

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 1 CAMPALAGIAN

Mustakim¹⁾, H. Baharuddin²⁾, Ahmad Adil³⁾

Prodi Pend. PENJASKESREK, Jurusan Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar
e-mail: mustakimresqiawan@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan bermain sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 campalagian. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel adalah siswa SMA Negeri 1 campalagian yang dipilih secara random sampling diperoleh sampel sebanyak 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan frekuensi dengan menggunakan program *SPSS Versi 16.00*. hasil analisis data tentang kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian klasifikasikan baik sekali sebanyak (1) orang (2.5%) klasifikasi baik sebanyak (24) orang (60.0%), klasifikasi sedang sebanyak (15) orang (37.5%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%), serta klasifikasi kurang sekali (0) orang atau (0%). Sedangkan kemampuan bermain sepak bola masuk dalam kategori sedang sebanyak 28 orang (70%), tinggi sebanyak 5 orang (12,5%), rendah sebanyak 7 orang (17.5%). Dengan demikian kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Campalagian berada dalam kategori baik dengan persentasi 60% dan kemampuan bermain sepak bola berada dalam kategori sedang dengan persentasi 70%.

Kata Kunci : kebugaran dan kemampuan bermain sepak bola

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peran terhadap keberhasilan pendidikan. Disamping itu Pendidikan jasmani juga dapat pula mengembangkan aspek-aspek individu yang meliputi :fisik, mental, kognitif, sosial,moral, spiritual, dan lain-lain. Apabila manusia mengalami pendidikan yang baik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, maka mereka memiliki fondasiyang sangat kuat untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia dewasa dikemudian hari dalam seluruh aspek kehidupan yang menjadi tuntutan. Pendidikan jasmani memiliki peran yang

sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani member kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis,terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.Kesehatan jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktifitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kesehatan jasmani dapat diperoleh

dengan carateratur, terukur dan terprogram. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyaki, belajar lebihbersemangat, serta dapat berprestasi secara optimal dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tantangan.

Kesegaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa sekolah, sehingga siswa perlu dibina sejak dini agar memiliki fisik yang kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik pula tanpa adanya rasa lesu, lelah, dan malas belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani yang profesional, sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada dan alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dimengerti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang spesifik, yaitu dengan melakukan aktivitas jasmani yang dipilih dan direncanakan akan dapat dicapai suatu tujuan yang kompleks yang akan menunjukkan kualitas yang mempunyai arti penting dalam kehidupan siswa. Kualifikasi siswa akan dapat terwujud bila memahami kaidah-kaidah dan nilai-nilai tertentu yang terdapat dalam pendidikan

jasmani. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dimengerti bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didakdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani untuk jenjang SMA 2/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas..

Di SMA Negeri 1 Campalagian. belum pernah dilaksanakan tes kesegaran jasmani, sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya, dan pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar. Jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah maka peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai, karena kesegaran jasmani merupakan tanggung jawab orang tua wali murid dan sekolah.

Di samping itu, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan hanya satu kali dalam seminggu, sehingga kurang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Karena untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3-5 kali dalam satu minggu berdurasi 20-60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani. Di sisi lain salah satu materi pembelajaran penjas di sekolah adalah sepakbola, dalam teknik dasar sepakbola dikenal dengan menggiring bola. Menggiring bola tentunya sebagai peserta didik mampu melakukan teknik dasar tersebut karena materi tersebut sudah diajarkan dari tingkat dasar hingga menengah atas.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merasa tertarik dan menyadari perlunya untuk melakukan penelitian. Namun mengingat kompleksnya masalah pembelajaran maka dalam penelitian ini, hanya akan membahas tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola dengan harapan peneliti dapat mengkaji secara mendalam, sehingga diperoleh bukti empiric mengenai survey tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 1 Campalagian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu memerlukan hipotesis tetapi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Variabel penelitian adalah Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Campalagian, dengan diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1200

meter untuk putra dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani diambil dari nilai UTS Siswa SMA Negeri 1 Campalagian.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI dibagi dalam 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dalam penelitian ini akan memaparkan TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes. Menurut Pedoman Kemendiknas (2010 : 6 – 22) proses pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut :

1. Lari 60 Meter untuk Putra

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan. Lari 60 meter ini dapat dilakukan pada lintasan yang rata, lurus dan tidak licin. Peserta tes berdiri di belakang garis start untuk melakukan lari 60 meter. Apabila peserta mencuri start atau mendahului aba-aba yang sudah ditentukan, lari harus diulang. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.

2. Tes gantung siku untuk putra

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

Gerakan Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

Pencatat hasil

- (a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna

- (b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- (c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)

Pelaksanaan gantung siku, Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta. Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpengangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

3. Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, matras Sikap permulaan; Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90^0 , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga.

Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. Gerakan Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh. Pencatatan hasil, Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol)

4. Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah

- papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm,
- serbuk kapur, penghapus papan tulis,
- Alat tulis.

Sikap permulaan, Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

Gambar 3.6 Sikap menentukan raihan gerak
Sumber : Kemendiknas

Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

Pencatatan hasil

- (a) Catat raihan tegak
- (b) Ketiga raihan loncatan dicatat
- (c) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- (d) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Lari 1200 untuk Putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*kardiovaskular*). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis. Sikap permulaan; Peserta berdiri dibelakang garis start. Gerakan Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter untuk putra.

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis

finish.

Pencatatan hasil

- (a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
- (b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

6. Tabel Nilai

Penilaian tingkat kesehatan jasmani bagi remaja umur 16-19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai dan tabel norma. Berikut tabel nilai dan tabel norma tingkat kesehatan jasmani umur 16-19 tahun.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

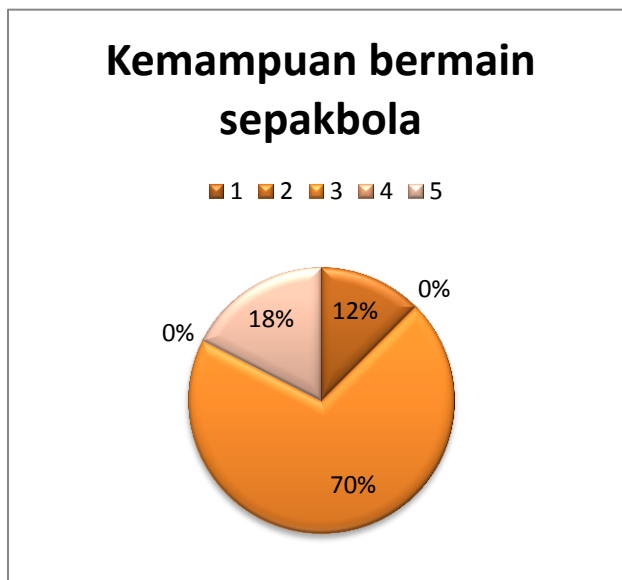
Pengukuran tingkat kesehatan jasmani dengan menggunakan tes kesehatan jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa SMA Negeri 1 Campalagian tahun 2019 diperoleh data sebagai berikut:

Table.4.7. Persentase frekuensi data hasil tes kesehatan jasmani

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
22 – 25	1	2.5 %	Baik sekali	5
18 – 21	24	60.0%	Baik	4
14 – 17	15	37.5%	Sedang	3
10 – 13	0	0.0 %	Kurang	2
5 – 9	0	0.0 %	Kurang sekali	1
Jumlah	40	100		

Berdasarkan tabel 4.7 dan gambar grafik lingkaran 4.6 di atas tentang hasil penelitian tes kesehatan jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 1 Campalagian, bahwa dari 40 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (1) orang (2.5%), klasifikasi baik sebanyak (24) orang (60.0%), klasifikasi sedang (15) orang (37.5%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), dan

klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil kesehatan jasmani yang diperoleh pada siswa



Gambar.4.10 Grafik kemampuan sepak bola

Berdasarkan tabel dan grafik kategorisasi yang dilakukan diketahui bahwa kemampuan bermain sepak bola masuk dalam kategori sedang sebanyak 28 orang (70%), tinggi sebanyak 5 orang (12,5%), rendah sebanyak 7 orang (17,5%).

Kesimpulan
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian:
Dari hasil analisis menjelaskan bahwa tingkat kesehatan jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian dalam kategori baik dan kemampuan bermain sepakbola masuk dalam kategori sedang

Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperhatikan tingkat kesehatan jesmani, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah harus memperhatikan dan berusaha meningkatkan pola pembinaan

peningkatan kesegaran jasmani terhadap para muridnya, yaitu dengan cara diadakan senam kesegaran jasmani setiap minggunya yang diikuti oleh seluruh warga sekolah tanpa kecuali.

Untuk para murid khususnya SMA Negeri 1 campalagian hendaknya selalu meningkatkan aktifitas fisik khususnya kegiatan olahraga yang sesuai

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Adisasmito,yusuf.1989. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas, *Pusat Pengembangan Kualitas Kesehatan Jasmani*, Jakarta 2002.*Chales B.Corbin, ruth Lindsey. Concept of physical fitness with laboratories*.
- Depdikbud.(1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes E.C.F.P.F.T*. Jakarta: Depdikbud.
- Halim, Nurichsan. 2009. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit UNM. Makassar
- Lutan Rusli.2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metodik*.Depdikbud : Jakarta.
- Mananji,Agus. 1994. *Pembinaan kesegaran jasmani*. Prahara Prince, Semarang.
- Mulyono 1994.*Sehat bugar*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Sajoto, M., 1988.*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Prahara Prince, Semarang.
- Suherman, Adang. 2000. *Perkembangan Fisik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- A Sarumpaet.Dkk. 1992.*Permainan Besar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Haddade Ilyas dan Tola Ismail.1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*.Ujung Pandang; FPOK IKIP.
- Muchtar Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen. Dikti P2LPTK.
- Rani Abd Adib. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Sukatamsi. 1984. *Materi Pokok Permainan Besar I (Sepakbola)*. Jakarta : Depdikbud.