

Analisis Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Klub Sepak Bola Aneuk Galong FC Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022

M. Ikram Saputra¹, Boihaqi², Hendri Fadly³

M. Ikham Saputra, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

putraikram20@gmail.com

Boihaqi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

boihaqi84@gmail.com

Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

hendrifadlypenjas@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian yang berjudul Analisis Status Gizi Dan kebugaran Jasmani Pada Klub Aneuk Galoeng FC Tahun 2022 Kabupaten Aceh Besar. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat Status Gizi Dan kebugaran Jasmani Pada Klub Aneuk Galoeng FC Tahun 2022 Kabupaten Aceh Besar. Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah : 1) Untuk Mengetahui tingkat Status Gizi Pada Klub Aneuk Galoeng FC Tahun 2022 Kabupaten Aceh Besar. 2) Untuk Mengetahui kebugaran Jasmani Pada Klub Aneuk Galoeng FC Tahun 2022 Kabupaten Aceh Besar. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan terlebih dahulu maka jenis penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian deskriptif. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh Pemain Sepak bola Klub Aneuk galong FC Tahun 2022 yang mengikuti latihan rutin yang berjumlah 20 orang. Mengingat populasi tidak terlalu besar, maka semua populasi tersebut penulis jadikan sampel (total sampling), dengan demikian teknik pengambilan sampel disebut juga total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran lapangan dengan diukur tingkat kebugaran jasmani serta tinggi dan berat badan subjek penelitian. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut : 1) Rata-rata status gizi pemain Klub Aneuk Galoeng FC berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dan persen lemak tubuh dalam kategori normal. 2) Rata-rata kebugaran jasmani Klub Aneuk Galoeng FC bahwa terdapat 4 atlet atau 18.18% dengan klasifikasi Baik (B), 11 atlet atau 59.09% dengan klasifikasi Sedang (S), 5 atlet atau 22.73% dengan klasifikasi Kurang (K), 0% untuk klasifikasi Baik Sekali (BS), dan 0% untuk klasifikasi Kurang Sekali (KS).

Kata kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki tatanan kehidupan sejalan dengan perkembangan ekonomi, teknologi dan tingkat sosial. Pembangunan suatu bangsa memerlukan tenaga-tenaga terampil yang cerdas, sehat jasmani dan rohani untuk memperoleh tenaga yang diharapkan sudah dimulai penumpukannya sejak awal kehidupan manusia. Pengetahuan masyarakat sangat mempengaruhi tingkat perkembangan fisik, mental dan tingkat sosial, karena semakin tinggi tingkat pengetahuan akan berdampak terhadap pola hidup dan model-model penataan alur kehidupan individu.

Perkembangan individu yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan juga memiliki hubungan signifikan dengan makanan yang berperan penting dan utama dalam memberikan kontribusi pembentukan sel-sel tubuh baru dan perbaikan yang telah mengalami kerusakan. Menurut Liliek (1985 : 54) menyatakan bahwa : “Makanan selain untuk pelepasan rasa lapar dan dahaga juga berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental, kegiatan kerja, menjamin kondisi tubuh, serta menimbulkan rasa aman, tenteram dan bahagia”. Karena itu pola penyusunan menu seimbang sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan organ tubuh dan fungsional setiap komponen pendukung hidup sehat.

Peran makanan sehat dan bergizi merupakan hajat hidup setiap individu dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas hidup menuju tercapainya tingkat kebugaran fungsional organ. Manusia membutuhkan makanan yang cukup baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya, masa kanak-kanak adalah masa yang peka terhadap kebutuhan gizi. Tidak sempurnanya makanan pada masa kanak-kanak akan berakibat buruk pada masa yang akan datang. Konsumsi makanan yang memiliki nilai gizi tinggi dan pola gerak yang optimal dengan metoda bermain merupakan bagian penting dalam kehidupan setiap anak. Begitu pentingnya makanan untuk kehidupan, sehingga alam sudah mengatur bahwa makanan mengandung nilai gizi yang mutlak dibutuhkan untuk kelangsungan hidup manusia. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Todhunter (1967:87) bahwa :”Perkembangan gizi sebagai ilmu pengetahuan bertitik tolak pada fungsi makanan bagi kehidupan. Bahkan sampai sekarang, diperkirakan masih jutaan penduduk terutama di negara-negara berkembang yang mempertaruhkan hidup mereka hanya untuk memperoleh

makanan”. Metoda pengaturan dan penyusunan menu makanan sangat penting disusun dan dijadikan sebagai program yang terarah sesuai dengan pola makan seimbang yang mengandung nilai gizi tinggi.

