

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan

Diterima:

1 Oktober 2019

Revisi:

21 November 2019

Terbit:

1 Desember 2019

¹R Hariyo Padmoyo

¹*Universitas Doktor Nugroho Magetan*

^{1,2,3}*Magetan, Indonesia*

E-mail: ¹rpadmoyo@yahoo.com

Abstrak—Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun SDN Teguhan 02 Jiwan, Madiun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler SDN Teguhan 02 Jiwan, dengan jumlah 35 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan 30 siswa (85,71%) mempunyai kondisi fisik kurang, 4 siswa (14,28%) mempunyai kondisi fisik sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

Kata Kunci—kesegaran jasmani, siswa ekstrakurikuler sepakbola

Abstract—*This research is to find out the physical fitness level of visitors 10-12 years old SDN Teguhan 02 Jiwan, Madiun. This research is a study that uses a survey method. The subject of this research is the Extracurricular Students of SDN Teguhan 02 Jiwan, with a total of 35 students. Data collection techniques use the TKJI instrument in 2010 for children aged 10-12 years. Data analysis techniques in this study are descriptive statistical analysis with percentages. The results showed 30 students (85.71%) had less physical condition, 4 students (14.28%) had moderate physical condition. It can be concluded that the level of physical fitness in students of SDN Teguhan 02 Jiwan Football Extracurricular is mostly in the less category.*

Keywords—*physical freshness, football extracurricular students*

I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Dan salah satu olahraga yang paling diminati siswa di lembaga pendidikan atau sekolah adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun didesa. Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan dilakukan di atas lapangan rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-78 meter. Di kedua ujung lapangan terdapat gawang, yang masing-masing berukuran panjang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Masing-masing tim harus menggunakan seragam saat bertanding, yang mana masing-masing seragam diberi nomor punggung. Adapun seragam yang dikenakan saat bertanding tidak boleh memiliki warna yang serupa supaya tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan. Lamanya permainan dalam sepakbola adalah 2 x 45 menit ditambah istirahat 10 menit. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti controlling (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Pengusaan teknik-teknik dasar permainan sepakbola tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan sepakbola dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan sepakbola salah satunya adalah pengusaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain sepakbola selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan di

lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepakbola.

SDN Teguhan 02 Jiwan memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang diikuti oleh 35 siswa. Pada saat bermain sepakbola selama 2x45 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SDN Teguhan 02 Jiwan terdapat bola sepak sebanyak 6 bola, cone 20, Stopwatch 1, dan Peluit 1. Kegiatan Ekstrakurikuler SDN Teguhan 02 Jiwan dilaksanakan di lapangan Sepakbola Ds. Teguhan Kec. Jiwan Kab. Madiun, setiap minggu 2 kali pada hari Jumat pukul 15.00 dan hari minggu pukul 07.00 WIB. Kurangnya jadwal latihan ini mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, apalagi dengan kondisi lapangan yang bergelombang kurang rata dan keras hal ini dapat menyebabkan siswa tidak bisa maksimal dalam berlatih.

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah "Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan".

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Burhan Bungin (2006: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 1 (satu) hari dengan dibantu oleh 4 (empat) orang teman untuk membantu proses berjalannya tes. Pelaksanaan tes dilakukan 1 hari mulai dari pukul 15.00 sampai selesai. TKJI ini merupakan rangkaian satu tes sehingga harus dilakukan secara terus menerus. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Setiap akan melakukan tes, testi harus melakukan pemanasan dan diberi pengarahan tentang tes yang akan dilaksanakan.

Analisis data dalam penelitian profil kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat

distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putera.

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler sepakbola.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P : angka persentase

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SDN Teguhan 02 Jiwan diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 30 siswa (85,71) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 5 siswa (14,28) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan secara keseluruhan berbeda Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan masuk dalam kategori kurang. Untuk lebih rinci akan dibahas satu per satu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

a. Lari 40 Meter

Diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari kurang, 20 siswa (57,15%) mempunyai kecepatan lari cukup, 15 siswa (42,85%) mempunyai kecepatan lari baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan berdasar tes lari 40 meter adalah berbeda. Sebagian besar

kemampuan lari 40 meter yang dimiliki oleh Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan masuk dalam kategori sedang.

b. Gantung Siku

Diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali, 13 siswa (37,14%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang, 20 siswa (57,14%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 2 siswa (5,72%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan berdasar tes gantung siku tekuk sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

c. Baring Duduk

Diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 18 siswa (51,43%) mempunyai kekuatan otot perut baik dan 17 siswa (48,57%) mempunyai kekuatan otot baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan berdasar tes baring duduk sebagian besar masuk dalam kategori baik.

d. Loncat Tegak

Diperoleh bahwa 26 siswa (74,28%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali, 9 siswa (25,72%) mempunyai kekuatan loncatan, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan pegangan cukup, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa kekuatan loncatan Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan. kurang.

e. Lari 600 meter

Diperoleh bahwa 14 siswa (40,00%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 19 siswa (54,28%) mempunyai kecepatan kurang, 2 siswa (5,71%) mempunyai kecepatan cukup, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan berdasar tes lari 600 m sebagian besar masuk dalam kategori kurang.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan yaitu sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 30 siswa (85,71%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 5

siswa (14,28%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 30 siswa (85,71%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini. Pertama, bagi anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Teguhan 02 Jiwan, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan. Kedua, bagi pembina Ekstrakurikuler dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa. Sehingga diharapkan Pembina Ekstrakurikuler maupun pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur. Ketiga, bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan cabang olahraga Sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA [FONT: TIMES NEW ROMAN 11 POINT]

- Afristian Ismadraga. 2011. Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. 2011. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Burhan Bugin. 2001. Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. 2004. Statistik Terapan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: Diklat.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching. Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.
- Irwansyah. 2009. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. PT Grafindo Mediatama.
- Ismaryati. 2006. Tesdan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- IwanSetiawan. 1996. Latihan Kondisi Fisik. Bandung ITB dan FPOK Bandung.
- Kuswati. 2009. Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada Perguruan Incai. DIY. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

- Rahma Setiya Adi Darma. 2011. Status Kondisi Fisik Pelacab Pencak Silat Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. 2000. Dasar-Dasar Kepelatihan. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- Sri Mulyani. 1983. Psikologi Pendidikan. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- SuharsimiArikunto. 1988. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: RinekaCipta.
- Suharto. 1997. Pedoman dan Modul Peraturan Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar. Depdikbud dan PUSKESJASREK.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Sumarno. 2009. Prestasi Olahraga Indonesia. Diakses dari <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com> pada tanggal 2 Agustus 2018, Jam 10.00 WIB.
- Universitas Negeri Yogyakarta. 2011. Pedoman Tugas Akhir UNY. Yogyakarta: Kampus Karangmalang.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011. <http://www.google.image.co.id> Diakses pada tanggal 2 Agustus 2018, Jam 10.00 WIB.
- Sugiyono. 2005. Statiska Untuk Penelitian. Bandung: CV Alfa Beta