

ABSTRAK

Frisko Putra Pratama.2021. Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Di Academy Youngguns Pada Masa Pandemi.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Futsal

Kebugaran jasmani yang dijaga akan bermanfaat bagi setiap orang guna memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari agar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kemampuan fisik cadangan apabila terdapat pekerjaan yang mendesak dan harus diselesaikan. Namun, di masa pandemi ini masyarakat yang biasanya berolahraga bersama dapat menjalaninya secara terbatas. Salah satu yang terdampak adalah aktivitas untuk berolahraga, tak terkecuali bagi mereka yang hobi berolahraga contohnya futsal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Academy Youngguns yang berusia 16-19 tahun yang terdiri dari 10 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh pemain Academy Youngguns yang berusia 16-19 tahun yang terdiri dari 10 pemain.

Berdasarkan penelitian diketahui hasil tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Academy Youngguns sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 60%, dan hasil penelitian juga menunjukkan 30% anak masuk kategori kurang, serta ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 10%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns adalah 0% kategori baik sekali, 10% kategori baik, 60% kategori sedang, 30% kategori kurang dan yang berkategori kurang sekali 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns adalah sedang.

Dari hasil penelitian ini disarankan bagi para pemain Academy Youngguns, diharapkan selalu menjaga kebugaran serta melaksanakan pola hidup

sehat pada masa pandemi ini. Bagi pemain yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kebugaran jasmani pemain agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.

ABSTRACT

Frisko Putra Primary. 2021. The Physical Fitness Level of Futsal Players at Youngguns Academy During a Pandemic.

Keywords: Physical Fitness, Futsal

Physical fitness that is maintained will be beneficial for everyone to maximize daily physical activities so that they do not experience excessive fatigue and have spare physical abilities if there is urgent work that must be completed. However, during this pandemic, people who usually exercise together can live it in a limited way. One of those affected is activities for exercising, not least for those who like to exercise, for example futsal.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of Academy Youngguns players. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were Academy Youngguns players aged 16-19 years consisting of 10 players. The sampling technique used is total sampling. So that the sample in this study was all Academy Youngguns players aged 16-19 years consisting of 10 players.

Based on the research, it is known that the results of the physical fitness level of the Academy Youngguns futsal players are mostly in the moderate category with a percentage of 60%, and the results also show that 30% of children are in the poor category, and there are students who are in the good category by 10%.

The results showed that the level of physical fitness of Academy Youngguns players was 0% in the very good category, 10% in the good category, 60% in the moderate category, 30% in the poor category and 0% in the poor category. Thus it can be concluded that the level of physical fitness of Academy Youngguns players is moderate.

From the results of this study, it is recommended that Academy Youngguns players are expected to always maintain fitness and carry out a

healthy lifestyle during this pandemic. For players who still have a low level of physical fitness, in order to further improve physical fitness by increasing the intensity of exercise. For the coach to always test the physical fitness of the players so that the coach can know the development of his physical fitness.