

SKRIPSI



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA SMA NEGERI 1 TINAMBUNG**

***A SURVEY OF PHYSICAL FITNESS TOWARDS STUDENTS
BASIC ABILITY IN A FOOTBALL PLAY
SMA NEGERI 1 TINAMBUNG***

AMRAN

**PROGRAM STUDI STRATA 1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA SMA NEGERI 1 TINAMBUNG**

***A SURVEY OF PHYSICAL FITNESS TOWARDS STUDENTS
BASIC ABILITY IN A FOOTBALL PLAY
SMA NEGERI 1 TINAMBUNG***

ABSTRAK

Amran. 2019. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan teknik dasar permainan sepak bola Siswa SMA Negeri 1 Tinambung. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh (Masjumi Nur Dan Benny Badaru).*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan dasar permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Tinambung. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survey kuantitatif. Populasi dan sampel adalah siswa SMA Negeri 1 Tinambung yang dipilih secara cluster random sampling diperoleh sampel sebanyak 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan frekuensi dengan menggunakan program *SPSS Versi 16.00*. Kesimpulan dari data yang diperoleh di SMA Negeri 1 Tinambung, bahwa dari 40 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (0) orang (0%), klasifikasi baik sebanyak (14) orang (35%), klasifikasi sedang (22) orang (55%), klasifikasi kurang sebanyak (2) orang (5%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (2) orang (5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 1 Tinambung dapat dikategorikan sedang. Sedangkan kemampuan bermain sepak bola juga masuk dalam kategori sedang sebanyak 27 orang (67.5%), kategori tinggi sebanyak 5 orang (12,5%), kategori rendah sebanyak 8 orang (20%). Kemudian ketertarikan antara TKJI terhadap kemampuan dasar bermain sepak bola berdasarkan hasil data diperoleh 0.238 atau 23.8 %. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Tinambung dapat dikategorikan sedang dan kemampuan dasar permainan sepak bola juga berada dalam kategorikan sedang.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani dan Sepak Bola

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kesegaran

jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan.

Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama

kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Kesegaran jasmani 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. Demikian pula dalam penerapan ke kegiatan olahraga tentunya memerlukan kesegaran yang maksimal dalam pelaksanaannya.

Sepakbola salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat bahwa kebanyakan lebih menyukai permainan sepakbola dibandingkan dengan olahraga lain, baik di masyarakat perkotaan maupun di masyarakat pedesaan.

Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari beberapa macam, seperti menendang bola, menyetop bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam dan sebagainya.

Perlu diketahui bahwa kemampuan bermain sepakbola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik, dalam hal ini tingkat kesegaran jasmani. Hal ini disebabkan karena tanpa kesegaran jasmani yang baik sulit untuk mengembangkan teknik bermain sepakbola yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan kesegaran jasmani yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan dasar permainan sepak bola akan dapat ditampilkan secara sempurna.

SMA Negeri 1 Tinambung adalah salah satu sekolah yang berada di jalan poros majene, desa Layonga, kecamatan Tinambung, kabupaten Polewali Mandar, provinsi Sulawesi barat. Letaknya sangat strategis dan mudah dijangkau.

SMA Negeri 1 Tinambung adalah sekolah yang paling banyak diminati oleh siswa karena tempatnya yang strategis dan juga banyak kegiatan olahraganya serta ekstrakurikuler lainnya. Ini dibuktikan dengan adanya aktivitas olahraga seperti latihan basket, volly, sepak bola yang dilakukan rutin disore hari dan peserta didik juga diwajibkan melakukan kegiatan ekstrakurikuler seperti latihan pramuka satu minggu sekali agar dapat menciptakan siswa dengan kebugaran jasmani yang baik, tapi masih banyak siswa di SMA Negeri

1 Tinambung yang kurang optimal pada saat melakukan permainan sepak bola. Ada yang datang tidak tepat waktu, dan pada saat praktek dilapangan cuaca sangat berpengaruh pada siswa. Jadi, agar kegiatan dalam pembelajaran atau aktifitas Olahraga bisa terlaksana dengan baik, maka perlu diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian survei tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa(i) SMA Negeri 1 Tinambung.

Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan salah satu kunci dari keberhasilan dalam kehidupan sehari-hari, demikian pula halnya bagi siswa SMA Negeri 1 Tinambung, yakni berperan untuk

meningkatkan kesegeran jasmaninya sehingga memungkinkan untuk dapat mencapai kemampuan bermain sepakbola yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA

a. Pengertian kesegeran jasmani

Kesegeran jasmani atau dalam istilah bahasa asing disebut "*physical fitness*", yang kalau diartikan menurut asal katanya berarti badan yang sehat dan bugar. Dengan kata lain secara sederhana dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana manusia merasa sehat, segar bugar secara fisik dan secara psikis (mental).

