

Tingkat Kebugaran Fisik Terhadap Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 29 Makassar

M. Sahib Saleh¹, Syahrudin², Muh. Syahrul Saleh³,
Andi Atssam Mappanyukki⁴, Muhammad Nur⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar

Email: m.sahib.saleh@unm.ac.id¹, syahrudin@unm.ac.id²,
muh.syahrul@unm.ac.id³, andi.atssam@unm.ac.id⁴, muhammadnur@unm.ac.id⁵

Abstrak

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran fisik terhadap menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar. penelitian menggunakan metode dekripsi kuantitatif menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJ, dan menggiring bola. siswa SMP Negeri 29 Makassar sejumlah 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi (α) = 5%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa berperan optimal terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola SMP Negeri 29 Makassar, Hal ini dibuktikan pada hasil perhitungan korelasi Pearson diperoleh nilai r hitung (r_o) = -0,024 ($P < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran fisik siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar. Kesimpulan: Ada keerkaitan kebugaran fisik terhadap menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar rata-rata dalam klasifikasi sedang. Disarankan kepada guru Penjasorkes hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran fisik siswa dalam menggiring bola dengan memberi latihan kelincahan, kekuatan, koordinasi gerak, kelenturan dan kecepatan.

Kata Kunci : Kebugaran Fisik, Kemampuan Menggiring Bola.

Abstract

The purpose of this study was conducted to determine the relationship between physical fitness and dribbling of students of SMP Negeri 29 Makassar. Methods: the study used a quantitative decryption method using the Indonesian Physical Fitness Test or TKJ, and dribbling. 40 students of SMP Negeri 29 Makassar. The data analysis technique used is product moment correlation analysis technique with a significance level (α) = 5%. Based on the results of the study, it shows that the level of physical fitness of students (X) plays an optimal role in the ability to dribble (Y) in the football game of SMP Negeri 29 Makassar, this is evidenced in the results of the Pearson correlation calculation obtained the value of r count (r_o) = -0.024 ($P < 0.05$), then H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is a significant relationship between the level of physical fitness of students and the dribbling ability of students of SMP Negeri 29 Makassar. Conclusion: There is a relationship between physical fitness and the dribbling of students of SMP Negeri 29 Makassar on average in the medium classification. It is recommended that PE teachers should pay attention to the level of physical fitness of students in dribbling the ball by providing agility, strength, coordination of movement, flexibility and speed training.coach can pay attention to the physical fitness of students in improving dribbling training.

Keywords: Physical Fitness, Dribbling Ability.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang paling diminati dan menarik perhatian banyak masyarakat di berbagai belahan dunia. Selain memberikan hiburan, olahraga sepakbola juga berkontribusi pada kesehatan dan perkembangan fisik para pemainnya. Menurut Tirtayasa et al, olahraga merupakan aktivitas fisik yang menunjang kesehatan tubuh. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi (Wicaksana, 2016). Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (Khinta Sani Rahman & Padli, 2020). Sedangkan di sekolah, kegiatan sepakbola kerap menjadi salah satu aktivitas tambahan yang diminati.

Banyak sekolah memberikan peluang kepada siswa untuk ikut bergabung dalam klub sepakbola sekolah. (Ikhsanto, 2020) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola merupakan kegiatan olahraga favorit, sehingga tiap sekolah mempunyai tim kesebelasan sepak bola. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dapat digunakan sebagai sarana penyaluran bakat, maupun menjadi seorang pemain yang baik. Menurut Barber, et al, *Extracurricular activities are viewed as "experiences that further the developmnet of the individual students". From this perspective, extraculicullar facilitate nonacademic goals but may also facilitate the more narrowly defined of the academic perspective* (Ferrari Valentino & Iskandar, 2020). Kegiatan tersebut tak hanya melibatkan siswa dalam berolahraga dan meningkatkan kemampuan mereka dalam sepakbola, melainkan juga menggalang semangat kerjasama dan disiplin dalam tim.

Permainan sepak bola melibatkan sejumlah besar aktivitas fisik yang termasuk dalam pergerakan tubuh seperti berlari, menendang, dan mengendalikan bola. Menurut Los Aros at al, Pemain sepakbola dituntut memiliki kebugaran fisik yang bagus untuk bergerak merubah posisi dari menyerang ke bertahan, melakukan shooting, dribbling, passing, heading dan berlari menjelajah lapangan (Kusuma, 2020). Melalui partisipasi dalam latihan sepakbola di sekolah, siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan tingkat kebugaran fisiknya, memperbaiki keseimbangan tubuh, serta mengembangkan koordinasi. Selain itu, sepakbola juga dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kebugaran fisik, keseimbangan tubuh, dan koordinasi bagi para siswa.

Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar (Sakti, 2017). Salah satu teknik dasar yang penting tersebut adalah teknik menggiring bola. Teknik ini penting untuk menciptakan peluang, menciptakan ruang, dan mengelabui lawan dan menciptakan ruang dalam permainan. (Khinta Sani Rahman & Padli, 2020). menyatakan teknik dasar sepakbola merupakan suatu tugas gerakan efektif dan efisien yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola (Anwar, 2013).

Dalam permainan sepak bola, menggiring bola adalah tugas fisik yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan daya tahan. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan non kesehatan adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berarti. (Chrisly M.palar, Djon W, 2015).

Pemain yang memiliki kebugaran fisik yang baik dapat melakukan tugas ini dengan efektif tanpa merasa terlalu lelah sehingga dapat berperan optimal dalam tim, seperti berlari, berduel dengan pemain lawan, dan melakukan berbagai gerakan teknis menggiring bola. (Oktian Firman Bryantara, 2016). Olahraga sepakbola membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang nanti akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Selain itu, kebugaran fisik yang mencukupi akan memungkinkan pemain untuk berpartisipasi dalam latihan maupun aktivitas rekreasi di luar pertandingan, terutama menggiring bola dalam sepakbola.

Di samping itu, bermain sepak bola dengan menggiring bola secara teratur memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh pemain. Oleh karena itu, agar dapat meningkatkan kebugaran fisik dengan efektif. penting bagi pemain untuk tetap konsisten dalam menjalani latihan rutin, menguasai teknik dengan baik, melatih dengan variasi, mengombinasikannya dengan latihan fisik lainnya, serta bermain bersama teman atau tim.(Nuraeni et al., 2019) menyatakan Kebugaran fisik merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih. .

Menurut Astuti Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidupsehari-hari dan efektif tanpa mengalami kelelahan (Anuar et al., 2021). Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidup sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas lainnya dan kegiatan rekreasi (Sakti Rumpoko et al., 2022). Sedangkan Menurut Aziz H. Kebugaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seorang dalam melakukan kegiatan atau kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti (Chrisly M.palar, Djon W, 2015).

Jadi, kebugaran fisik yang mencakup aspek kardiorespiratori, kekuatan, kelincahan, ketangkasan, keseimbangan, fleksibilitas, kecepatan, refleks, dan konsentrasi sangat penting bagi pemain sepak bola, terutama dalam konteks menggiring bola. Oleh karena itu, Pemain yang memiliki kebugaran fisik yang baik akan lebih mampu menjalankan tugas menggiring bola dengan efektif, mengatasi tekanan dari pemain lawan, dan mempertahankan keselamatan bola sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi timnya.

Berdasarkan pengamatan, diketahui bahwa Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar. Salah satu teknik dasar yang penting tersebut adalah teknik menggiring bola, menggiring bola adalah tugas fisik yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan daya tahan. Serta Kebugaran fisik Pemain yang memiliki kebugaran fisik yang baik dapat melakukan tugas ini dengan efektif tanpa merasa terlalu lelah sehingga dapat berperan optimal dalam tim, oleh karena itu. kebugaran fisik yang mencukupi akan memungkinkan pemain dapat menggiring bola dalam sepakbola.

Kenyataan yang ada, mnggiring bola dalam sepakbola mudah dilakukan namun dilihat dari kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar minim, terbukti dari pengamatan langsung yang dijumpai , yaitu : Siswa SMP Negeri 29 Makassar mengalami Kondisi fisik yang buruk, seperti kurangnya kebugaran aerobik atau kekuatan otot, sehinggah Siswa menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik dasar menggiring bola, seperti kontrol bola, keseimbangan, dan koordinasi mata-kaki yang diperlukan untuk mengoper bola dengan baik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dekripsi kuantitatif menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJ, dan menggiring bola, yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan tingkat kebugaran fisik terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar.Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 41% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data

