

ABSTRAK

Manuel Saputra, Anggi. 2022. **Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi**: Skripsi, Program studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or (II) Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Analisis, Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi disaat melakukan pertandingan, ada beberapa pemain yang cepat merasakan kelelahan, sehingga dapat mempengaruhi jalannya pertandingan dan dapat memecahkan konsentrasi dalam permainan. Hal tersebut terjadi dikarenakan pemain tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, padahal kunci utama seorang atlet dalam memperoleh prestasi ialah memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani para pemain SSB Junior Kasamba FC, Untuk mengetahui upaya apa yang harus dilakukan oleh pelatih guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pemain SSB Junior Kasamba FC. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus yang dilaksanakan Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC kota jambi secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, diperoleh bahwa 2 pemain (8,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 6 pemain (25%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 12 pemain (50%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi masuk dalam kategori sedang. Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kebugaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain.