

## Survei Tingkat Kesehatan Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong

Ardika Lutfi<sup>1</sup>, Setio Nugroho<sup>2</sup>, Ardawi Sumarno<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: [ardikalutfi23@gmail.com](mailto:ardikalutfi23@gmail.com)<sup>1</sup>, [setio.rocket@fkip.unsika.co.id](mailto:setio.rocket@fkip.unsika.co.id)<sup>2</sup>  
[ardawi.sumarno@fkip.unsika.co.id](mailto:ardawi.sumarno@fkip.unsika.co.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah Siswa Peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong, dengan jumlah 25 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong yaitu sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 siswa (20,0%) mempunyai kondisi fisik kurang, 16 siswa (64,0%) mempunyai kondisi fisik sedang, 4 siswa (16,0%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 siswa (64,0%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong adalah sebagian besar masuk kategori sedang.

**Kata Kunci :** *Kesehatan jasmani, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola*

### Abstract

This research is a descriptive research using survey method. The subjects of this study were the extracurricular participants of SMA Negeri 1 Muaragembong, with a total of 25 students. The data collection technique used the 2010 TKJI instrument which consisted of 5 test items, namely: 60-meter running test, 60 seconds of hanging and sitting, 60 seconds of lying down, upright jumping, 1200 meters of running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages. The results showed that the level of physical fitness of students participating in soccer extracurricular at SMA Negeri 1 Muaragembong, as many as 0 students (0%) had very poor physical conditions, 5 students (20.0%) had poor physical conditions, 16 students (64.0%) have moderate physical condition, 4 students (16.0%) have good physical condition, and 0 students (0%) have very good physical condition. The highest frequency was in the medium category, as many as 16 students (64.0%), so it can be concluded that the level of Physical Freshness of the Students Participating in soccer extracurricular at SMA Negeri 1 Muaragembong was mostly in the medium category.

**Keywords:** Physical fitness, students participating in extracurricular football

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani maupun rohani seseorang agar tercapai tubuh yang sehat. Olahraga pada dasarnya stressor yang diharapkan menjadi stimulator sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang.

Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Muaragembong sangatlah beragam, salah satunya sepakbola. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 20 siswa putra. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong dilaksanakan di lapangan Pantai mekar berada di sebelah kantor desa Pantai Mekar, dan latihan dilakukan dalam seminggu

sekali, yaitu pada hari rabu, dimulai pukul 15.00 dan selesai pukul 17.00 WIB. Ekstrakurikuler dilatih oleh pelatih sepakbola yaitu Bapak Leman, S.Pd. M.Pd.

Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN Negeri 1 Muaragembong masih terlihat kurang baik, terlihat pada saat siswa bermain sepakbola pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, para pemain yang bermain sering minta di gantikan pada saat permainan sedang berlangsung karena alasan capek untuk tetap bermain, dan terlihat pada saat pertandingan memasuki babak ke 2, permainan mulai mengendur serta pola permainan dan teknik bermain yang sudah diinstruksikan oleh pelatih tidak berkembang dengan baik karena konsentrasi pemain yang sudah menurun disebabkan oleh kelelahan dan berakibat banyaknya pemain bergantian dengan pemain lain yang berimbas pada permainan tim.

Setiap individu mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda-beda, ada yang baik ada pula yang kurang baik. Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, selain siswa harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan benar, siswa juga harus memiliki kesegaran jasmani yang baik. Melihat kenyataan diatas peneliti melihat adanya permasalahan dalam pembinaan sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong, yaitu latihan yang kurang bervariasi, metode yang digunakan pelatih kurang optimal. Latihan hanya diperbanyak *game*, tanpa adanya penekanan latihan fisik.

Selain itu berbagai macam kendala yang kurang mendukung kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Muaragembong. Salah satunya adalah kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong. Alat dan fasilitas merupakan hal yang juga perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah. Dengan tersedianya alat dan fasilitas yang cukup serta kondisi alat dan fasilitas yang baik akan menjadikan pembelajaran lebih efektif. Seperti pengadaan rompi bola, penambahan bola sepak, *cone*/kerucut dan lain sebagainya yang akan menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong. Fasilitas yang ada meliputi; jumlah *cone*/kerucut hanya ada sekitar 10 buah *cone*, dan 12 pecah, rompi pemain hanya tinggal 6 buah rompi. Bola yang dimiliki hanya 4 buah bola, padahal siswa yang berlatih cukup banyak, tentunya latihan jadi kurang efektif, ukuran bola menggunakan ukuran 4, kondisi lapangan sudah cukup baik tetapi masih ada beberapa lubang dan juga masih ada beberapa kerikil di sekitar pinggir lapangan dan masih kurangnya perawatan rumput lapangan yang terlalu tinggi.

