

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola

Angga Saputra¹, M. Taheri Akhbar², Juli Candra³

^{1,2}Universitas PGRI Palembang, ³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

herideta@gmail.com, mtaheriakhbar@univpgri-palembang.ac.id, juli.candra@dsn.uhharajaya.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMP Negeri 5 Gunung Megang. Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, sampel berasal dari siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMP Negeri 5 Gunung Megang pada tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 30 orang, sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang kemudian di olah kembali oleh peneliti, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola berada dalam kategori Baik Sekali yaitu 6,7%, kategori Baik yaitu 53,3%, kategori Sedang yaitu 26,7%, kategori kurang yaitu 13,3%. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Gunung Megang dominan berada pada tingkat sangat baik dan baik.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Sepakbola

Survey of Physical Fitness Levels of Football Extracurricular Students

Abstract: This study aims to determine the level of physical fitness of students who take part in the soccer extracurricular sport at SMP Negeri 5 Gunung Megang. The method in this study is a quantitative descriptive method, the sample comes from male students who take part in extracurricular football at Gunung Megang 5 Public Middle School in the 2020/2021 academic year as many as 30 people, the data source in this study is primary data which is then processed again by the researcher. the data collection technique used is the technique of practice tests or actions and measurements. The results showed that the level of physical fitness of students who took part in extracurricular soccer were in the category of Very Good 6.7%, Good 53.3%, Moderate 26.7%, 13.3% not good. Based on the results of the study, it can be concluded that the level of physical fitness of students who take part in extracurricular activities at SMP Negeri 5 Gunung Megang is dominant at a very good and good level.

Keywords: Physical Fitness, Extracurriculars, Football

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional (Samsudin, 2008:20). Ada tiga hal yang menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani yaitu satu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa, dua meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, dan tiga meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek. Salah satu praktek pendidikan jasmani yaitu ekstrakurikuler sepak bola.

Permendiknas No 22 tahun 2006 tentang Standar Isi disebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler termasuk bagian dari kegiatan pengembangan diri. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta

didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010:6). Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Ekstrakurikuler juga diartikan sebagai kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah berupa kegiatan pengembangan kepribadian, pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Kegiatan-kegiatan untuk lebih memantapkan kepribadian seperti palang merah remaja, olahraga, kepramukaan, usaha kesehatan sekolah, kesenian dan kegiatan lainya (Depdiknas. 2007:3).

SMP Negeri 5 Gunung Megang adalah salah satu SMP yang banyak memiliki kegiatan ekstrakurikuler salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Berdasarkan informasi yang diterima peneliti dari SMP Negeri 5 Gunung Megang, bahwa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 5 Gunung Megang sudah sering mengikuti perlombaan Sepak bola baik antar sekolah di tingkat kecamatan maupun ditingkat kabupaten dan sering memperoleh kemenangan. Namun beberapa tahun ini ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Gunung Megang mengalami penurunan prestasi tersebut. Berbagai faktor menjadi penyebab kejadian tersebut antara lain seperti, kurangnya jadwal latihan, faktor ekonomi, faktor keluarga, faktor kemajuan teknologi, faktor sarana dan prasarana serta faktor fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Kurangnya latihan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa yang menyebabkan ketika siswa mengikuti pertandingan sepak bola menjadi cepat lelah sehingga tidak maksimal dalam pertandingan permainan tersebut. Faktor ekonomi yang menengah kebawah membuat mereka kesulitan untuk membeli makanan bergizi yang dapat memberikan asupan gizi yang tercukupi bagi tubuh mereka agar dapat memiliki kondisi tubuh yang sehat. Faktor teknologi sebagai salah satu faktor kuat yang menyebabkan kurangnya kesegaran para siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola salah satunya kemajuan teknologi game online. Karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game selama berjam-jam di media Online yang mengakibatkan tubuh mereka kurang gerak, makan yang tidak teratur, serta istirahat yang kurang cukup. Sedangkan faktor kurangnya sarana prasarana membuat para siswa menjadi tidak semangat dalam latihan, seperti kurangnya bola sehingga setiap tim siswa harus saling bergantian memainkannya. Dari penjelasan di atas semua faktor tersebut dapat menjadi penyebab kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 5 Gunung Megang, karena dapat mempengaruhi kondisi fisik sehingga dapat terjadinya penurunan prestasi pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Gunung Megang.

Menurut Cipta Nugraha Andi (2012: 23), sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Menurut komaruddin (2011:21) bahwa definisi sepak bola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulative.