Data hasil tes pengukuran tingkat kebugaran fisik, dengan kemampuan bermain sepak bola, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap

variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran fisik adalah siswa SMP Negeri 29 Makassar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kebugaran fisik. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 29 Makassar Si. Statistics

	lari_cep at_6 0m	gantung _sik u_teku k	baring_ dud uk	loncat_ teg ak	lari_1 20 0m	nilai_t kji	menggiri ng_ bola
Valid N	40	40	40	40	40	40	40
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	4,00	3,45	4,45	2,45	2,70	17,05	2102,05
Std. Error of Mean	,189	,080	,080	,164	,221	,345	37,758
Median	4,00	3,00	4,00	2,00	3,00	17,00	2025,50
Mode	5	3	4	2	1a	17	1809 ^a
Std. Deviation	1,198	,504	,504	1,037	1,400	2,183	238,803
Variance	1,436	,254	,254	1,074	1,959	4,767	57026,818
Range	4	1	1	4	4	9	811
Minimum	1	3	4	1	1	12	1717
Maximum	5	4	5	5	5	21	2528
Sum	160	138	178	98	108	682	84082
Percentiles							
25	3,25	3,00	4,00	2,00	1,00	15,25	1901,50
50	4,00	3,00	4,00	2,00	3,00	17,00	2025,50
75	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00	18,75	2326,25

Tabel 4.2 Presentase Frekuensi Tingkat Kebugaran Fisik Siswa SMP Negeri 29 Makassar

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Orang	Prosentase (%)
Baik sekali	22 – 25	0	0%

Baik	18 – 21	0	0%
Sedang	14 – 17	11	27,5%
Kurang	10 – 13	21	52,5%
Kurang Sekali	5 – 9	8	20%

2. Analisis Tingkat Kebugaran Fisik

Data *T-score* tingkat kebugaran fisik siswa SMP Negeri 29 Makassar perlu ditransformasikan dengan membandingkan kriteria pengkategorian yang ada. Kriteria pengkategorian yang ada. Kriteria pengkategorian tingkat kebugaran fisik yang merupakan jumlah skor dari kelima komponen kebugaran fisik yaitu; lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Kriteria pengkategorian tersebut ditransformasi menjadi lima kategori yaitu; baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, selanjutnya diuraikan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 4.3 Analisis presentase pengkategorian lari 60 meter

Interval	score	category	frekuensi	percent
7,2 Above	5	Baik Sekali	2	5,0
7,3 – 8,3	4	Baik	4	10,0
8,4 – 9,6	3	Sedang	4	10,0
9,7 – 11,0	2	Kurang	12	30,0
11,1 Bellow	1	Kurang Sekali	18	45,0
Total			40	100

Pada Tabel 4.3 Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari cepat 60 meter yang dicapai siswa SMP Negeri 29 Makassar, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 4 orang atau 10,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 4 orang atau 10,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 12 orang atau 30,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 18 orang atau 45,0 persen. Dengan demikian kemampuan lari cepat 60 meter yang dicapai siswa SMP Negeri 29 Makassar tergolong kurang

Tabel 4.4 Analisis persentase pengkategorian gantung siku tekuk Siswa SMP Negeri 29 Makassar

Interval	Score	category	frequency	Percent
19 Above	5	Baik Sekali	0	0
14 – 18	4	Baik	18	45,0

9 – 13	3	Sedang	22	55,0
5 – 8	2	Kurang	0	0
0 – 4	1	Kurang Sekali	0	0
Total			40	100

Pada Tabel 4.4 Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan gantung siku tekuk 60 detik yang dicapai siswa SMP Negeri 29 Makassar, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 0 atau 0,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 22 atau 55,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 18 atau 45,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 0 atau 0,0 persen. Dengan demikian kemampuan gantung siku tekuk 60 detik yang dicapai siswa SMP Negeri 29 Makassar tergolong sedang.

Tabel 4.5. Analisis presentase pengkategorian baring duduk 60 detik

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
41 Above	5	Baik Sekali	18	45,0
30 – 40	4	Baik	22	55,0
21 – 29	3	Sedang	0	0,0
10 – 20	2	Kurang	0	0,0
0 – 9	1	Kurang Sekali	0	0,0
Total			40	100

Pada Tabel 4.5 Hasil analisis presentasi pengkategorian kemampuan baring duduk 60 detik yang dicapai siswa SMP Negeri 29 Makassar, yaitu ; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 18 orang atau 45,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 22 orang atau 55,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 0 orang atau 0,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak nol atau 0,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak nol atau 0,0 persen. Dengan demikian kemampuan baring duduk 60 detik yang mencapai siswa SMP Negeri 29 Makassar tergolong sedang.

Tabel 4.6 Analisis presentase pengkategorian loncat tegak

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
73 Above	5	Baik Sekali	2	5,0
60-72	4	Baik	4	10,0

50-59	3	Sedang	10	25,0
39-49	2	Kurang	18	45,0
38 Below	1	Kurang Sekali	6	15,0
Total			40	100

Pada tabel 4.6 Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan loncat tegak yang dicapai siswa SMP Negeri 29 Makassar, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 4 orang atau 10,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 10 orang atau 25,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 18 orang atau 45,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 6 orang atau 15,5 persen. Dengan demikian kemampuan loncat tegak siswa SMP Negeri 29 Makassar tergolong kurang sekali.

Tabel 4.7 Analisis presentase pengkategorian lari 1200 meter

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
3,14 Above	5	Baik Sekali	2	5,0
3,15 – 4,25	4	Baik	14	35,0
4,26 – 5,12	3	Sedang	8	20,0
5,13 – 6,33	2	Kurang	2	5,0
6,34 Below	1	Kurang Sekali	14	35,0
Total			40	100

Pada Tabel 4.7 Hasil analisi presentase pengkategorian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai siswa SMP Negeri 29 S Makassar, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 2 atau 5,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 14 orang atau 35,0 persen; (3) siswa yang mencapai pengkategorian sedang sebanyak 8 orang atau 20,0 persen; (4) siswa yang mencapai nilai kurang sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (5) siswa yang mencapai nilai kurang sekali sebanyak 14 atau 35,0 persen. Dengan demikian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai siswa SMP Negeri 29 Makassar tergolong sedang.

Tabel 4.8 .Analisis presentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

Interval	Category	Frequency	Percent
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	18	45,0

14 – 17	Sedang	20	50,0
10 – 13	Kurang	2	5,0
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Total		40	100

Pada tabel 4.8 . Hasil analisis presentase pengkategorian tingkat kebugaran fisik siswa SMP Negeri 29 Makassar, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran fisik baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran fisik baik sebanyak 18 orang atau 45,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran fisik sedang sebanyak 20 orang atau 50,0 persen; (4) siswa yang mencapai tingkat kebugaran fisik kategori kurang sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (5) siswa yang mencapai tingkat kebugaran fisik kategori kurang sekali sebanyak nol atau 0,0 persen. Dengan demikian tingkat kebugaran fisik siswa SMP Negeri 29 Makassar tergolong kurang.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini. Akan diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan analisis hasil tes, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tingkat kebugaran fisik siswa SMP Negeri 29 Makassar

$H_0 : \mu = 0$

$H_1 : \mu \geq 0$

Hasil pengujian :

Hasil analisis data diperoleh bahwa tingkat kebugaran fisik siswa SMA Negeri 6 Sidrap dalam kategori kurang, maka H_0 di tolak dan H_1 diterima dengan demikian ada beberapa faktor yang harus mendapat perhatian penting guna meningkatkan dan menjaga tingkat kebugaran fisik siswa SMP Negeri 29 Makassar.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yang dilakukan untuk data pengukuran tingkat kebugaran fisik siswa terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 29 Makassar. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel. Hasil analisis deskriptif data tingkat kebugaran fisik terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 29 Makassar.

Nilai Statistik	N	Mean	SD	Varian s	Min	Max	Rang e
Tingkat Kebugaran Fisik	40	17,05	2,183	4,769	12	21	9
Kemampuan Menggiring Bola	40	21.05	2.803	5.818	17.17	25.28	8.11

Dari tabel diatas, maka dapat dikemukakan gambara data tiap variabel sebagai berikut:

- Untuk data tingkat kebugaran fisik siswa, diperoleh nilai rata-rata 17,05 point, standar deviasi 2,183 pint, varians 4,769 point, nilai minimum 12 point, dan nilai maksimum 21 point, range 9.
- Untuk data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai rata rata 21.12 detik, standar

devisiasi 2.803 detik, varians 5.818 detik, nilai minimum 17.17 detik, dan nilai maksimum 25.28 detik, rentang 8.11.

2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus dipergunakan adalah analisis statistik non parametrik.

Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji kolmogorof smirnof. Rangkuman hasil pengujian dapat dilihat pada tabel.