Kebugaran jasmani yang berhubungan langsung dengan kualitas makanan dan kuantitas gerak manusia, sehingga mampu memperbaiki sumber daya serta optimalisasi kemampuan fisik, mental dan sosial. Perlu mendapat perhatian secara khusus tentang peran fisik dan intelektual dalam menguasai teknologi yang semakin berkembang pesat. Pembinaan kualitas fisik untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani, dan kualitas hidup. Liliek (1985 : 54) mengatakan kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan kesehatan, peningkatan kemampuan intelektualitas dan peningkatan produktivitas.

Konsumsi makanan yang berlebihan juga dapat menyebabkan efek negatif terhadap kesehatan. Tingkat kesehatan gizi sebagai hasil konsumsi berlebih, adalah kesehatan gizi lebih (overnutritional state). Ternyata kondisi ini mempunyai tingkat kesehatan yang lebih rendah, meskipun berat badan lebih tinggi dibandingkan dengan berat badan ideal. Tubuh kelebihan berat badan disebut overweight sedang orang awam menyebutnya kegemukan, dan berat badan sampai 10-15 % di atas berat badan ideal, belum dikategorikan sebagai penyakit gemuk (obesitas). Bila berat badan di atas berat badan ideal sudah melebihi 20 % pada wanita dan di atas 15 % pada pria, sudah termasuk sakit gemuk atau obesitas. Berbagai penyakit sering dijumpai pada orang kegemukan seperti yang dikemukakan oleh Achmad Djaeni (1987) bahwa: “Orang yang gizi lebih dapat menyebabkan penyakit-penyakit kardiovaskuler yang menyerang jantung dan sistem pembuluh darah, hipertensi, diabetes melitus dan lainnya”. Karena itu, pola makan yang berlebihan harus dijaga dan dicermati secara baik, sehingga efek samping yang ditimbulkan dapat diatasi secara dini.

Permainan sepakbola sangat membutuhkan energi tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi/kalori pekerja sangat berat. Permainan ini merupakan permainan yang berlangsung sangat cepat, dalam waktu yang relatif lama. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain berupa lari, tendang, loncat dan sprint-sprint pendek yang persentasinya cukup besar. Gerakan lain yang khas dan dominan dalam permainan sepakbola adalah mendribble bola, benturan dengan lawan dan heading bola.

Permainan sepakbola memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kebugaran tubuh, yaitu kekuatan atau daya ledak otot, kecepatan dan kelincahan. Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi otot dengan sangat cepat, yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Kecepatan dalam bermain sepakbola memerlukan kebugaran jasmani atau kebugaran. Sedangkan kelincahan seorang pemain sepakbola untuk bergerak cepat dan merubah arah dan posisi secara tepat membutuhkan keseimbangan tubuh dan keterampilan yang tinggi.

Kekuatan otot yang tinggi sangat diperlukan oleh pemain sepakbola untuk berlari cepat, menendang bola, melempar bola, mempertahankan keseimbangan tubuh dan mencegah terjatuh saat benturan dengan pemain lawan. Selain itu, permainan ini membutuhkan daya tahan jantung-paru yang menggambarkan kapasitas untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Daya tahan jantung-paru pemain sepakbola dapat ditingkatkan dengan latihan daya tahan jantung-paru atau latihan aerobik dengan melakukan internal training. Prinsip internal training mengandung komponen lama latihan, intensitas latihan, masa istirahat dan pengulangan. Contoh: lari atau berenang. Berdasarkan karakteristik permainan sepakbola seperti di atas maka untuk dapat mencapai prestasi yang optimal, pemain sepakbola harus memenuhi persyaratan tertentu. Bentuk tubuh pemain sepakbola harus ideal yaitu, sehat, kuat, tinggi dan tangkas. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal dengan Tinggi Badan (TB) diatas rata-rata.

Komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak. Tidak boleh ada lemak yang berlebih. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepakbola dengan bentuk tubuh yang ideal, dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah. Pelatihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot, pelatihan peregangan untuk memperkuat kelenturan tubuh dan pelatihan aerobik untuk meningkatkan kebugaran serta pelatihan teknik dan keterampilan. Semua upaya diatas, akan mencapai hasil yang lebih baik dengan asupan gizi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan gizi yang lebih besar dibanding orang biasa. Hal ini yang harus disadari dan dipahami oleh pemain sepakbola, pelatih, dan keluarga serta lingkungannya agar selalu menjaga kondisi kesehatannya dengan asupan gizi atau pengaturan makanan yang seimbang. Pengaturan makanan khusus harus disiapkan pada masa pelatihan, pertandingan dan pasca pertandingan.

Aneuk Galoeng FC adalah salah satu klub sepakbola yang berasal dari Aceh Besar tepatnya dikecamatan Suka makmur, Aneuk Galoeng FC adalah salah satu klub yang bernaung dibawah PSSI Aceh besar. Manejemen yang baik dari Aneuk Galoeng FC juga diikuti oleh prestasi klub selama 1 tahun terakhir ini. Program latihan yang disusun secara sistematis berdasarkan pedoman-pedoman yang ada dengan latihan yang rutin dilaksanakan oleh manajemen klub secara tidak langsung menuntut atlet untuk selalu menjaga stamina serta kondisi tubuh yang prima, hal ini juga menarik untuk dikaji sehingga penulis ingin melihat dan mengevaluasi keadaan gizi serta kesgaran jasmani atlet klub sepakbola Aneuk Galoeng FC.

Berdasarkan studi pendahuluan, observasi, dan wawancara penulis dilapangan, terlihat bahwa para atlet seringkali mengalami kendala pada kebugaran khususnya ketika mengikuti latihan secara terus menerus sehingga berpengaruh dalam mencapai performa maksimal. Merujuk kepada teori Harsono (2001:74) yang menyatakan bahwa “Gizi adalah salah satu aspek yang sangat menentukan terhadap performa seseorang dalam mencapai suatu prestasi yang maksimal” maka penulis berkeinginan untuk menguji teori tersebut dengan melakukan penelitian yang berjudul : “Analisis Status Gizi Dan kebugaran Jasmani Pada Klub Aneuk Galoeng FC Tahun 2022 Kabupaten Aceh Besar”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis ingin melihat berapakah tingkat Status Gizi Dan kebugaran Jasmani Pada Klub Aneuk Galoeng FC Tahun 2022 Kabupaten Aceh Besar.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat status gizi dan kebugaran jasmani pada Klub Aneuk Galoeng FC tahun 2022 Kabupaten Aceh Besar.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat teotitis.

Dapat memudahkan Klub Aneuk Galoeng FC dalam mendata dan membina Atlet yang potensial serta Semoga dapat menambah wawasan kita bersama dalam bidang ilmu pengetahuan olahraga khususnya Pengurus dan Atlet Aneuk Galoeng FC.

2. Manfaat praktis.

- a. Bermanfaat bagi pelatih Sepak Bola agar dapat menyusun dan melaksanakan

program latihan yang baik sehingga dapat memperoleh prestasi yang baik.

- b. Penelitian ini dijadikan sebagai bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian *deskriptif* sesuai dengan yang dikemukakan Arikunto (2012:63) bahwa: “Penelitian *deskriptif* mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan dan proses-proses yang sedang berlangsung serta pengaruh-pengaruh dari *fenomena*”.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek yang diteliti. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh Pemain Sepak bola Klub Aneuk galong FC Tahun 2022 yang mengikuti latihan rutin yang berjumlah 20 orang. Arikunto (2000:102) mengungkapkan “Apabila populasi penelitian kurang dari 100 orang maka yang menjadi sampel penelitian adalah keseluruhan populasi”. Adapun yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 20 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran lapangan dengan diukur tingkat kebugaran jasmani serta tinggi dan berat badan subjek penelitian. Untuk tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2000 : 3) terdiri dari : lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Sedangkan untuk BMI dilakukan pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan sebelum dilakukan tes TKJI.