Kesegaran jasmani sering juga disebut kebugaran jasmani atau physical fitness. Menurut Giri Wiarto (2013:169) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa harus merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Sedangkan Kusmaedi (2008:93) mengungkapkan, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Kesegaran jasmani adalah uji kemampuan maksimal untuk nilai kemampuan anaerobik (alaktasid dan laktasid) dan kemampuan aerobik. Kemampuan anaerobil dan kemampuan aerobik merupakan kemampuan fungsional jasmani dengan kepentingan yang setara. Demikian juga kepentingan fungsional anaerobik alaktasid dan laktasid adalah setara (Santoso Giri Wijono, Dikdik Zhafar Zidik, 2012:16).

Berikut ini merupakan manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani yang diantaranya yaitu: 1) Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung. 2) Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih energik. 3) Memiliki kemampuan pemulihan organ-organ tubuh

secara tepat setelah latihan. 4) Memiliki respon tubuh yang tepat. 5) Mengurangi risiko obesitas. 6) Mencegah penyakit jantung. 7) Menurunkan tekanan darah tinggi. 8) Mengatasi depresi. 9) Terhindar dari osteoporosis “tulang keropos”.

Ektrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti. Kegiatan yang dilakukan di luar pembelajaran yang ada di sekolah dimana siswa lebih banyak diberikan materi praktik lapangan untuk memperoleh kesehatan jasmani dari pada materi tentang teori-teori.

METODE

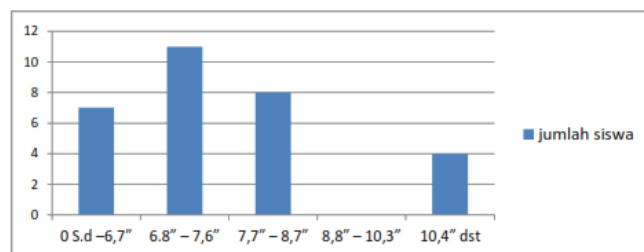
Tujuan penelitian ini ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Gunung Megang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan tahun 2020 dan dilaksanakan di SMP Negeri 5 Gunung Megang yang beralamat di Desa Panang Jaya dusun 2 Kec. Gunung Megang Kab. Muara Enim. Populasi berjumlah 30 siswa putra sedangkan sampel adalah seluruh anggota populasi berjumlah 30 siswa. Instrumen tes yang digunakan tes TKJI untuk usia 13-15 Tahun. Subjek atau sample ditentukan secara *total sampling* yaitu seluruh jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurukuler sepakbola sebanyak 30 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 deskripsi data tes nilai lari 50 Meter diatas dapat dilihat jumlah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMP Negeri 5 Gunung Megang yang melakukan Tes lari 50 Meter terbanyak yaitu dengan rentan nilai 6.8” – 7.6” sebanyak 11 siswa dan Deskripsi Data Tes nilai. Lari 50 Meter yang terlama dengan rentan nilai 10,4” dst. sebanyak 4 siswa.

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Lari 50 Meter

No	Rentan Nilai (Interval)	Jumlah Siswa	Nilai (F%)	Poin
1	0 s.d – 6.7 “	7	23	5
2	6.8” – 7.6”	11	37	4
3	7.7”– 8.7”	8	27	3
4	8.8” – 10.3”	0	0	2
5	10.4” dst	4	13	1

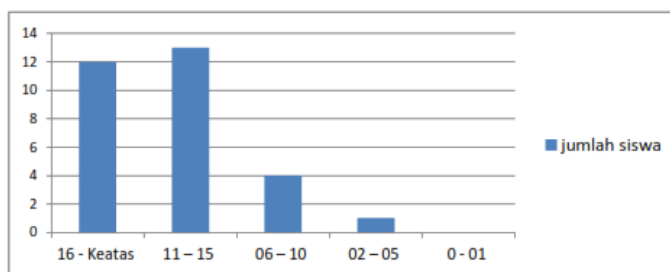


Gambar 1. Histogram Data Tes Nilai Lari 50 Meter

Tabel 2. Deskripsi Data Tes Gantung Angkat Tubuh

No	Rentan Nilai (Interval)	Jumlah Siswa	Nilai (F%)	Poin
1	16 – Keatas	12	40	5
2	11 - 15	13	43	4
3	6 -10	4	13	3
4	2 – 5	1	3	2
5	0 - 1	0	0	1

Pada tabel 2 deskripsi data tes gantung angkat tubuh diatas dapat dilihat jumlah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMP Negeri 5 Gunung Megang yang melakukan Tes gantung angkat tubuh terbanyak yaitu dengan rentan nilai 11 – 15 sebanyak 13 siswa dan yang sedikit dengan rentan nilai 0 - 01 sebanyak 0 siswa.

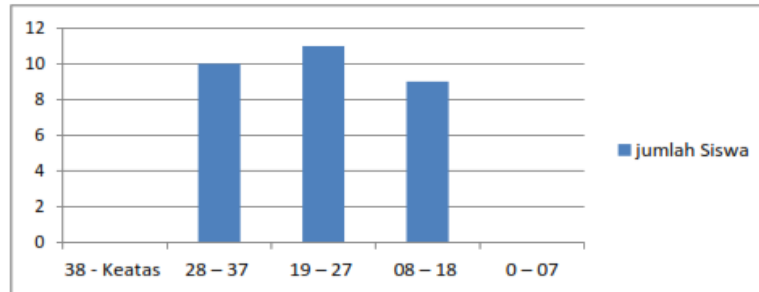


Gambar 2. Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh

Tabel 3. Data Tes Baring Duduk

No	Rentan Nilai (Interval)	Jumlah Siswa	Nilai (F%)	Poin
1	38 – Keatas	0	0	5
2	28 – 37	10	33	4
3	19 -27	11	37	3
4	8 – 18	9	30	2
5	0 - 7	0	0	1

Pada tabel 3 deskripsi data tes baring duduk (*Sit-up*) diatas dapat dilihat jumlah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMP Negeri 5 Gunung Megang yang melakukan Tes sit up terbanyak yaitu dengan rentan nilai 19 – 27 sebanyak 11 siswa dan yang sedikit dengan rentan nilai 0 – 07sebanyak 0 siswa.

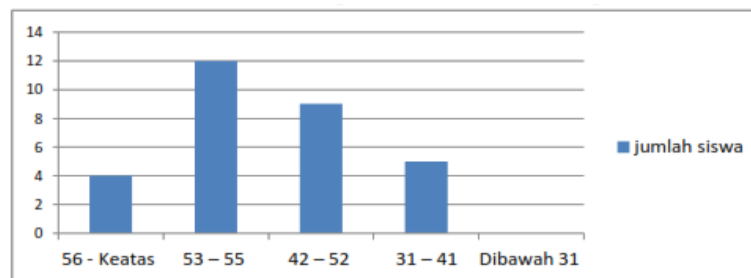


Gambar 3. Histogram Data Tes Baring Duduk

Tabel 4. Deskripsi Data Tes Loncat Tegak

No	Rentan Nilai (Interval)	Jumlah Siswa	Nilai (F%)	Poin
1	56 – Keatas	4	13	5
2	53 – 55	12	40	4
3	42 -52	9	30	3
4	31 – 41	5	17	2
5	Dibawah 31	0	0	1

Pada tabel 4 deskripsi data tes loncat tegak diatas dapat dilihat jumlah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMP Negeri 5 Gunung Megang yang melakukan Tes loncat tegak terbanyak yaitu dengan rentan nilai 53 – 55 sebanyak 12 siswa dan yang sedikit dengan rentan nilai Dibawah 31 sebanyak 0 siswa.

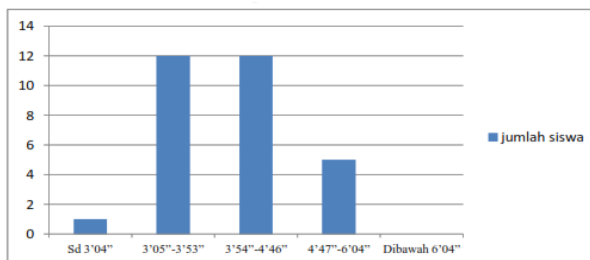


Gambar 4. Histogram Data Tes Loncat Tegak

Tabel 5. Deskripsi Data Tes Lari 1000 Meter

No	Rentan Nilai (Interval)	Jumlah Siswa	Nilai (F%)	Poin
1	Sd 3'04"	1	3	5
2	3'05" – 3'53"	12	40	4
3	3'54" - 4'46"	12	40	3
4	4'47" – 6'04"	5	17	2
5	Dibawah 6'04"	0	0	1

Pada tabel 5 diatas dapat dilihat jumlah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMP Negeri 5 Gunung Megang yang melakukan Tes Lari 1000 Meter terbanyak yaitu dengan rentan nilai 3’05”-3’53” dan 3’54”-4’46” sebanyak sama-sama berjumlah 12 siswa dan yang sedikit dengan rentan nilai Dibawah 6’04” sebanyak 0 siswa.