Tabel rangkuman hasil uji normalitas data tiap variabel

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Prob.	Ket
Tingkat kebugaran fisik siswa (X)	0.191	0.086	191	0.207	0.108	Normal
Kemampuan menggiring bola (Y)	0.145	0.145	95	0.918	0.368	Normal

Berdasarkan tabel diatas, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Untuk tingkat kebugaran fisik siswa, diperoleh nilai $KS-Z = 0.207$ ($P > 0.05$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai $KS-Z = 0.918$ ($P > 0.5$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Analisis Korelasi

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini, digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi pearson. Korelasi sederhana antara tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap menggiring bola.

Data tingkat kebugaran fisik siswa diperoleh melalui lima item tes yang sudah dijelaskan diatas tadi, serta data kemampuan menggiring bola diperoleh melalui tes menggiring bola dihitung dalam skala detik. Untuk mengetahui keeratan antara tingkat kebugaran fisik siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar, maka dilakukan analisis korelasi person. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel.

Tabel. Rangkuman hasil analisis korelasi tingkat kebugaran fisik terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar.

Variabel	R	p	Keterangan
Tingkat kebugaran Jasmani (X)	-0.240	0.000	Signifikan

Kemampuan Menggiring bola (Y)			
-------------------------------	--	--	--

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi pearson diperoleh dari nilai r hitung (r_o) = -0.240 (0.05), maka H_o ditolak dengan H_1 diterima. Berarti tingkat kebugaran fisik siswa berperan sangat optimal terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar.

4. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini hanya satu hipotesis yang diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan sesuai dengan perumusan hipotesis dan harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi person dan dilanjutkan dengan uji F regresi. Maka diperoleh hasil seperti beriku ini.

Ada keterkaitan tingkat kebugaran fisik siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar.

Hipotesis yang akan diuji :

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data :

$H_0 : \mu = 0$

$H_1 : \mu \geq 0$

Dari hasil analisis diperoleh nilai r hitung (r_o) = -0.240 ($P < 0.05$). Maka H_o ditolak dan H_1 diterima, berarti ada keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran fisik terhadap kemampuan menggiring bolasiswa SMP Negeri 29 Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa apabila tingkat kebugaran fisik siswa dioptimalkan dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

PEMBAHASAN

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar pada permainan sepakbola. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan anatara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Dengan kemampuan menggiring bola yang baik, seseorang dengan dapat mudah melewati lawan, mengecoh lawan dan sekanjutnya dapat memberikan umpan kepada teman ataupun berusaha mencetak gol secara langsung

Kemampuan mnggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, apabila terus dilatih dengan baik, dan didukung kemampuan dasar yang lainnya seperti passing dan shooting yang baik maka seseorang pemain akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Namun demikian juga membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan demikian permainan sepakbola tim akan terlihat baik dan dapat dinikmati bentuk permainannya.

- Secara umum tingkat kebugaran fisik siswa SMP Negeri 29 Makassar berada pada rata-rata 17.05 dengan standar devisiasi sebesar 2.183.
- kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar rata-rata 21.05 dan standar devisiasi 2.803 dengan nilai median 20.29. Kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggiring bola dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kebugaran fisik siswa.
- Hipotesis H_o ditolak dan H_1 diterima yaitu : ada keterkaitan yang signifikan tingkat kebugaran fisik siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 29 Makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir

maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kebugaran fisik dengan baik maka kemampuan menggiring bola akan meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran fisik siswa dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Semakin tinggi tingkat kebugaran fisik siswa, semakin baik kemampuan menggiring bola yang dimiliki. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran fisik mereka guna meningkatkan kemampuan bermain sepak bola, terutama dalam hal menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Chrisly M.palar, Djon W, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(1), 316–321.
- Ferrari Valentino, R., & Iskandar, M. (2020). Identifikasi Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.7>
- Ikhsanto, jurusan teknik mesin L. N. (2020). *EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA: BAGAIMANA PROSES PELAKSANAANNYA DI SEKOLAH? Guntur*. 21(1), 1–9.
- Khinta Sani Rahman, & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1259–1273.
- Kusuma, M. N. H. (2020). Efek minuman berbasis alkali terhadap kadar laktat darah dan denyut nadi istirahat setelah aktivitas fisik intensitas tinggi pada pemain sepak bola Effects of alkali-based drinking on blood lactic levels and rest beat after high intensity physical activit. *Jurnal Sportif*, 6(2), 348–363.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Oktian Firman Bryantara. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2)*. December, 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Sakti, B. P. I. (2017). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincihan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1–7. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/107>
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti3, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Wicaksana, A. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>