Teknik Analisis Data

Untuk pengukuran status gizi dilakukan dengan melakukan rumus indeks massa tubuh (Body Mass Index) (Suharto, 1993: 32). Untuk menghitung rata-rata, rumus yang digunakan adalah rumus persentase yang dikemukakan oleh Sudjana (1989: 67).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November yang bertempat di lapangan Klub Aneuk galong FC Tahun 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada Klub Aneuk Galoeng FC. Data pelaksanaannya berupa pengukuran lapangan yaitu: berupa data kuantitatif atau berbentuk angka. Berikut hasil status gizi Klub Aneuk Galoeng FC.

Tabel 1. Hasil Status Gizi Klub Aneuk Galoeng FC

No.	Nama Atlet	Status Gizi	Kategori
1	2	3	4
1.	Safwan	0.5"	Sedang
2.	Reza Ulfuadi	0.4"	Sedang
3.	Reza Al Fajri	0.7"	Baik
4.	Eri Mulyadi	0.4"	Sedang
5.	Hendra Saputra	0.4"	Sedang
6.	Helmi Firdaus	0.9"	Baik
7.	Rahmad Nasihin	0.4"	Sedang
8.	M. Arief Munthe	0.5"	Sedang
9.	Sunardi	0.8"	Baik
10.	Al Afdhal	0.7"	Baik
11.	Andara	0.4"	Sedang
12.	Nanda	0.2"	Kurang
13.	Karyadi	0.4"	Sedang
14.	Jona	0.2"	Kurang
15.	Budi	0.4"	Sedang
16.	Andi	0.2"	Kurang
17.	Roni	0.4"	Sedang
18.	Akmal	0.2"	Kurang
19.	Ilham	0.4"	Sedang
20.	Jeje	0.2"	Kurang

Setelah didapat hasil data mentah dan diklasifikasikan dalam nilai norma status gizi, kemudian data-data tersebut diklasifikasikan dalam bentuk persentase.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Dan Persentase status gizi Yang Berjumlah 20 Atlet.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	2	3	4	5
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)	-	-
2.	18 - 21	Baik (B)	4	18.18%
3.	14 - 17	Sedang (S)	11	59.09%
4.	10 - 13	Kurang (K)	5	22.73%
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	-	-
Jumlah			20	100%

Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada Klub Aneuk Galoeng FC. Data pelaksanaannya berupa pengukuran lapangan yaitu: berupa data

kuantitatif atau berbentuk angka. Data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel sesuai dengan nilai tes berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun dan hasil angket dari hasil partisipasi Klub Aneuk Galoeng FC dalam berolahraga. Langkah-langkah yang akan ditempuh, yaitu: mencari nilai rata-rata, standar deviasi, nilai t-score, mencari korelasi product moment dan uji korelasi. Untuk lebih jelas lihat di bawah ini:

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra.

No.	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
1	2	3	4	5	6	7
1.	s.d – 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d - 3'14"	5
2.	7.3" – 8.3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3.	8.4" – 9.6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
4.	9.7" – 11.0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
5.	11.1" - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" - dst	1

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Depdiknas: Jakarta.

Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putri.

No.	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
1.	s.d – 8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d - 3'52"	5
2.	8.5" – 9.8"	22" – 40"	20 - 28	39 - 49	3'53" - 4'56"	4
3.	9.9" – 11.4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57" - 5'58"	3
4.	11.5" – 13.4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59" - 7'23"	2
5.	13.5" - dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	7'24" - dst	1

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Depdiknas: Jakarta.

Tabel 5. Tabel Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra dan Putri.

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	2	3
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)

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani*

Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 16-19 Tahun. Depdiknas: Jakarta.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai hasil data mentah dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), nilai, klasifikasi, analisis persentase, T-Score dan hasil data mentah nilai persentase partisipasi berolahraga atlet Klub Aneuk Galoeng FC. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini:

Hasil Tes Kesegaran Jasmani

Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun, telah diperoleh data sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 6.Data Mentah Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada Atlet Klub Aneuk Galoeng FC Yang Berjumlah 20 Atlet.

No.	Nama Atlet	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh dan Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 dan 1000 M
1	2	3	4	5	6	7
1.	Safwan	7.1"	19	29	45	4'40"
2.	Reza Ulfuadi	8.3"	20	21	42	3'42"
3.	Reza Al Fajri	8.7"	11	19	39	3'41"
4.	Eri Mulyadi	9.4"	16	38	49	3'43"
5.	Hendra Saputra	10.2"	12	16	53	3'21"
6.	Helmi Firdaus	10.9"	10	17	37	3'17"
7.	Rahmad Nasihin	7.2"	18	28	46	4'02"
8.	M. Arief Munthe	7.5"	17	29	29	5'26"
9.	Sunardi	7.8"	15	22	34	4'43"
10.	Al Afdhal	8.7"	9	20	33	5'01"
11.	Andara	11.4"	29"	19	20	6'40"
12.	Nanda	10.2"	18"	21	22	5'42"
13.	Karyadi	9.4"	33"	10	31	4'41"
14.	Jona	9.2"	18"	18	29	6'03"
15.	Budi	10.4"	19"	16	30	7'21"
16.	Andi	11.2"	31"	17	32	6'17"
17.	Roni	11.4"	32"	20	26	6'02"
18.	Akmal	10.2"	36"	19	39	5'26"
19.	Ilham	12.4"	30"	22	34	4'43"
20.	Jeje	9.2"	24"	20	23	5'01"

Setelah didapat hasil data mentah dari tes kesegaran jasmani, maka data-data tersebut akan diklasifikasikan ke dalam bentuk nilai sesuai dengan nilai norma Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun.

Tabel 7. Nilai Mentah Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada Klub Aneuk
Galoeng FC Yang Berjumlah 20 Atlet.

No.	Nama Atlet	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh dan Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 dan 1000 M	NI LA I
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Safwan	5	5	3	2	3	18
2.	Reza Ulfuadi	4	5	3	2	4	18
3.	Reza Al Fajri	3	3	2	2	4	14
4.	Eri Mulyadi	3	4	4	2	4	17
5.	Hendra Saputra	2	3	2	3	4	14
6.	Helmi Firdaus	2	3	2	2	4	13
7.	Rahmad Nasihin	5	4	3	2	4	18
8.	M. Arief Munthe	4	4	3	1	2	14
9.	Sunardi	4	4	3	1	3	15
10.	Al Afdhal	3	3	2	1	3	12
11.	Andara	3	4	3	1	2	13
12.	Nanda	3	3	4	1	3	14
13.	Karyadi	4	4	3	3	4	18
14.	Jona	4	3	3	2	3	15
15.	Budi	3	3	3	2	2	13
16.	Andi	3	4	3	3	2	15
17.	Roni	3	4	4	2	2	15
18.	Akmal	3	4	3	4	3	17
19.	Ilham	2	4	4	3	4	17
20.	Jeje	4	4	4	2	3	17

Setelah didapat hasil data mentah dan diklasifikasikan dalam nilai norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), kemudian data-data tersebut diklasifikasikan dalam bentuk persentase.

Tabel 8. Analisis Deskriptif Dan Persentase Tes Kesegaran Jasmani
Yang Berjumlah 20 Atlet.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	2	3	4	5
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)	-	-
2.	18 - 21	Baik (B)	4	18.18%
3.	14 - 17	Sedang (S)	11	59.09%
4.	10 - 13	Kurang (K)	5	22.73%
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	-	-
Jumlah			20	100%

Berdasarkan hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Klub Aneuk Galoeng FC diketahui bahwa terdapat 4 atlet atau 18.18% dengan klasifikasi Baik (B), 13 atlet atau 59.09% dengan klasifikasi Sedang (S), 5 atlet atau 22.73% dengan klasifikasi Kurang (K), 0% untuk klasifikasi Baik Sekali (BS), dan 0% untuk klasifikasi Kurang Sekali (KS).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut :

- 1) Rata-rata status gizi pemain Klub Aneuk Galoeng FC berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dan persen lemak tubuh dalam kategori normal.
- 2) Rata-rata kebugaran jasmani Klub Aneuk Galoeng FC bahwa terdapat 4 atlet atau 18.18% dengan klasifikasi Baik (B), 11 atlet atau 59.09% dengan klasifikasi Sedang (S), 5 atlet atau 22.73% dengan klasifikasi Kurang (K), 0% untuk klasifikasi Baik Sekali (BS), dan 0% untuk klasifikasi Kurang Sekali (KS).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, (2000). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Lilie, S, (1979). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sudjana, (1989). *Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suharto, (1993). *Pedoman Pengaturan Makan Atlit*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Pembinaan Kesehatan Masyarakat.