

ABSTRAK

ELSA ARIFA. NIM 6103321035. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Atlet Usia 15-16 Tahun SSB DEBAR GELORA TAHUN 2017. (Pembimbing Skripsi : SYAHBUDDIN SYAH B.). SKRIPSI : FIK UNIMED 2017.

Setiap atlet sepak bola harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto 2000:5). Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari dan membuat tubuh semakin semangat dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Menurut Syahban Junen (2005:19) bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerjanya menjadi lebih baik. Berdasarkan perumusan masalah yang ada maka ditetapkan bahwa tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Debar Gelora untuk mengetahui bagaimana status gizi atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Debar Gelora. Dari hasil pengolahan data yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa keadaan kebugaran jasmani atlet SSB Debar secara umum dalam kategori sedang. Untuk kondisi fisik kelincuhan, kebanyakan atlet SSB Debar Gelora berada pada kategori sedang. Untuk itu agar kecepatan atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik kecepatan.

Untuk kondisi fisik daya ledak otot tungkai, atlet putra atlet SSB Debar Gelora berada pada kategori sedang. Untuk itu agar daya ledak otot tungkai atlet dapat meningkatkan, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik daya ledak otot tungkai. Latihan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan beban atau *weight training* seperti *leg press*.

Untuk kondisi fisik daya tahan *aerobik*, kebanyakan atlet atlet SSB Debar Gelora berada pada kategori kategori kurang. Untuk itu agar *aerobik*, atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik daya tahan *aerobik*, seperti latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik kelincuhan seperti *fartlek*, *interval*, dan *cross country*.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditemukan beberapa alasan yang kemungkinan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Debar Gelora yang diantaranya adalah faktor-faktor pribadi dan kelompok seperti kesiapan, intensitas latihan, program latihan, gizi, ekonomi, dan faktor-faktor lainnya yang membutuhkan aktifitas fisik.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian terbukti bahwa status gizi atlet atlet SSB Debar Gelora dengan indikator terdiri dari atas : (1) umur, (2) berat badan, (3) tinggi badan, berada pada kategori sedang.

Hal tersebut menggambarkan atlet atlet SSB Debar Gelora sudah mempunyai kematangan mental, karna semua atlet Putra usia 15-16 tahun. Dan tentunya mental atlet-atlet sudah terbina dengan mengikuti latihan yang rutin yang

terjadwal seminggu tiga kali pertemuan. Selain itu atlet SSB Debar Gelora sudah sering mengikuti kompetisi, baik kompetisi di antar club di tingkat maupun setingkat kabupaten dan provinsi, sehingga mental penguasaan diri atlet sudah terbina dengan baik.