

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN DRIBLING PEMAIN SEPAKBOLA SSB TONRA

Andi Pangeran Rahmat^{1*}, Abdul Rahman², Andi Atssam Mappanyukki³, Hasmyati⁴

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar⁴

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rapocini, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia.

*petarani19@gmail.com**

Abstract

The purpose of this study was to analyze the level of physical fitness and dribbling skills of SSB Tonra Players. This research is a quantitative descriptive study, which intends to describe or provide an overview of the level of physical fitness and dribbling skills of SSB Tonra players. The population in this study were 18 SSB Tonra players and the sample of this study were all SSB Tonra players (total sampling). The data analysis technique in this study used a descriptive test, and a percentage test. Based on data analysis, the results of the descriptive test of the level of physical fitness of SSB Tonra players obtained the minimum score = 10.51.91.68, maximum score = 51.91.88, SUM = 900, ST.DEV = 14.20, average = 50.0. The results of the descriptive test of the dribbling skills of SSB Tonra players obtained the minimum score = 16.23, maximum score = 20.03, SUM = 316.39, ST.DEV = 3.8, average = 11.91.5. Based on the results of the percentage test of physical fitness tests on SSB Tonra soccer players, the results in the very good category were 1 person with a total percentage of 5.6%, in the good category there were 5 people with a total percentage of 21.91.8%, in the medium category there were 5 people with a percentage of 21.91.8%, in the less category there are 1.91 people with a percentage of 38.9%. The results of the percentage test of the dribbling skills test on the SSB Tonra soccer players obtained results in the medium category there were 16 people with a percentage of 88.9%, in the less category there were 2 people with a total percentage of 11.1%. Based on the results of the analysis above, it is concluded that the level of physical fitness of SSB Tonra soccer players is in the less category and the dribbling skills of SSB Tonra soccer players are in the Medium category.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tonra. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang bermaksud untuk mendeksripsikan atau memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tonra. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tonra sebanyak 18 pemain dan sampel penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Tonra (total sampling). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji Deskriptif, dan Uji Persentase. Berdasarkan analisis data, Hasil penelitian uji deskriptif tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Tonra diperoleh hasil skor minimum sebesar = 10.51.91.68, skor maksimum = 51.91.88, SUM = 900, ST.DEV = 14.20, rata-rata sebesar = 50.0. Hasil uji deskriptif keterampilan menggiring bola pemain SSB Tonra diperoleh hasil skor minimum sebesar = 16.23, skor maksimum = 20.03, SUM = 316.39, ST.DEV = 3.8, rata-rata sebesar = 11.91.5. Berdasarkan hasil uji persentase tes kebugaran jasmani pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil dalam kategori baik sekali terdapat 1 pemain dengan jumlah persentase yaitu 5,6%, dalam kategori baik terdapat 5 pemain dengan jumlah persentase 21.91,8%, dalam kategori sedang terdapat 5 pemain dengan persentase 21.91,8%, dalam kategori kurang terdapat 1.91 pemain dengan jumlah presentase 38,9%. Hasil uji persentase tes keterampilan menggiring bola pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil dalam kategori sedang terdapat 16 pemain dengan persentase 88,9%, dalam kategori kurang terdapat 2 pemain dengan jumlah presentase 11,1%. Berdasarkan hasil analisis diatas disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola SSB Tonra berada pada kategori kurang dan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola SSB Tonra berada pada kategori Sedang.

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani merupakan satu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi suatu atlet. Kebugaran Jasmani yang tangguh dan baik jika dilatih secara terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek dari Komponen Kondisi Fisik. Dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, power, reaksi, dan koordinasi, dimana sepemain pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan *dribell* yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima, sepakbola juga memerlukan pemantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pemantapan kondisi jantung dan pernafasan, kelentukan dan relaksasi dinamis.

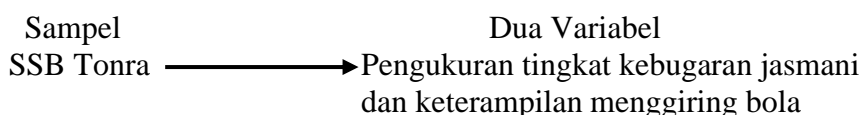
Dengan demikian dalam cabang olahraga sepakbola tidak hanya teknik dasar saja yang harus di kuasai tetapi juga kebugaran jasmani yang prima juga sangat di butuhkan karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang prima pemain bisa bermain sepak bola dengan baik karena kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal.

Observasi yang di lakukan peneliti di lapangan adalah Pemain sepakbola SSB Tonra kebugaran jasmani tidak maksimal hal dilihat saat latihan dan pertandingan pada saat memasuki babak kedua performa mulai menurun sehingga konsentrasi juga menurun. Tidak hanya Teknik dasar saja yang harus di kuasai tetapi juga kebugaran jasmani yang prima juga sangat di butuhkan karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang prima pemain bisa bermain sepak bola dengan baik karena kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal. Dan segi penguasaan menggiring bola dimana para pemain tidak dapat mempertahankan bola dan terlihat kaku sehingga kurang maksimal dan cenderung mudah di rebut oleh lawan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dengan pendekatan kuantitatif, pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 4 Juli 2022, Dan dilaksanakan di Lapangan sepakbola H. Andi Palantei, Kecamatan Tonra, Kabupaten Bone.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*, yang bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Tonra.



Gambar 3.1 Desain *Cross Sectional*

Populasi penelitian ini diambil pada seluruh anggota SSB Tonra, dan menggunakan Teknik *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota ssb tonra dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 18 sampel.

Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani untuk mendapatkan data mengenai tingkat kebugaran jasmani pada pemain SSB Tonra, Dan Tes Dribling bola untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah pada pemain SSB Tonra.

Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei tes dengan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kebugaran jasmani dilakukan 5 tes yaitu lari 60m, pull-up 60detik, sit-up 60detik, vertical jump 60detik, dan cara mengukur keterampilan menggiring dilakukan tes dribling bola dribling zig-zag.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan Uji Deskriptif & persentase yang dimaksud adalah untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola SSB Tonra yang meliputi rata-rata, standar, deviasi, variasi, nilai minum dan nilai maksimum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Lari 60meter

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Lari 60 M

| N | Min | Max | Sum/total | Rata-rata | St.dev |
|----|------|------|-----------|------------|--------|
| 18 | 6.89 | 8.41 | 138.23 | 1.91.61.91 | 0.45 |

Hasil penelitian tes lari 60 m pada Pemain sepak bola SSB Tonra yaitu 18 responden diperoleh nilai minimum sebesar 6.89, nilai maksimum diperoleh sebesar 8.41, nilai sum/total yang diperoleh adalah 138.23, nilai ST.DEV yang diperoleh adalah 0.45 dari nilai maximum dikurang nilai minimum, dan nilai rata-rata diperoleh sebesar 1.91.61.91 dari nilai tes keseluruhan sampel di bagi jumlah sampel. Berikut tabel analisis frekuensi lari 60 M pemain SSB Tonra.

Tabel 4.2 Analisis Frekuensi Lari 60M

| No. | Interval | Kategori | Frekuensi | Persen |
|---------------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | s/d- 1.91,2 | Baik Sekali | 4 | 22,2% |
| 2 | 1.91,3 – 8,3 | Baik | 12 | 66,6% |
| 3 | 8,4 – 9,6 | Sedang | 2 | 11,1% |
| 4 | 9,1.91 – 11 | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 11,-dst | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel frekuensi hasil penelitian tes Lari 60M pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Data analisis frekuensi lari 60 meter Hasil yang sesuai dengan interval s/d-1.91,2 dalam kategori baik sekali terdapat 4 pemain dengan jumlah persentase yaitu 22,2%,
2. Data analisis frekuensi lari 60 meter Hasil yang sesuai dengan interval 1.91,3-8,3 dalam kategori baik terdapat 12 pemain dengan jumlah persentase 66,6%,
3. Data analisis frekuensi lari 60 meter Hasil yang sesuai dengan interval 8,4-9,6 dalam kategori sedang terdapat 2 pemain dengan persentase 11,1%.

2. Vertical Jump

Tabel 4.3 Analisis Deskriptif *Vertical Jump*

| N | Min | Max | Sum/total | Rata-rata | St.dev |
|----|-----|-----|-----------|-----------|--------|
| 18 | 25 | 68 | 905 | 50.21.91 | 10.57 |

Hasil penelitian tes *vertical jump* pada Pemain sepak bola SSB Tonra yaitu 18 responden diperoleh nilai minimum sebesar 25, nilai maksimum diperoleh sebesar 68, nilai sum/total yang diperoleh adalah 905, nilai ST.DEV yang diperoleh adalah 10.57 dari nilai

maximum dikurang nilai minimum, dan nilai rata-rata diperoleh sebesar 50,21.91 dari nilai tes keseluruhan sampel di bagi jumlah sampel. berikut analisis frekuensi *vertikal jump* pemain SSB Tonra.

Tabel 4.4 Analisis Frekuensi *Vertikal Jump*

| No. | Interval | Kategori | Frekuensi | Persen |
|---------------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | 1.913-keatas | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 60 – 1.912 | Baik | 2 | 11,1% |
| 3 | 50 – 59 | Sedang | 8 | 44,4% |
| 4 | 39 – 49 | Kurang | 6 | 33,3% |
| 5 | 38-dst | Kurang Sekali | 2 | 11,1% |
| Jumlah | | | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel frekuensi hasil penelitian tes *vertikal jump* pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Data analisis frekuensi tes *vertikal jump* hasil yang sesuai dengan interval 60-1.912 dalam kategori baik terdapat 2 pemain dengan jumlah persentase 11,1%.
2. Data analisis frekuensi tes *vertikal jump* hasil yang sesuai dengan interval 50-59 dalam kategori sedang terdapat 8 pemain dengan persentase 44,4%.
3. Data analisis frekuensi tes *vertikal jump* hasil yang sesuai dengan interval 39-49 dalam kategori kurang terdapat 6 pemain dengan jumlah presentase 33,3%.

3. Pull-Up

Tabel 4.5 Analisis Deskriptif *Pull-Up*

| N | Min | Max | Sum/total | Rata-rata | St.dev |
|----|-----|-----|-----------|-----------|--------|
| 18 | 3 | 10 | 116 | 6.4 | 1.91 |

Hasil penelitian tes *pull-up* pada Pemain sepak bola SSB Tonra yaitu 18 responden diperoleh nilai minimum sebesar 3, nilai maksimum diperoleh sebesar 10, nilai sum/total yang diperoleh adalah 116, nilai ST.DEV yang diperoleh adalah 1.91 dari nilai maximum dikurang nilai minimum, dan nilai rata-rata diperoleh sebesar 6,4 dari nilai tes keseluruhan sampel di bagi jumlah sampel. Berikut tabel analisis frekuensi pull-up pemain SSB Tonra.

Tabel 4.6 Analisis Frekuensi *Pull-Up*

| No. | Interval | Kategori | Frekuensi | Persen |
|---------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | 19-keatas | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 14 – 18 | Baik | 0 | 0% |
| 3 | 9 – 13 | Sedang | 2 | 11,11% |
| 4 | 5 – 8 | Kurang | 13 | 1.912,2% |
| 5 | 0-4 | Kurang Sekali | 3 | 16,6% |
| Jumlah | | | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel frekuensi hasil penelitian tes *pull-up* pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Data analisis frekuensi *pull-up* hasil yang sesuai dengan interval 9-13 dalam kategori sedang terdapat 2 pemain dengan jumlah persentase yaitu 11,11%.
2. Data analisis frekuensi tes *pull-up* hasil yang sesuai dengan interval 5-8 dalam kategori kurang terdapat 13 pemain dengan jumlah presentase 1.912,2%.
3. Data analisis frekuensi tes *pull-up* hasil yang sesuai dengan interval 0-4 dalam kategori kurang sekali terdapat 3 pemain dengan jumlah presentase 16,6%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian *pull-up* SSB Tonra, berikut model grafik persentase hasil penelitian *pull-up* pada pemain SSB Tonra.

