

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN
MENGGINGIRING BOLA PADA PERMAINAN FUTSAL SISWA
SMA HANG TUAH MAKASSAR**

JUNAIDI

ABSTRAK

Junaidi 2019. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Siswa SMA HANG TUAH MAKASSAR. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Poppy Elisiano Arfanda, Pembimbing II Muh. Adnan Hudain.

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat Kebugaran jasmani siswa SMA HANG TUAH Makassar.(2)Untuk mengetahui kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMA HANG TUAH Makassar.Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua Siswa siswa SMA HANG TUAH Makassar. Sampel penelitian terdiri dari 20 orang siswa SMA HANG TUAH Makassar. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan *bleep* tes dan kemampuan menggiring bola futsan dengan tes menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : (1) tingkat kebugaran jasmani menggunakan *bleep* tes memperoleh hasil dibawah rata-rata yaitu 10 atau 50% siswa dalam kategori cukup. (2) tingkat menggiring bola memperoleh hasil dibawah rata-rata yaitu 10 atau 50% siswa dalam kategori cukup.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran Jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini berarti seseorang masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani sebagai salah satu komponen dari Kebugaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari Kebugaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau

umum tanpa di dasari oleh Kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan.

SMA HANG TUAH Makassar sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen, prestasi di sekolah SMA HANG TUAH Makassar sangat baik seperti dalam bidang olahraga, Jadi Tingkat Kebugaran jasmani SMA HANG TUAH Makassar hanya di dapatkan dari berolahraga. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah antara lain seperti PMR, OSIS dan kegiatan olahraga yaitu Sepakbola, Futsal, bolabasket yang hanya sebagian siswa yang Maka tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMA HANG TUAH Makassar hanya didapatkan dari berolahraga.

Salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian khusus di SMA HANG TUAH Makassar adalah cabang olahraga futsal, yang mana siswa-siswa sangat potensial dalam bermain futsal. Namun harapan tidak sesuai dengan kenyataan karena belum mampu memperlihatkan hasil yang optimal. Oleh karena itu penulis mencoba mengaitkan tingkat Kebugaran jasmani dengan salah satu teknik dasar bermain futsal yaitu menggiring bola.

Dari pembahasan diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian,

selanjutnya menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Siswa SMA HANG TUAH MAKASSAR*”.

Tujuan Penelitian yaitu (1). Untuk mengetahui bagaimana tingkat Kebugaran jasmani siswa SMA HANG TUAH Makassar. (2) Untuk mengetahui kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMA HANG TUAH Makassar.

Menurut Mutohir, dkk (2007: 51) bahwa Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisinya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas: Kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi-kardiovaskular, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana di bandingkan sepakbola. Sebagaimana dikemukakan Sukirno (2010: 1) bahwa; “futsal adalah suatu bentuk

permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang setiap regu atau tim mempunyai anggota lima orang”.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan khususnya seorang pemain mahir dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Ada 3 unsur kondisi fisik yang cukup besar perannya dalam menggiring bola yaitu kecepatan, kelentukan, dan kelincahan, menurut Bompa, Tudur O (1983:249) mengatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana melewati rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Kerangka pikir merupakan landasan paling kompleks untuk mengungkap kejadian serta mampu memberikan hasil yang objektif. Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori, maka kerangka berpikir yang merupakan rumusan dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut (1). Tingkat Kebugaran jasmani, apabila dimiliki oleh manusia khususnya siswa akan

menciptakan suasana yang menyenangkan dalam pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani dalam proses yang lebih terarah dan efisien. Dengan demikian di duga bahwa siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani akan dapat menunjang hasil belajar yang lebih maksimal dibandingkan dengan siswa yang hanya melakukan karena tuntutan pendidikan, semakin baik tingkat Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka siswa tersebut dapat beraktifitas tanpa merasakan kelelahan.(2.)Kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal.

Permainan futsal adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team, yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain futsal, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat. Selain menguasai menggiring bola yang benar pemain futsal juga harus mempunyai tingkat Kebugaran jasmani yang baik. Sehingga dapat diprediksi makin baik tingkat kesegeran jasmani yang dicapai oleh siswa tersebut, maka siswa tersebut memiliki keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal yang baik pula.

