik yang dilakukan oleh 8 orang pemain. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Kekuatan Otot Perut

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	20 – 26	3	37,5%
2	27 – 33	2	25%
3	34 – 40	2	25%
4	41 – 47	1	12.5%
Jumlah		8	100%

Sumber: Data Penelitian 2020

Berdasarkan tabel di atas dari 8 orang pemain yang melakukan *sit-up* diperoleh nilai tertinggi sebesar 45 dan nilai terendah 20 dengan *range* (selisih) 25 dan nilai rata-rata sebesar 30,1 dan standar deviasi (SD) sebesar 7,4.

KEMAMPUAN TENAGA EKSPLOSIF

Data kemampuan Tenaga Eksplosif *Club Sepakbola Dayo FC* diperoleh dari tes loncat tegak yang dilakukan oleh 8 orang pemain. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel dibawah ini.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tenaga Eksplosif

No	Nilai	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	5	73 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	4	60 – 72	Baik	0	0%
3	3	50 – 59	Sedang	1	12,5%
4	2	39 – 49	Kurang	7	87,5%
5	1	38 – dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah				8	100%

Berdasarkan tabel di atas dari 8 pemain yang melakukan kemampuan tenaga Eksplosif diperoleh nilai tertinggi sebesar 50 dan nilai terendah 42 dengan *range* (selisih) 8 dan nilai rata-rata sebesar 45,25 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,4.

Daya Tahan

Daya Tahan *Club* sepakbola Dayo FC yang dilakukan oleh 8 pemain. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Tahan

NO	Interval Kelas	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	4',50" – 4',96"	2	25%
2	4',97" – 5',43"	4	50%
3	5',44" – 5',90"	0	0%
4	5',91" – 6',37"	2	25%
Jumlah		8	100%

Sumber: Data Penelitian 2020

Berdasarkan tabel di atas dari 8 pemain yang melakukan kemampuan Daya Tahan diperoleh nilai tertinggi 6,33 dan nilai terendah 4,50 dengan *range* (selisih) 1,83 dan nilai rata-rata sebesar 5,3 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,5.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

Jawaban Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan gabungan nilai dari masing-masing tes yang dilakukan oleh 8 orang pemain *Club Sepakbola Dayo FC*, diperoleh nilai yang tertinggi sebesar 19 dan nilai yang terendah 9 dengan *range* (selisih) 10 dan nilai rata-rata sebesar 13,5 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,6. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Interval Kelas	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	9 – 12	3	37,5%
2	13 – 16	4	50%
3	17 – 20	1	12,5%
4	21 – 24	0	0%
Jumlah		8	100%

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Nilai Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain *Club Sepakbola Dayo FC*

No	Nilai	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	5	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	4	18 – 21	Baik	1	12,5%
3	3	14 – 17	Sedang	1	12,5%
4	2	10 – 13	Kurang	5	62,5%
5	1	5 – 9	Kurang Sekali	1	12,5%
Jumlah				8	100%

Tabel di atas menjelaskan dari 8 orang pemain dinyatakan 1 orang diklasifikasikan baik, 1 orang dikategorikan sedang, 5 orang diklasifikasikan kurang dan 1 orang diklasifikasikan kurang sekali. Hasil rata-rata yang diperoleh adalah 13,25 dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani pemain *club Sepakbola Dayo FC* di klasifikasikan “Kurang”.

Berdasarkan uraian di atas, data dapat diketahui tingkat Kesegaran jasmani pemain *club sepakbola Dayo FC* dari kemampuan tes Kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, tenaga eksplosif dan daya tahan jantung didapatkan rata-rata sebesar 13,25 yang dikategorikan “Kurang”. Pertanyaan penelitian yang diajukan yaitu bagaimanakah tingkat Kesegaran jasmani pemain *club sepakbola Dayo FC*? Dari hasil penelitian di atas diperoleh tingkat Kesegaran jasmani pemain *club sepakbola Dayo FC* adalah “Kurang”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengambilan data yang sudah dilakukan dapat diperoleh gabungan nilai dari masing-masing tes jumlah nilai tertinggi sebesar 19, nilai terendah 9 dengan *range* (selisih) 10, nilai rata-rata sebesar 13,25 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,6. Secara keseluruhan tingkat Kesegaran jasmani pemain *club sepakbola Dayo FC* tidak satu orang pun memiliki tingkat Kesegaran jasmani dalam klasifikasi baik sekali. Sebanyak 1 orang memiliki tingkat Kesegaran jasmani dalam klasifikasi baik dengan frekuensi relative (12,5%), sebanyak 1 orang memiliki tingkat Kesegaran jasmani dalam klasifikasi sedang dengan frekuensi relative (12,5%), sebanyak 5 orang memiliki tingkat Kesegaran jasmani dalam klasifikasi kurang dengan frekuensi relative (62,5%) dan 1 orang memiliki tingkat Kesegaran jasmani dalam klasifikasi kurang sekali dengan frekuensi relative (12,5%)

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap tingkat Kesegaran jasmani pemain *club* sepakbola Dayo FC dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat Kesegaran jasmani pemain *club* sepakbola Dayo FC rata-rata sebesar 13,25 dengan klasifikasi “Kurang”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania sebagai sumber pendanaan studi ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kesegaran Jasmani. Padang. Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 2007. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta : Departemen Kesehatan.
- Fikri, Azizil. 2017. Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Vol (95), 102 halaman. Tersedia di :<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index> [Diakses 2 Desember 2019]
- Fiqih, Ashadi. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. [Diakses 2 Desember 2019]
- Gilang Moh. 2013. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Ganeca Exact.
- Harsono. 1988. Coching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. New York. C. V. Tambak Kusuma.
- Irianto, Subagyo. 2016. Kesegaran aerobik pemain sepakbola PSIM Yogyakarta tahun 2014. Jurnal olahraga prestasi. Volume 12 no 2, hal 1.
- Nugroho, Sigit. Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. [Diakses 2 Desember 2019]
- Sukamti, Endang Rini, dkk. 2016. Profil Kesegaran Jasmani dan Statis Kesehatan Instruktur Senam Aerobic di Yogyakarta. Jurnal olahraga prestasi. Volume 12 no 2, hal 31.
- Surayin. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung. Yrma Widia
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: agnah25@gmail.com

Yuriansyah. 2017. Pengaruh Latihan *Sirkuit* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. Vol 5 (4).
[Diakses 2 Desember 2019]