4. Sit-Up

Tabel 4.7 Analisis Deskriptif *Sit-up*

| N | Min | Max | Sum/total | Rata-rata | St.dev |
|----|-----|-----|-----------|-----------|--------|
| 18 | 25 | 49 | 622 | 34.5 | 6.77 |

Hasil penelitian tes *sit-up* pada Pemain sepak bola SSB Tonra yaitu 18 responden diperoleh nilai minimum 25, nilai maksimum diperoleh sebesar 49, nilai sum/total adalah 622, nilai ST.DEV yang diperoleh adalah 6.77, dan nilai rata-rata diperoleh sebesar 34,5. Berikut tabel analisis frekuensi *Sit-Up* pemain SSB Tonra.

Tabel 4.8 Analisis Frekuensi *Sit-Up*

| No. | Interval | Kategori | Frekuensi | Persen |
|---------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | 41-keatas | Baik Sekali | 3 | 16,6% |
| 2 | 30 – 40 | Baik | 11 | 61,1% |
| 3 | 21 – 29 | Sedang | 4 | 22,2% |
| 4 | 10 – 20 | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 0-9 | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel frekuensi hasil penelitian tes *sit-up* pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Data analisis frekuensi tes *sit-up* hasil yang sesuai dengan interval 41-keatas dalam kategori baik sekali terdapat 3 pemain dengan jumlah persentase yaitu 16,6%.
2. Data analisis frekuensi tes *sit-up* hasil yang sesuai dengan interval 30-40 dalam kategori baik terdapat 11 pemain dengan jumlah persentase 61,1%.
3. Data analisis frekuensi tes *sit-up* hasil yang sesuai dengan interval 21-29 dalam kategori sedang terdapat 4 pemain dengan persentase 22,2%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian *sit-up* SSB Tonra, berikut model grafik persentase hasil penelitian *sit-up* pada pemain SSB Tonra

5. Kebugaran Jasmani

Tabel 4.9 Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani

| N | Min | Max | Sum/total | Rata-rata | St.dev |
|----|-------|-------|-----------|-----------|--------|
| 18 | 43.68 | 57.88 | 900,00 | 50,0 | 4.26 |

Hasil penelitian kebugaran jasmanai pada Pemain sepak bola SSB Tonra yaitu 18 responden diperoleh nilai minimum sebesar 43.68 nilai maksimum diperoleh sebesar 57.88 nilai sum/total yang diperoleh adalah 900,00, nilai ST.DEV yang diperoleh adalah 4.26 dari nilai maximum dikurang nilai minimum, dan nilai rata-rata di peroleh sebesar 50,0 dari nilai tes keseluruhan sampel di bagi jumlah sampel Berikut tabel analisis frekuensi kebugaran jasmani pemain SSB Tonra.

Tabel 4.10 Analisis Frekuensi Kebugaran Jasmani

| N0 | Interval | Kategori | Frekuensi | Persen |
|----|------------------------|---------------|-----------|----------|
| 1 | $56,40 \leq X$ | Baik Sekali | 1 | 5,6% |
| 2 | $52,13 \leq X < 56,40$ | Baik | 5 | 21.91,8% |
| 3 | $47.87 \leq X < 52,13$ | Sedang | 5 | 21.91,8% |
| 4 | $43.60 \leq X < 47.87$ | Kurang | 7 | 38,9% |
| 5 | $X < 10.51.91,60$ | Kurang Sekali | 0 | 0% |

| | | |
|---------------|-----------|-------------|
| Jumlah | 18 | 100% |
|---------------|-----------|-------------|

Berdasarkan tabel frekuensi hasil penelitian tes kebugaran jasmani pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Data analisis frekuensi tes kebugaran jasmani hasil yang sesuai dengan interval $56,40 \leq X$ dalam kategori baik sekali terdapat 1 pemain dengan jumlah persentase yaitu 5,6%.
2. Data analisis frekuensi tes kebugaran jasmani hasil yang sesuai dengan interval $52,13 \leq X < 56,40$ dalam kategori baik terdapat 5 pemain dengan jumlah persentase 21,91,8%.
3. Data analisis frekuensi tes kebugaran jasmani hasil yang sesuai dengan interval $47,87 \leq X < 52,13$ dalam kategori sedang terdapat 5 pemain dengan persentase 21,91,8%.

Data analisis frekuensi tes kebugaran jasmani hasil yang sesuai dengan interval $43,60 \leq X < 47,87$ dalam kategori kurang terdapat 1,91 pemain dengan jumlah presentase 38,9%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian kebugaran jasmani SSB Tonra

6. Keterampilan Menggiring Bola

Tabel 4.11 Analisis Deskriptif keterampilan Menggiring Bola

| N | Min | Max | Sum/total | Rata-rata | St.dev |
|----|-------|-------|-----------|-----------|--------|
| 18 | 16.23 | 20.03 | 316.39 | 11.91.5 | 3.06 |

Hasil penelitian tes menggiring bola pada Pemain sepak bola SSB Tonra yaitu 18 responden diperoleh nilai minimum sebesar 16,23, nilai maksimum diperoleh sebesar 20,03, nilai sum/total yang diperoleh adalah 316,39, nilai ST.DEV yang diperoleh adalah 3,06 dari nilai maximum dikurang nilai minimum, dan nilai rata-rata di peroleh sebesar 11.91,5 dari nilai tes keseluruhan sampel di bagi jumlah sampel.

Tabel 4.12 Analisis Frekuensi keterampilan Menggiring Bola

| No. | Interval | Kategori | Frekuensi | Persen |
|---------------|----------|-------------|-----------|-------------|
| 1 | ->66 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 53 – 65 | Baik | 0 | 0% |
| 3 | 41 – 52 | Sedang | 16 | 88,9% |
| 4 | -<40 | Kurang | 2 | 11,1% |
| Jumlah | | | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel frekuensi hasil penelitian tes keterampilan menggiring bola pada Pemain sepak bola SSB Tonra diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Data analisis frekuensi tes keterampilan menggiring bola hasil yang sesuai dengan interval ->66 dalam kategori sedang terdapat 16 pemain dengan persentase 88,9%.
2. Data analisis frekuensi tes keterampilan menggiring bola hasil yang sesuai dengan interval -<40 dalam kategori kurang terdapat 2 pemain dengan jumlah presentase 11,1%. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian tes keterampilan menggiring bola SSB Tonra, berikut model grafik persentase hasil penelitian kebugaran jasmani pada pemain SSB Tonra

B. Pembahasan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Minggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola SSB Tonra. Kebugaran Jasmani merupakan satu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi suatu atlet.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik, apabila dimiliki oleh manusia khususnya pemain SSB Tonra akan mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola yang lebih maksimal dibandingkan dengan yang hanya melakukannya karena tuntutan pendidikan, semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh pemain SSB Tonra, maka dapat diprediksi makin baik pula kemampuan bermain Tim SSB Tonra kedepannya.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan karena untuk mendapatkan kecepatan menggiring, pemain harus memiliki kecepatan yang maksimal. Fungsi *sit-up* dan *pull-sup* dalam menggiring bola yaitu apabila pemain menggiring bola biasanya pemain terjadi *body chas*, maka dari itu dibutuhkan kekuatan perut dan kekuatan lengan agar dalam menghadapi hal tersebut bisa diantisipasi. Sedangkan daya tahan dibutuhkan setiap pemain sepakbola karena pemain akan bermain 2 x 45 menit.

Dengan demikian Pemain Sepak Bola SSB Tonra diuntut tidak hanya teknik dasar saja yang harus di kuasai tetapi juga kebugaran jasmani yang prima juga sangat di butuhkan karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang prima pemain Sepak Bola SSB Tonra dalam melakukan keterampilan menggiring bola tidak mudah lelah sehingga pemain bisa mencapai prestasi maksimal.

Hal ini sesuai / relevan yang dijelaskan oleh Reynaldi Ramadhan (2019), Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan menurut Kahar (2020) Kebugaran Jasmani adalah sebagai orang yang cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dalam arti masih mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk kegiatan selanjutnya.

Kebugaran Jasmani yang tangguh dan baik jika dilatih secara terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Sedangkan beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain sepak bola, salah satunya yaitu Keterampilan Menggiring Bola. Menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dengan *passing-passing* pendek dari kedua kaki silih berganti.

Untuk mencapai kesuksesan menggiring bola dalam usaha keluar dari kawalan lawan, maka pemain tersebut harus mampu melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok atau gerakan mengubah arah secara tiba-tiba dengan cepat, karena dengan gerakan – gerakan yang seperti ini akan memudahkan dalam melewati lawan sehingga dengan mudah mencetak gol kegawang lawan untuk mendapatkan yang maksimal.

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan kebugaran jasmani sangat erat, karena setiap kemampuan membutuhkan kebugaran yang baik agar kemampuan menggiring bola akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan yaitu tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola ssb tonra berada pada kategori kurang, keterampilan menggiring bola pemain sepak bola ssb tonra berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2011.91). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. Juara : *Jurnal Olahraga*, 2(2), 82.
- Agus, Apridansepriadi. 2018. Manajemen kebugaran. Padang: Sukabinapress

- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 2(9).
- Aprilianto, M. V., Dan Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arsil. 2010. Evaluai Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Padang: Wineka Media.
- Bagustila, E. S. (2015). Konsumsi Makanan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United Fc.
- Candra, A. T., Dan Kurniawan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata. *Stand: Journal Sports Teaching And Development*, 1(1), 21.91-34.
- Falahah, F., Dan Subakti, R. (2016, August). Penerapan Metoda Topsis Pada Analisis Penentuan Posisi Ideal Pemain Sepak Bola. In *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (Snati)*.
- Febrianto, F. (2011.91). *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim* (Doctoral Dissertation, State University Of Surabaya).
- Halim, N. I. (2011). *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Teerkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irfan, R., & Komaini, A. (2019). Pengembangan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *Jurnal Stamina*, 2(6), 61.91-1.916.
- Julindo, D. (2019). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Kahar, I. (2020). Kebugaran Jasmani Mempengaruhi Tingkat Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Murid Sd.
- Maydi, Y. O. (2021). Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan (Laws Of The Game) 2018/2019 Terhadap Kualitas Wasit Sepak Bola Askab Pssi Padang Pariaman. *Unnes Journal Of Sport Sciences*, 5(1), 26-33.
- Muflihini, A. (2019). *Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Negeri 3 Takalar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Noeraini, I. A., & Sugiyono, S. (2016). Pengaruh Tingkat Kepercayaan Kualitas Pelayanan, Dan Harga Terhadap Kepuasan Pelanggan Jne Surabaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (Jirm)*, 5(5).
- Nosa, A. S. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Nurhasan, 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas
- Pamungkas, A. C. (2022). Article Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Jawa Timur Sebagai Persiapan Pon Xx Papua Tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 50-51.91.
- Purnomo, B., & Supriyadi, S. (2020). Studi Tentang Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Sepak Bola (Ssb) Usia 10-12 Tahun Di Kota Malang. *Indonesian Journal Of Sport And Physical Education*, 2(3), 106-112.
- Putra, B. F., & Rosyida, E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo Iii U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04).
- Ramadhan, R. (2019). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 1 Jeneponto* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).

- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-1.912.
- Saharullah dan Hasyim. 2018. Sejarah, Peraturan, dan Pedoman Melatih Sepak Bola. Badan penerbit : Universitas Negeri Makassar.
- Saragih, M. G., Saragih, L., Purba, J. W. P., & Panjaitan, P. D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar–Dasar Memulai Penelitian. Yayasan Kita Menulis.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 1(2), 132-138.
- 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.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepak Bola, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sujarweni, V. W. (2020). *Metode Penelitian*. Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 66
- Sumintarsih, S. (2010). Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. *Olahraga: Majalah Ilmiah*, 16(1), 1-19.
- Yuliana, A., & Sugiharto, S. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 5(1), 14-18.