Berdasarkan pada kerangka berpikir yang telah

Hasil Analisis

Tabel 4.1
Rangkuman Hasil Analisis
Deskriptif Kebugara Jasmani siswa
SMA HANG TUAH Makassar.

	VO2M AX	Menggiring bola
Valid		20
Mean		22.8645
Median	20	23.0850
Mode	45.035	21.59
Std.	44.850	2.43302
deviation	43.3	5.920
Varian	3.8594	8.54
ance	14.895	18.24
Range	11.9	26.78
Minimum	39.2	
Maximum	51.1	

Tabel 4.1 diatas merupakan gambaran data Kebugaran Jasmani siswa SMA HANG TUAH Makassar dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Data vo2max siswa SMA HANG TUAH Makassar., diperoleh nilai rata-rata 45.035 dengan nilai tengah 44.850, nilai paling sering muncul 43.3, simpanan baku 3,8594, varian 14,895, rentang 11,9, nilai terendah 39,2, dan nilai tertinggi 51,1.
2. Data menggiring bola siswa SMA HANG TUAH Makassar., di peroleh nilai rata-rata 22,8645, nilai tengah 23.0850, nilai paling sering muncul 21.59 , simpanan baku 2,43302, varian 5,920,

rentang 8,54, nilai terendah 18,24, dan nilai tertinggi 26,78.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka yang akan dideskripsikan dalam hasil penelitian ini adalah analisis kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMA HANG TUAH Makassar. Yang terdiri dari indikator: bleep test dan tes kemampuan menggiring bola

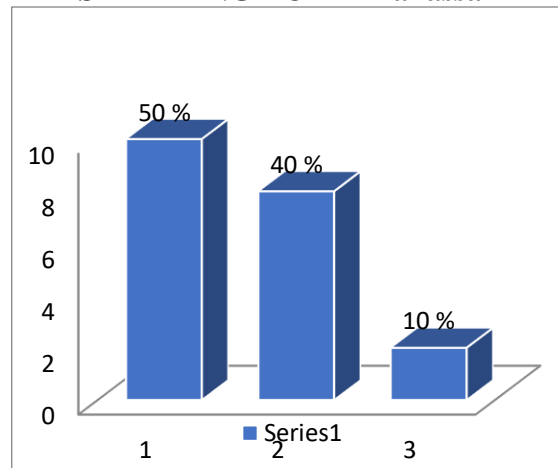
1. *Bleep test*

Bleep test dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut. Waktu setiap level 1 menit. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5detik dalam 8 kali bolak-balik. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tandabunyi 1 kali. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, siswa lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas. Bila tanda bunyi belum terdengar, siswa telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik

harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi siswa belum sampai pada garis batas, siswa harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari kearah sebaliknya. Bila dua kali berurutan siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut. Setelah siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari, siswa ttidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

Gambar 4.1

Grafik Penilaian Hasil *Bleep Test* siswa SMA HANG TUAH Makassar



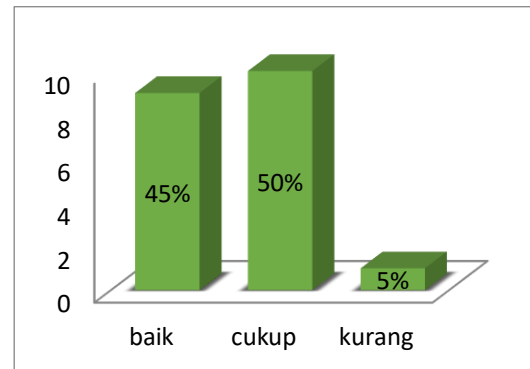
Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa criteria dari hasil *bleep test* siswa SMA HANG TUAH Makassar. Tidak ada atau 0.00% untuk kriteri asangat lemah, Tidak ada atau 0.00% untuk criteria lemah, terdapat 10

atau 50% siswa criteria cukup, selanjutnya untuk criteria baik terdapat 8 atau 40% siswa, criteria sangat baik terdapat 2 atau 10% siswa dan tidak ada atau 0.00% untuk kriteria kurang. Dari grafik di atas, jelas terlihat bahwa criteria cukup adalah criteria hasil *bleep test* siswa SMA HANG TUAH Makassar yaitu dengan jumlah siswa 10 orang.