Oleh karena perlu diadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong. Karena kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler yang baik. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani, dapat dibuat program untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong. Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini berjudul "SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 MUARAGEMBONG".

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode survey, yaitu dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data. Menurut **L. R. Gay, dkk (2011)** Penelitian yang melibatkan pengumpulan data untuk menguji hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan tentang pendapat orang tentang beberapa topik atau masalah. Sedangkan Menurut Sugiyono (2018:4) mengemukakan pengertian penelitian survei: "penelitian survei adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuisioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong, dengan menggunakan 5

buah item tes yang diantaranya adalah lari 60 Meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Spekabola SMA Negeri 1 Muaragembong secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 5 siswa (20,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 16 siswa (64,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 4 siswa (16,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong masuk dalam kategori sedang.

Melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kesegaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak disesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Kebugaran jasmani merupakan kualitas seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan (Prasetyo, 2017: 87). Menurut Darmawan, I (2017: 143) agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari, penting bagi setiap individu untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat sedang tanpa lelah yang berlebihan.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kesegaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong. Berikut analisis pada masing-masing item tes.

### **Lari 60 Meter**

0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 2 siswa (8,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 8 siswa (32,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 13 siswa (52,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 2 siswa (8,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong berdasar tes lari 60 meter sebagian besar masuk dalam kategori baik. Hal ini kemungkinan didukung oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal antara lain pelatih, sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga dan internal ialah faktor psikologis, rutinitas latihan, keadaan fisik, serta teknik dan skill yang dimiliki siswa peserta ekskul.

Lari 60 meter dimaksudkan untuk mengukur kecepatan lari Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong. Pemain sepakbola dituntut untuk dapat berlari dengan cepat. Hal ini diperlukan saat berlari jarak pendek. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong menambah latihan kecepatan agar lebih baik lagi

### **Gantung Siku Tekuk**

Pada kekuatan dan ketahanan lengan dimaksudkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong. Hasil penelitian menunjukkan 4 siswa (16,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 5 siswa (20,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani

kurang, 4 siswa (16,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 11 siswa (44,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 1 siswa (4,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong berdasar tes gantung siku tekuk sebagian besar masuk dalam kategori baik. Hal tersebut kemungkinan dari program latihan tambahan yang dilakukan siswa dirumah sehingga saat tes mendapatkan hasil yg baik dalam tes gantung siku tekuk.

### **Baring duduk**

Pada kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 6 siswa (24,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 8 siswa (32,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 11 siswa (44,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong berdasarkan tes baring duduk sebagian besar masuk dalam kategori baik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga dan internal ialah faktor psikologis, rutinitas latihan, , keadaan fisik, serta teknik dan skill yang dimiliki Siswa Peserta.

### **Loncat Tegak**

Pada kekuatan pegangan, diperoleh bahwa bahwa 4 siswa (16,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 9 siswa (36,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 8 siswa (32,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 3 siswa (12,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 1 siswa (4,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong berdasarkan tes loncat tegak adalah sebagian besar masuk dalam kategori kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yang kaitannya dengan program latihan yang sebagian besar pada saat latihan sepakbola lebih banyak ke materi taktik.

### **Lari 1200 Meter**

Pada Lari 1200 meter, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 4 siswa (16,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 14 siswa (56,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 5 siswa (20,0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaragembong berdasarkan tes lari 1200 meter adalah sedang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga dan internal ialah faktor psikologis, rutinitas latihan, keadaan fisik, serta teknik dan skill yang dimiliki siswa.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong yang termasuk ke dalam kategori "Kurang Sekali" dengan jumlah 0 siswa (0%), kategori "Kurang" dengan jumlah 5 siswa (20,0%), kategori "Sedang" dengan jumlah 16 siswa (64,0%), kategori "Baik" dengan jumlah 4 siswa (16,0%), kategori "Baik Sekali" dengan jumlah 0 siswa (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Muaragembong dengan perolehan nilai tertinggi berada pada kategori "sedang" yaitu dengan jumlah 16 siswa dengan presentase (64%).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hastuti, Tri Ani. "Kontribusi ekstrakurikuler sepak bola terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 5.1 (2008).
- Harsuki H (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. PT Raja Grafindo persada
- Hermanto, Hendrik. "Peningkatan Keterampilan Dribbling Dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Bermain Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Sekarputih Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Inriyani, Yayan, Wahjoedi Wahjoedi, and Sudarmiatiin Sudarmiatiin. "Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar IPS melalui Motivasi Belajar." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 2.7 (2017):955-962.
- Riduwan (2012). *Skala pengukuran variable-variabel penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Safitri, Anfa, and Sonny Andrianto. "Hubungan antara kohesivitas dengan intensi perilaku agresi pada suporter sepak bola." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1.2 (2015): 11-23.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet