



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MAN 2 Kabupaten Tegal

Physical Fitness of Extracurricular Football Students at MAN 2 Tegal Regency

Zidni Ilman Nafi'a¹, Muhlisin², Sofyan Ardyanto³

PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim¹²³

E-mail : zidnijkr17@gmail.com¹, muchlisin@unwahas.ac.id², sofyanardyanto@unwahas.ac.id³

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
15 Juni 2023	20 Juni 2023	10 Juli 2023

Korespondensi*

Nama	Zidni Iman Nafi'a
Afiliasi	Universitas Wahid Hasyim

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah prestasi dari tim sepakbola kurang maksimal, tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 02 Kabupaten Tegal terlihat pada saat kompetisi dan sepiring selalu mengalami kelelahan di menit-menit akhir setiap babak. Tujuan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani. Metode penelitian menggunakan pendekatan survei dan data diperoleh dengan tes kebugaran jasmani kemudian analisis data memakai prosentase. Berdasarkan hasil penelitian dari 27 siswa peserta ekstrakurikuler, diketahui 0 orang atau 0% dalam kategori sangat baik, 10 orang atau 37,03% dalam kategori baik, 14 orang atau 51,86% kategori sedang, 3 orang atau 11,11% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali. Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 02 Tegal yang berjumlah 27 orang dengan memperoleh nilai 445 poin, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmni siswa putra diperoleh 16,5 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Survei, TKJI, Ekstrakurikuler Sepakbola

Abstract

The problem in this research is that the performance of the football team is less than optimal, the level of physical fitness of the MAN 02 Tegal Regency football extracurricular students is visible during the competition and some always experience fatigue in the final minutes of each round. The aim of the problem in this research is to determine the profile of physical fitness levels. The research method uses a survey approach and data is obtained by physical fitness tests and then data analysis uses percentages. Based on the results of research from 27 students participating in extracurricular activities, it is known that 0 people or 0% are in the very good category, 10 people or 37.03% are in the good category, 14 people or 51.86% are in the medium category, 3 people or 11.11% are in the less category and 0 people or 0% in the very less category. After looking at the results of the physical fitness test for MAN 02 Tegal football extracurricular students, totaling 27 people, who scored 445 points, it can be concluded that the research average for the physical fitness test for male students was 16.5 points and was included in the medium category.

Keywords: Survey, TKJI, Football Extracurricular

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocokkan adalah komponen fisik dengan tugas – tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari. (Satrio Budi Ibrahim, 2018). Menurut (Sudiana, 2014) Kebugaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Tingkat kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini (A-d et al., 2023).

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. (Sulistiono, 2014). Oleh karena itu, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kebugaran yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, pola makan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kebugaran jasmani. Menurut Ismaryati dalam (Sulistiono, 2014) berdasarkan fungsi khusus, kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan berdasarkan pekerjaan, golongan berdasarkan keadaan, dan golongan berdasarkan umur. Komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh. Untuk melatih komponen-komponen dalam kebugaran jasmani, tidak cukup dengan melakukan olahraga seminggu sekali pada saat jam pelajaran namun diperlukan latihan yang lebih. (Rohmah & Muhammad, 2021)

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani salah satu proses yang sangat efektif dalam pembentukan karakter peserta didik, oleh karena itu guru harus sungguh sungguh dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa 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.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Di setiap sekolah umumnya memiliki tim ekstrakurikuler sepakbola. Dengan adanya tim-tim ekstrakurikuler tersebut tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para siswa.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan minat dan bakat dari peserta didik. (Syakir et al., 2017). Menurut Asmani dalam (Lestari, 2016) adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan 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 berwenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler selama ini dipandang sebelah mata, hanya sebagai pelengkap kegiatan intrakurikuler.

Menurut Abdul rohim dalam (Isako, 2015) permainan sepak bola merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing- masing regunya, dari anak-anak sampai

orang dewasa menggemari dan menyenangkan permainan ini, karena untuk bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya. Menurut Abdul Rohim (2008:1-2) Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang Lelah dan sambal menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hamper menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu. Tujuan permainan sepakbola yaitu memenangkan pertandingan dengan cara memasukan bola ke gawang tim lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola Gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola, merupakan pola gerak-gerak dominan dalam bermain sepak bola. Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lain. Akan tetapi ada kalanya cabang-cabang olahraga memiliki pola gerak dominan yang hampir sama. Menurut sucipto dkk dalam(Isako, 2015). Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Pemain sepakbola diwajibkan memiliki kebugaran yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, Madrasan Aliyah Negeri (MAN) 2 Kabupaten Tegal yang memiliki siswa direntan usia antara 15-18 tahun. Menurut Sumsunuwiyati Mar^{at} dalam (Electric, 2021), remaja adalah manusia pada tahap perkembangan antara masa masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Di MAN 2 Kabupaten Tegal mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya adalah sepakbola, bola voli, futsal, pencak silat, bulutangkis, dan paskibra, namun dalam penyediaan sarana dan prasarananya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses latihan sepakbola belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan bola sepak dibandingkan dengan jumlah peserta didik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di MAN 2 Kabupaten Tegal adalah sepakbola, yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari rabu yang dimulai pukul 15.30-17.00. Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat siswa bermain sepakbola pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2x45 menit.

Menurut H. Subardi dan Andry Setiawan (2007:8) Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain inti ditambah beberapa pemain cadangan. Tujuan permainan sepakbola yaitu memenangkan pertandingan dengan cara memasukan bola ke gawang tim lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Gainau B., 2016). Menurut Suharsimi Arikunto dalam (Andrestani, 2018), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada

waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto,2010.173). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler sepak bola MAN 2 Kabupaten Tegal Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Sugiyono dalam (Maulana, 2020). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indoneia (TKJI). Peserta melakukan *Sprint* 60 meter dengan perhitungan detik, melakukan *pull up* 60 detik dengan perhitungan Gerakan yang dilakukan dengan sempurna, peserta melakukan *sit up* 60 detik dengan perhitungan Gerakan yang dilakukan, peserta melakukan Gerakan Vertical jump dengan perhitungan 3 (tiga) kali percobaan dan diambil loncatan paling tinggi, peserta melakukan tes lari 1200 meter dengan perhitungan menit dan detik yang paling tercepat.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugara Jasmani Indonesia, untuk menilai prestasi dan masingmasing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan table norma. Menurut Sudijono dalam (Prasetyo, 2020) Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis data deskriptif kuantitatif persentase. Menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

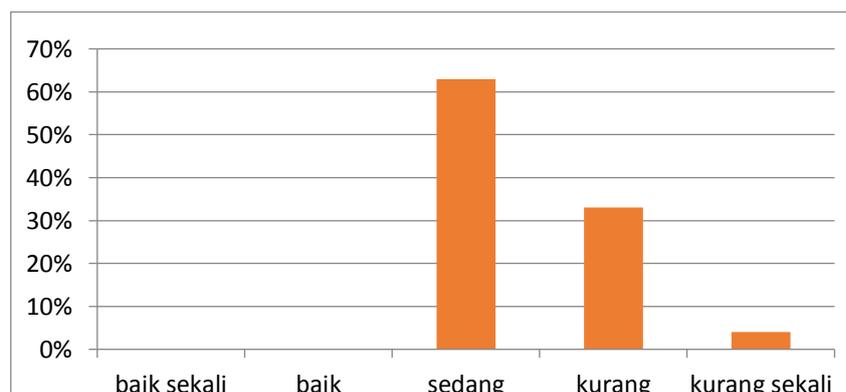
F : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

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

P : angka persentase

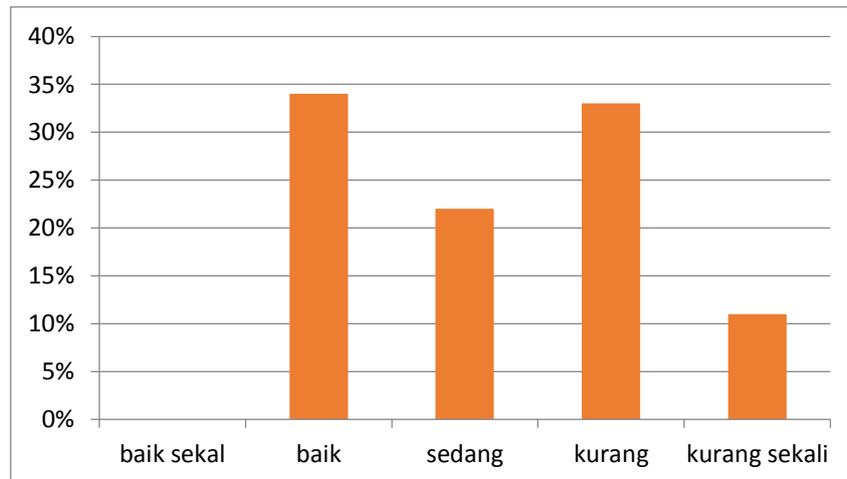
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran dari data hasil penelitian dapat dilihat pada diskripsi berikut ini.



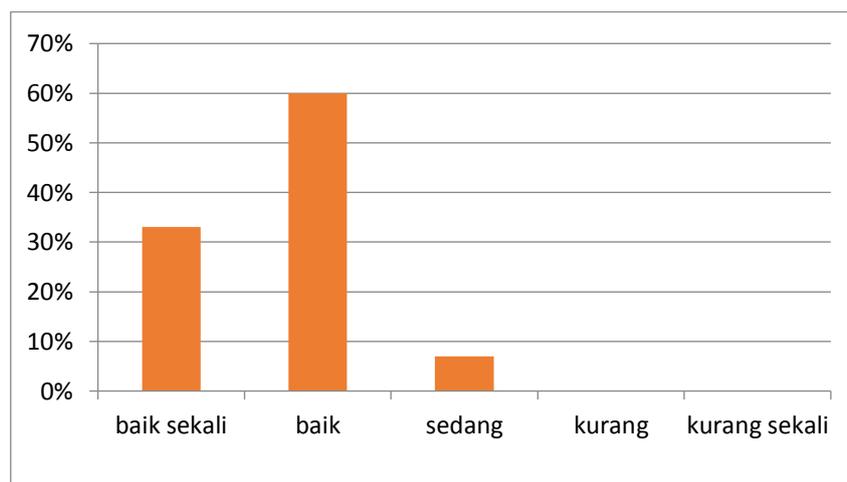
Gambar 1. Diagram Batang Lari 60 meter

Berdasarkan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik, 17 siswa (63%) mempunyai kecepatan sedang, 9 siswa 33%, dan mempunyai lari kurang sekali 1 siswa 4% mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali.



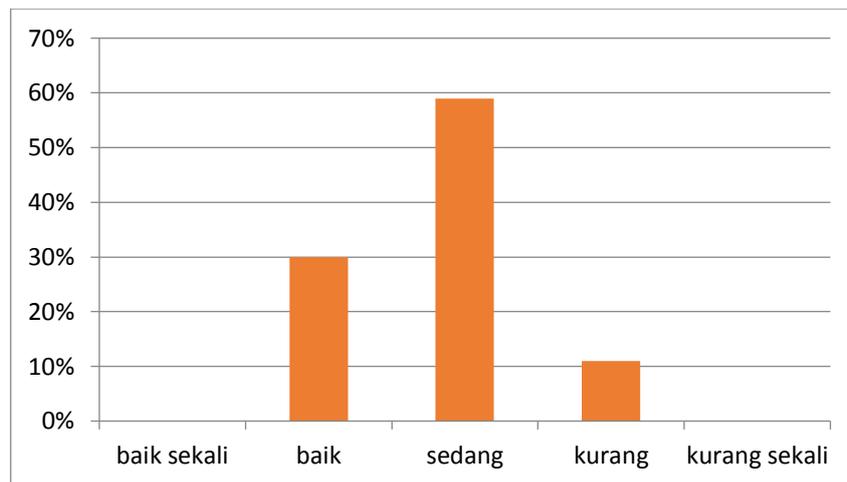
Gambar 2. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh

Berdasarkan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik, 17 siswa (63%) mempunyai kecepatan sedang, 9 siswa 33%, dan mempunyai lari kurang sekali 1 siswa 4% mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali.



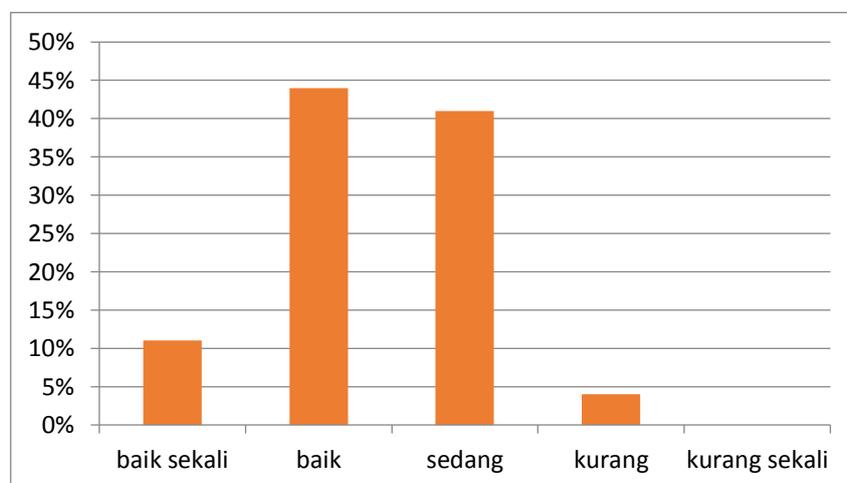
Gambar 3. Diagram Batang Baring Duduk

Berdasarkan gambar di atas, diperoleh bahwa 9 siswa (33%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 16 siswa (60%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 2 siswa (7%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali.



Gambar 4. Diagram Batang Loncat Tegak

Berdasarkan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 8 siswa (30%) mempunyai kekuatan loncatan baik, 16 siswa (59%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 3 siswa (11%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali.



Gambar 5. Diagram batang lari 1200 meter

Berdasarkan gambar di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (11%) mempunyai kecepatan baik sekali, 12 siswa (44%) mempunyai kecepatan baik, 11 siswa (41%) mempunyai kecepatan sedang, 1 siswa (4 %) mempunyai kecepatan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Peserta ekstrakurikuler sepak bola MAN 02 Kabupaten Tegal yang memiliki kegiatan lain di sekolah dan kurangnya kedisiplinan dalam latihan. Hal tersebut mengakibatkan peserta ekstrakurikuler jarang mengikuti latihan yang dilaksanakan sehingga durasi latihan peserta ekstrakurikuler tersebut dalam ekstrakurikuler sepak bola berkurang. Sedangkan tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang baik ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan. Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan recovery. Oleh karena itu diperlukan kedisiplinan waktu dalam mengatur kegiatan sekolah dan kegiatan latihan di ekstrakurikuler sepak bola, sehingga peserta

ekstrakurikuler dapat berlatih dengan maksimal agar bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler tersebut (Purnama & Muhlisin, 2018).

Terbatasnya durasi waktu latihan peserta ekstrakurikuler sepak bola MAN 02 Kabupaten Tegal sehingga pelatih membuat kebijakan atau suatu metode latihan yang terfokus pada latihan teknik saja. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan peserta ekstrakurikuler paling banyak memiliki kebugaran jasmani berkategori sedang, sehingga ini perlu perhatian lebih untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu dibutuhkan suatu metode latihan dan program latihan yang lebih baik lagi, agar komponen kebugaran jasmani yang masih kurang dapat dilatih lagi sehingga kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dapat meningkat dan menjadi lebih baik lagi untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

Melihat data tersebut di atas, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kebugaran Jasmani secara optimal, antara lain dengan cara memberikan latihan yang tepat untuk masing-masing komponen tingkat kebugaran jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus tersusun secara sistematis, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler secara maksimal (Purnama & Ainun, 2021), dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler sepak bola MAN 02 Kabupaten Tegal.

SIMPULAN

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler sepak bola MAN 02 Kabupaten Tegal berdasar hasil penelitian sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang kaitannya dengan program latihan yang sebagian besar pada saat kegiatan latihan ekstrakurikuler lebih banyak game sehingga latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya tidak terlaksana secara sistematis. Aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi yaitu kebugaran jasmaninya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, atlet akan bertanding lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- A-d, A. N. C., Purnama, Y., & Sahudi, U. (2023). *Improving Physical Fitness in Early Children through Cardio Circuit Games*. 5(2), 335–340.
- Andrestani, E. (2018). *SURVEI KONDISI FISIK DAN KETRAMPILAN SEPAK BOLA OLAHRAGA PELAJAR JAWA TENGAH DI KOTA SEMARANG TAHUN 2018*.
- Electric, M. (2021). *ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 12 MERANGIN*.
- Gainau B., M. (2016). Pengantar Metode Penelitian. In *e-book* (p. 128). PT Kanisius. https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Metode_Penelitian/L40pEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
- Isako, A. B. (2015). *Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang 2015*.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136–152. <https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887>
- Maulana, A. N. (2020). *SURVEI KONDISI FISIK DAYA TAHAN OTOT ATLET UKM OLAHRAGA UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG TAHUN 2020*.
- Prasetyo, D. (2020). *No Title*.
- Purnama, Y., & Ainun, M. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4420486>
- Purnama, Y., & Muhlisin, M. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika*, 3(1), 39–45. <https://doi.org/10.31942/sd.v3i1.2194>

- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Satrio Budi Ibrahim. (2018). *Skripsi_Ibrahim Budi Satrio_12603141004-1*.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Sulistiono, A. A. (2014). *DI JAWA BARAT BASIC AND SECONDARY EDUCATION STUDENTS PHYSICAL FITNESS*. 223–233.
- Syakir, M., Hasmin, & Sani, A. (2017). Analisis Kegiatan Pendidikan Ekstrakurikuler Untuk Pembentukan Karakter Disiplin Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai Borong. *Jurnal Mirai Management*, 2(2), 108–125.