2. Kemampuan Menggiring Bola (*dribbling*)

Penilaian keberhasilan Kemampuan teknik dasar *dribbling* diketahui melalui tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola/*dribbling*, Testee berdiri di belakang bola menghadap ke arah yang akan ditempuh dan bola berada dalam penguasaan di kaki. Setelah aba-aba “mulai”, *testee* segera menggiring bola dengan arah sebelah kiri rintangan pertama rintangan berikutnya sesuai arah panah sampai melewati garis *finish*. Pengambilan waktu menghentikan *stopwatch*nya apabila *testee* dan bolanya sudah melewati garis *finish*. Bila salah arah menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan di tempat kesalahan terjadi selama itu pula *stopwatch* tetap dijalankan. Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan. Selanjutnya untuk hasil tes *dribbling* dapat dilihat pada tabel berikut:

Gambar 4.2
Grafik Penilaian Hasil Tes kemampuan menggiring bola Siswa SMA HANG TUAH Makassar



Dari tabel 4.7 di atas, dapat dilihat bahwa criteria hasil tes kemampuan menggiring bola siswa yaitu dengan jumlah 9 atau 45% siswa mendapat criteria baik, 10 atau 50% siswa tergolong cukup, dan 1 atau 5% siswa yang mendapat nilai kurang. Dari grafik di atas, dapat terlihat juga bahwa criteria cukup adalah criteria dominan yang terdapat pada tes kemampuan menggiring bola yaitu dengan total 10 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola Siswa SMA HAANG TUAH Makassar rata-rata yaitu mendapat criteria cukup.

Pembahasan

Pembahasan dari hasil analisis kemampuan teknik dasar bermain futsal ekstra kulikuler yang terdiri dari indikator kemampuan teknik *juggling*, *passing*, *shooting* dan

dribbling yang dilakukan peneliti terhadap 20 orang sampel akan diuraikan pada penjelasan di bawahini.

1. bleep test

Dari hasil analisis data terhadap hasil tes *bleep test* didapat nilai rata-rata tingkat kemampuan siswa yaitu 45.035 dengan kriteria cukup. Adapun skor dominan yang didapat oleh siswa SMA HANG TUAH Makassar yaitu pada tingkat cukup dengan total siswa 10 atau 50 % siswa.

Bleep test merupakan salah satu tes yang digunakan untuk mengukur prediksi kekuatan aerobik maksimal atau VO₂max. Berdasarkan uraian di atas, vo₂max yang dilakukan oleh siswa masih ada yang dibawah rata-rata. Perlu latihan yang teratur untuk meningkatkan kemampuan jantung memompa darah, kemampuan paru-paru untuk menyerap oksigen.

Untuk melatih VO₂ max, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, latihan harus menggunakan otot-otot besar tubuh secara intensif (terus-menerus) dalam durasi yang relative lama. Latihan yang baik untuk meningkatkan VO₂ max adalah jenis latihan cardio atau aerobik, latihan yang memacu detak jantung, paru dan system otot. Latihan harus berlangsung dalam durasi yang relative lama namun dengan intensitas sedang. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa

meningkatkan VO₂ max dapat dengan latihan pada intensitas detak jantung 65% sampai 85% dari detak jantung maksimum, selama setidaknya 20 menit, frekuensi 3-5 kali seminggu (French & long, 2012 dalam rikimakaro.blogspot.com). Contoh latihan yang dapat dilakukan adalah lari diselingi joggin jarak jauh, fartlek, circuit training, cross country, interval training, atau kombinasi dan modifikasi dari latihan tersebut.

2. Kemampuan Menggiring Bola (*dribbling*).

Dari hasil analisis data terhadap hasil tes kemampuan menggiring bola didapat nilai rata-rata tingkat kemampuan siswa yaitu 22.86 detik dengan criteria cukup. Adapun skor dominan yang didapat oleh siswa SMA HANG TUAH Makassar yaitu pada tingkat cukup dengan total siswa 10 atau 50 % siswa.