Engkos Kosasih (1985:10) mengemukakan: Kesegeran jasmani adalah keadaan fisik seseorang yang memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti sehabis bekerja atau melakukan aktivitas, dan masih mempunyai cadangan tenaga serta

masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik.

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegeran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dalam kegiatan sehari-hari.

Kesegeran jasmani adalah keadaan fisik yang kuat dengan fungsi yang dapat diandalkan dari semua organ tubuh merupakan jaminan bagi seseorang untuk dapat mewujudkan kemampuan melakukan kerja fisik tanpa timbulnya rintangan akan kehabisan atau kekurangan tenaga dan fasilitas (Depdiknas, 1982:42). Sedangkan hasil seminar

Kesegaran Jasmani pada tanggal 16-20 Maret 1971 di Jakarta Hasan, Nur (2009:6.20) dikemukakan bahwa “physical fitness adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Selanjutnya pengertian kesegaran jasmani menurut Mochamad Sajoto (1988:43) bahwa: Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Berkaitan dengan pengertian kesegaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan dasar fisik yang esensial pada diri individu yang harus selalu siap memikul beban intensitas yang diminta atau yang dibebankan kepada seseorang, sehingga makin dituntut pula kemampuan fisik yang prima atau kesegaran jasmani yang prima untuk menyelesaikannya.

Dalam hal ini kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam lingkungan masyarakat. Menurut Soedjatmo, Soemowerdojo, Ismaryati,(2006:39) bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada physiological fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli di atas, meskipun ada perbedaan dalam menjabarkannya, akan tetapi nampak bahwa maksud dan tujuannya adalah sama yang memberikan gambaran sebagai kemampuan dasar fisik atau kondisi fisik untuk melakukan beban kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan beban tugas secara fisik. Untuk itu dapat pula dikatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan persyaratan kualitas dari kondisi fisik

seseorang atau suatu kemampuan untuk memikul beban tugas tanpa mengalami kelelahan yang berkepanjangan. Tugas dan beban fisik misalnya adalah tugas secara spesifik dalam bentuk keterampilan olahraga maupun tugas lainnya yang memerlukan usaha perototan, kemampuan jantung untuk memompa darah dan menghirup oksigen dalam jumlah yang banyak atau kesegaran kardiovaskuler.

Berkaitan dengan pengertian kesegaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan dasar fisik yang esensial pada diri individu yang harus selalu siap memikul beban intensitas yang diminta atau yang dibebankan kepada seseorang, sehingga makin dituntut pula kemampuan fisik yang prima atau kesegaran jasmani yang prima untuk menyelesaikannya. Dalam hal ini kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam lingkungan masyarakat.

Lebih lanjut M. Anwar Pasau (1984:4) menggolongkan 10 komponen pembinaan kesegaran jasmani yaitu :

- a. Daya tahan terhadap penyakit (kesehatan)
- b. Daya tahan otot dan kekuatan otot
- c. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan
- d. Daya tahan otot atau kemampuan maksimal otot dalam kurung waktu yang singkat atau biasa juga disebut daya atau eksplosif power.
- e. Kelenturan
- f. Kecepatan
- g. Kecekatan atau kelincahan
- h. Koordinasi
- i. Keseimbangan
- j. Ketepatan.

Dari kesepuluh komponen di atas merupakan kemampuan dasar yang pokok bagi setiap manusia, dan untuk mendapatkannya dengan baik tentunya yang berperan sangat penting adalah unsur keolahragaan, sebab andil olahraga terhadap tubuh sangat besar pengaruhnya, seperti yang dikemukakan oleh Hasman Said (1992:19) bahwa: Terdapat tiga bidang gerak yang merupakan media pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani yaitu:

- a. Unsur keolahragaan
- b. Unsur kesehatan
- c. Unsur rekreasi

Dari penegasan tersebut memberikan pemahaman bahwa pembinaan kesegaran jasmani sebaiknya mengarah kepada 3 unsur yang disebutkan di atas, sebab ketiga unsur tersebut jika dijabarkan lebih jauh akan mencakup seluruh komponen tubuh, karena unsur olahraga sendiri adalah media pembinaan fisik secara keseluruhan, kesehatan merupakan media secara fisik dan non fisik, unsur rekreasi adalah media pembinaan wawasan, fisik, mental dan hubungan unsur rekreasi dapat dikatakan sebagai kegiatan secara totalitas.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelompok komponen yang paling memegang peranan dalam pembinaan kesegaran jasmani dengan hasil yang baik dan pelaksanaan yang sederhana adalah dengan berolahraga, di samping unsur lain tetap menjadi bagian yang penting.