Gambar 5. Histogram Data Tes Lari 1000 Meter

Hasil Analisis data

Tabel 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 5 Gunung Megang

NO.	NAMA	KELAS	LARI 50 M	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 M	JUMLAH	KETERANGAN
			POIN						
1	Abdullah	7	3	4	4	3	3	17	SEDANG
2	Arva Cahyano	7	1	4	3	3	2	13	KURANG
3	Arglo Tri Putra	7	3	4	3	4	3	17	SEDANG
4	Nabl Kholri	7	5	4	3	4	3	19	BAIK
5	Rio Rendra	7	1	3	3	2	2	11	KURANG
6	Arif Munandar	7	3	3	4	2	2	14	SEDANG
7	Rivaldi Prasetyo	7	3	3	4	2	2	14	SEDANG
8	Rialdi Hibatullah	7	1	4	2	3	2	12	KURANG
9	Rengga Prasetyo	7	5	3	2	3	3	16	SEDANG
10	Saputra Dirgantara	7	4	5	2	2	4	17	SEDANG
11	Satria Galang	7	5	5	2	4	4	20	BAIK
12	Rafi Pangga	7	4	5	3	5	3	20	BAIK
13	Jovanda	7	5	4	4	4	4	21	BAIK
14	Tegar Aditia	7	4	4	4	4	4	20	BAIK
15	Ridho Darmawan	7	4	5	3	5	3	20	BAIK
16	Dian Andrianto	8	5	4	3	4	4	20	BAIK
17	Tito Alviano	8	4	5	3	4	4	20	BAIK
18	Kelvin Dwi Putra	8	3	5	3	4	3	18	BAIK
19	Akbar Ilhamsyah	8	4	5	2	4	3	18	BAIK
20	Alamsyah	8	4	5	2	3	4	18	BAIK
21	Febri Saputra	8	4	5	4	3	4	20	BAIK
22	Deriansyah	8	3	4	2	3	3	15	SEDANG
23	Naufal Almuhajirin	8	1	2	2	3	3	11	KURANG
24	Yoga Pangestu	8	3	4	2	2	3	14	SEDANG
25	Farhan Alwi	8	3	5	4	4	4	20	BAIK
26	Ipan Yohanes	8	4	5	4	4	4	21	BAIK SEKALI
27	Sigit Candra	8	5	4	4	5	5	23	BAIK SEKALI
28	Rendi Marvin	8	4	4	4	3	3	18	BAIK
29	Farul Wijaya	8	4	4	3	5	4	20	BAIK
30	Dodi Firlansyah	8	5	5	3	4	4	21	BAIK

Berdasarkan hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Gunung Megang pada table 6 diatas dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola berada dalam kategori Baik Sekali yaitu 6,7% dari 30 siswa, kategori Baik yaitu 53,3% dari 30 orang siswa, kategori Sedang yaitu 26,7% dari 30 siswa, sedangkan untuk tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori kurang yaitu 13,3% dari 30 orang siswa.

Dilihat dari presentasi tingkat kesegaran jasmani. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Gunung Megang yang berada pada tingkat "Sangat Baik", "Baik", "Sedang" dan "Kurang"

diatas maka dengan demikian kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: aktivitas fisik, asupan makanan bergizi, serta keseimbangan antara kegiatan dan istirahat.

Dari data diatas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola smp negeri 5 gunung megang adalah dalam kriteria baik. Hal ini menunjukkan penelitian survei tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMP Negeri 5 Gunung Megang yang dilakukan oleh peneliti adanya perubahan yang signifikan dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Daryono (2019), survei tingkat kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 OKU. Dengan hasil yang menunjukkan tingkat keseluruhan kesegaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan kekuatan dan daya tahan yang cukup, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti Menurut Giri Wiarso (2013,169). Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang tingkat kesegarannya baik dan tidak baik. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan daya tahan tubuh yang berbeda-beda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

Hal ini disebabkan oleh beberapa kemungkinan faktor, seperti antara lainnya: 1) Makan, Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan asupan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energy, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. 2) Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Oleh karena itu istirahat yang cukup merupakan poin penting dalam menjaga kesegaran tubuh. 3) Olahraga, Banyak cara yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan jalan-jalan kecil, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani, manfaat psikis dapat merileksasikan pikiran yang dapat stress sehingga dapat meningkatkan konsentrasi tubuh, dan manfaat sosial yaitu dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan yakni bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dominan berada dalam kategori baik sekali dan baik hal tersebut didasari oleh data penelitian yang diperoleh pada kategori baik sekali (6,7%), baik (53,3%), sedang (26,7%) dan kurang (13,3%). Pencapaian kategori tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain aktivitas fisik, asupan makanan bergizi, serta keseimbangan antara kegiatan dan istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cipta Nugraha, Andi. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Daryono. (2019). "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 2 Oku". Jurnal
- Depdiknas. (2007). *Model Pengembangan Diri*. Jakarta: P4TK Penjas dan BK.
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA
- Kusmedi. (2008). *Olahraga Lansia*. CV. Bintang Warli Artika: Bandung.

Samsudin. (2008). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.

Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Wijono Giri. Santoso dan Dikdik Zhafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.