Berdasarkan uraian di atas, kemampuan menggiring yang dilakukan oleh siswa masih ada yang dibawah rata-rata. Hal ini disebabkan oleh postur tubuh yang kurang tegak, perkenaan bola dengan permukaan punggung kaki yang kurang tepat, kepala yang kurang tegak untuk dapat melihat lapangan dengan baik. Menurut Mielke (2003:53) menyatakan bahwa; “Melakukan *dribbling* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat Melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan”. Oleh karena itu

untuk mendapatkan kemampuan menggiring yang baik sangat diperlukan latihan yang kontinu.

Berdasarkan uraian diatas yang terdapat dalam kemampuan menggiring bola dalam bermain futsal tersebut diatas, terdapat faktor yang mempengaruhi hasil tes siswa, seperti: kondisi fisik, hal ini sangat diperlukan untuk mengaplikasikan seluruh gerakan kemampuan menggiring dalam bermain futsal. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan menggiring bola dalam bermain futsal Siswa SMA HANG TUAH Makassar yaitu pada tingkatan cukup, sehingga perlu adanya peningkatan kemampuan menggiring dalam bermain futsal siswa SMA HANG TUAH Makassar guna mendapatkan hasil yang optimal, serta lebih diperhatikan nya lagi factor kondisi fisik bagi setiap siswa.

Jadi kesimpulannya kemampuan menggiring bola Siswa SMA HANG TUAH Makassar saat ini digolongkan pada kategori cukup sehingga siswa belum mampu mencapai prestasi yang memuaskan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik simpulan, pada hasil *bleep test* dan kemampuan menggiring didapat nilai rata-rata siswa pada kriteria cukup, adapun kriteria dominan yaitu 10 atau 50% siswa mendapat nilai baik. Pada

hasil *Bleep test* dan kemampuan menggiring di dapat nilai rata-rata siswa pada kriteria cukup, adapun kriteria dominan sama yaitu 10 atau 50% siswa mendapat nilai cukup. Tingkat kemampuan menggiring dalam permainan futsal siswa di SMA HANG TUAH Makassar yaitu pada tingkatan cukup.

Saran

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh peneliti selama melakukan penelitian dan juga analisis terhadap hasil temuan tersebut, maka di peroleh beberapa hal yang dapat di sajikan sebagai saran terhadap pihak yang terkait, diantaranya adalah sebagai berikut(1).Kemampuan *Bleep Test* ditingkatkan lagi dengan latihan.(2)Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMA HANG TUAH, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini kepada sampel dari sekolah lainnya dengan jumlah yang lebih banyak

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asa dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Pr oyek Penataran Guru D-II.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti

- Halim.Sahda. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: PT. Buku Kita
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Kelompok Usia 10-12 Tahun. Jakarta: PUSJAS
- Mulyono. Muhammad A. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Askara
- Murhananto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta Selatan: PT. Kawan Pustaka
- M.Sajoto. 1988. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Narti. R. Aulia. 2009. *Futsal*. Bandung: PT Indah Jaya Adipratama.
- Nurhasan. M. Pd, Drs. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga Diknas.
- Ongko.kasasih. 1984. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Robert Koger, 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: Macanan Jaya Cemerlang.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2010. *Belajar Bermain Futsal*. Depok: Aryaduta.
- Sunarno. 2010. *Futsal*. Demak: Aneka Ilmu.
- Suratman. 1979. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Surakhmad. Winarno. 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar. Metode Dan Teknik Bandung*: PT Trasito.
- Soekidjo Notoadmojo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Soemosasmito, S. 1988. *Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*: Jakarta: Dirjen Dikti. Depdikbud.
- Tudor O. Bempa dan Gregory Haff. 2004. *Periodization Teory and Methodology Of Training*. Fifth Edition.
- Widaninggar W, Dkk. (2003). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wordpress.com (2010). *Komponen-Kebugaran Jasmani*. Di unduh pada tanggal 20-06-2018.