METODE PENELITIAN

A. Jenis 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 Survei Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap kemampuan tehknik dasar dalam permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Tinambung, 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 Teknik dasar permainan sepak bola dalam hal ini menendang bola, *heading*, dan *dribbling*.

B. Populasi dan Sampel

Nilai kebermaknaan suatu penelitian sangat ditentukan hasil yang diperoleh dari sumber data. Sementara bentuk penelitian yang dilaksanakan juga sangat ditentukan oleh sumber data. Sumber data terdiri dari dua bentuk berdasarkan keadaannya yaitu populasi dan sampel. Suharsimi Arikunto (1996:102) mengatakan bahwa “populasi sebagai keseluruhan subyek penelitian”. Berdasarkan pandangan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Tinambung berjumlah 408 siswa.

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi. Suharsimi Arikunto (1996:102) mengatakan bahwa apabila jumlah populasi lebih dari 100 maka di ambil 10-15% atau 20-25%. Oleh karena jumlah populasi penelitian ini cukup banyak,

sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan terhadap seluruh populasi agar diperoleh jumlah sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini.

Pemilihan sampel tersebut menggunakan teknik random sampling melalui sistem undian, dengan menentukan jenis kelamin laki-laki 408 jumlah polulasi dibagi 10% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 siswa.

A. HASIL PENELITIAN DAN Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas tes kesegaran jasmani yakni lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter dan kemampuan dasar bermain sepak bola yakni menendang bola jauh, *heading* dan *dribbling* pada SMA Negeri 1 Tinambung, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik

inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Konsep pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah baik di tingkat SD, SMP dan SMA, bahwa siswa aktif bergerak, selama jam pelajaran pendidikan jasmani. Siswa melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani dengan perasaan senang, bersemangat, dan senang, serta tidak merasa kelelahan yang berarti. Pelaksanaan materi pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dapat mengadopsi pola gerakan pada salah satu cabang olahraga baik permainan yang dilombakan maupun yang

dipertandingkan. Semua pola gerak salah satu cabang yang di adopsi dapat dikemas dalam pendidikan jasmani yang menyenangkan dan semua siswa dapat melakukan dengan aktif. Proses pembelajaran yang dilakukan harus mengacu pada kurikulum tingkat satuan pendidikan yang berlaku. Dalam kurikulum tersebut akan lebih mengarah pada peningkatan kualitas hasil pembelajaran dengan tuntutan standar kompetensi dan kompetensi dasar (SKKD). Sehingga menuntut siswa untuk dapat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan aktif bergerak selama jam pelajaran berlangsung.

Menelaah gambaran secara konseptual tentang pelaksanaan pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah menuntut siswa untuk mempunyai tingkat

kesegaran jasmani yang baik. Unsur kesegaran jasmani merupakan modal dasar siswa untuk dapat mengikuti proses pendidikan jasmani di sekolah. Sehingga dengan harapan bahwa jika mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik pula. Aktif bergerak, bersemangat, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti,serta dapat mempengaruhi prestasi belajar penjas. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tinambung termasuk dalam kategori. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada

dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membuat siswa menjadi bugar dalam artian tidak cepat mengalami kelelahan yang berarti apabila telah melakukan aktifitas penjas serta mempengaruhi hasil belajar penjas, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 1 Tinambung, bahwa dari 40 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (0) orang (0%), klasifikasi baik sebanyak (14) orang (35%), klasifikasi

sedang (22) orang (55%),
klasifikasi kurang sebanyak
(2) orang (5%), dan
klasifikasi kurang sekali
sebanyak (2) orang (5%).
Dengan demikian, dapat
disimpulkan bahwa hasil
kesegaran jasmani yang
diperoleh berada dalam
kategori sedang.

2. Hasil penelitian yaitu kemampuan dasar bermain sepak bola siswa SMA Negeri 1 Tinambung termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian

terdahulu, dari hasil yang ditemukan pada kemampuan bermain sepak bola masuk dalam kategori sedang sebanyak 27 orang (67.5%), kategori tinggi sebanyak 5 orang (12,5%), kategori rendah sebanyak 8 orang (20%).

3. Kemudian ketertarikan antara TKJI terhadap kemampuan dasar bermain sepak bola berdasarkan hasil data diperoleh 0.238 atau 23.8 %. Hal ini dimaksud bahwa kemampuan dasar bermain sepak bola yakni menendang bola, *heading* dan *dribling* dipengaruhi oleh kesegaran jasmani sebesar 23.8 % sisanya 76.2 % dipengaruhi oleh faktor pendukung lainnya.

Pendidikan jasmani sebagai bagian proses pendidikan dan memiliki peranan yang paling unik di banding bidang studi lain, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Oleh karena itu, perlu untuk merealisasikan tujuan dengan arti bahwa seorang guru harus memahami hakikat pendidikan jasmani, pengertian dan tujuan pendidikan jasmani, hakikat dan proses belajar pendidikan jasmani tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi olahraga.

Sejalan dengan itu, hasil belajar yang dimiliki murid akan sangat dipengaruhi kemampuan fisik dan phisikisnya. Sebab arah dari proses belajar itu lebih menekankan adanya kemampuan murid untuk

mampu mengembangkan dirinya dengan perubahan tingkah laku dalam dirinya yang berupa pengetahuan, sikap, kemampuan dan keterampilan. Untuk arah dan tujuan dari pendidikan jasmani yang diharapkan member hasil dari proses pelajaran tersebut, dengan mengutamakan peningkatan kesegaran jasmani dan kemampuan dasar bermain sepak bola.

Sasaran utama dalam pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani setiap murid. Sebab dengan kesegaran jasmani yang baik tentu akan membantu dalam pengembangan intelektual untuk berpikir lebih sehat. Wahyoedi (2001:59) menyatakan bahwa: “Kesegaran atau kesegaran jasmani merupakan keadaan yang menyatakan karakter tingkat

kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien.”

Kesegaran jasmani yang dimiliki murid merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh murid secara utuh melakukan kegiatan proses belajar yang efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi murid dan sesudahnya masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan atau melanjutkan kegiatan lain (Sahabuddin, 2004). Begitu pun dengan materi dalam aktifitas pendidikan jasmani yakni kemampuan dasar bermain sepak bola tentunya siswa diharapkan mampu melakukan gerakan-gerakan dengan baik sehingga mampu mendapat nilai yang baik dan mereka diharapkan dapat menambah atau meningkatkan pengetahuan,

kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

Kemudian, harus disadari bahwa fenomena yang terjadi dilapangan dari hasil penelitian ini ternyata tidak semua siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan kemampuan bermain bola yang baik. Makmun (2002:54) mengatakan bahwa: “Pada kecakapan dasar (*general intelegence*) maupun kepribadian, ada aspek-aspek yang dimiliki oleh individu karena kelahirannya (*heredity*) dan pengalaman melalui interaksi dengan lingkungannya, antara lain melalui proses belajar atau bimbingan.” Dari pendapat yang dikemukakan, ditarik makna

bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki siswa banyak sebagai pendukung dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola. Sebab faktor dominan lainnya yang mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar murid adalah bakat dan pengalaman dari lingkungan yang berupa kursus, bimbingan belajar, privat dan kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tinambung berada dalam kategori sedang
2. Kemampuan dasar bermain sepak bola siswa SMA Negeri 1 Tinambung berada dalam kategori sedang

3. Ada keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan dasar bermain sepak bola SMA Negeri 1 Tinambung sebesar 23.8 %.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani, 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.
2. Untuk para murid khususnya SMA Negeri 1 Tinambung

hendaknya selalu meningkatkan aktifitas fisik khususnya kegiatan olahraga yang sesuai dengan pilihannya yang dilakukan diluar jam sekolah/setelah pulang sekolah agar kesegaran jasmani tetap terjaga serta meningkatkan kemampuan bermain sepak bola.

3. Kepada pihak sekolah terutama guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan memperhatikan aspek kesegaran jasmaninya dan kemampuan bermain sepak bola sehingga diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar penjas yang dicapai oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu*

Pendekatan Praktek. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Depdikbud. 2000. *Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta.

Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Halim Ichsan Nur. 2004. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Hasan, Nur. 2009. *Tes Dan Pengukuran*. Penerbit Kurnia, Jakarta.

Hasman, Said. 1992. *Kesegaran Jasmani Bangsa*. Proyek Pendidikan Olahraga, Jakarta.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Universitas Sebelas Maret Surakarta*.

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK, Jakarta.

Makmun, A. S. 2002. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Pasau, Anwar, M. 1984. *Pertumbuhan dan perkembangan fisik (bagian I)*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

1993. *Ilmu Jiwa Gerak*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Suhardjono. 1998/1999. *Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Bidang Pendidikan dan Angka Kredit Pengembangan Profesi Keguruan*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Depdikbud.

Wahjoedi. 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Rineka Cipta. Jakarta

Sahabuddin. 2004. *TKJI 2010*