

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti

Bernabas Wani¹, Yovinianus Mbede Wea²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan

dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti

email: bernabas.wani@gmail.com¹, YovinianusMW@gmail.com²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran Jasmani pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola SMP Citra Bakti. Penelitian ini menggunakan metode survey, dengan teknik tes, yaitu penelitian dengan melakukan pengukuran menggunakan test kebugaran jasmani Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam Ekstrakurikuler sepak bola SMP Citra Bakti Yang berjumlah 60 Orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Metode analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 4 peserta atau 13 %, berkategori baik , 21 peserta atau 70% berada pada kategori sedang dan 5 peserta atau 17%, berada pada kategori kurang, tidak ada peserta yang berkategori baik sekali dan tidak ada peserta yang memperoleh kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstra kurikuler sepak bola SMP Citra Bakti berada pada kategori sedang dan baik. Simpulan rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstra kurikuler sepak bola SMP Citra Bakti sebesar 15,57. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Citra Bakti berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Ekstra Kurikuler, Sepak Bola

Abstrack

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in extracurricular soccer students at Citra Bakti Junior High School. This study uses a survey method, with a test technique, namely research by measuring using the Indonesian physical fitness test. The population in this study were all students who were members of the Citra Bakti Junior High School football extracurricular, totaling 60 people. The sample in this study were 30 people. The data analysis method used descriptive statistical analysis. The results showed as many as 4 participants or 13%, in good category, 21 participants or 70% in the medium category and 5 participants or 17%, in the less category, no participants in the very good category and no participants in the less category. . These results indicate that the level of physical fitness of the extra-curricular soccer participants at Citra Bakti Junior High School is in the medium and good categories. The conclusion is that the average score of the level of physical fitness in the extra-curricular soccer participants at Citra Bakti Junior High School is 15.57. These results indicate that the fitness level of Citra Bakti Junior High School football extracurricular students is in the medium category.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Extracurricular, Football

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran penjas yang berkualitas dapat dibedakan pada kegiatan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler, semakin baik kegiatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru maka akan memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap kemampuan dan keterampilan siswa pada materi ajar yang diberikan, maka guru penjas harus memiliki kemampuan untuk membedakan antara kegiatan pembelajaran dan latihan,

yang memiliki tujuan yang sangat berbeda diantaranya kegiatan pembelajaran penjas untuk kebugaran jasmani siswa itu sendiri sedangkan latihan memiliki tujuan yang sangat kompleks yaitu untuk mencapai sebuah prestasi walaupun persamaanya pada sama-sama melakukan latihan.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer maka itu banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa semua begitu antusias ketika membicarakan tentang sepak bola. Permainan sepak bola bisa dikatakan sebagai olahraga yang sangat menarik dan dapat dimainkan oleh semua golongan umur, karena pada dasarnya permainan sepak bola diciptakan dengan konsep kesenangan dan dapat dimainkan secara beregu serta bertambah pula fungsi dan manfaat sepak bola selain untuk olahraga prestasi sepak bola juga bisa dijadikan sebagai sarana hiburan. (Mbede Wea: 2020)

Perkembangan zaman di era 4.0 berbanding lurus dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang sangat maju pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Sehubungan dengan itu perkembangan sepak bola perlu diketahui dan dipahami oleh insan olahraga dari zaman ke zaman terutama perkembangan sepak bola di Indonesia yang kian maju dan sangat tedensi dengan Olahraga sains. Sehubungan dengan itu dijelaskan oleh Soewarno Kr (2001;1) agar dapat melakukan berbagai macam teknik dalam permainan sepakbola diperlukan latihan yang teratur dan memerlukan waktu yang lama karena prinsip olahraga adalah ketika semakin biasa melakukan akan terjadinya otomatisasi teknik tersebut, serta memerlukan unsure fisik yang baik pula.

Menurut Suherman (2004:26) mengelompokan tujuan dari penjas dalam 2 bagian penting yaitu: mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang dianggap penting untuk untuk kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh latihan, dan mengembangkan keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu.

Ukuran keberhasilan dari olahraga adalah mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Irianto (2004:16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep *FIT (Frekuensi, Intensity, Time)*. Lebih lanjut tentang konsep FIT dapat dijabarkan sebagai berikut: 1). Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit. Baiknya dilakukan berselang misalnya: Senin, Rabu, dan Jumad sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* pemulihan tenaga. 2) Intensitas kualitas yang menunjuk berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besar intensitas latihan tergantung pada tujuan latihan. 3) *Time* (waktu). Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktivitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh agar mampu mengikuti aktivitas olahraga dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dengan demikian kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Citra Bakti, peserta cenderung cepat merasa lelah dan kecapean yang berlebihan cepat merasa bosan serta selalu merasa cepat mengantuk. Berdasarkan diskusi dengan para guru pendamping sepak bola, kebugaran jasmani para siswa belum pernah diukur. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Kosasih (dalam Hasan, 2009:2) bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ebility*) kesanggupan dan daya tahan untuk pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani

sangat penting bagi aktivitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Oleh karena itu, perlu adanya pengukuran tingkat kebugaran jasmani sekaligus sebagai masukan bagi pendamping ekstrakurikuler sepak bola SMP Citra bakti. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu latihan yang terprogram.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Iryanto (2004:26-21) ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang di jabarkan dalam konsep *FIT (Frequency, Intensity and Time)*. Frekuensi adalah banyaknya unit program latihan per minggu. Untuk meningkatkan jasmani perlu dilakukan berselang misalnya hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery*(pemulihan tenaga). Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besar intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan.

Peserta yang melakukan kegiatan olahraga adalah siswa yang memiliki dasar keterampilan tersebut. Dalam suatu kegiatan olahraga membutuhkan kekuatan tangan dan kaki sehingga dibutuhkan kebugaran jasmani yang bagus. Program latihan yang diberikan pada kegiatan olahraga tersebut meliputi latihan teknik dan latihan fisik yang dilakukan baik dalam bentuk permainan taktis maupun bermain sesungguhnya. Peserta yang mengikuti kegiatan latihan dengan baik menjadi lebih semangat, tidak mudah lelah. Sedangkan peserta yang tidak melakukan program latihan dengan baik dalam melakukan latihan kadang terlihat lebih cepat lelah dan kurang gesit walaupun pelatihnya telah memberikan motivasi.

Suatu program latihan merupakan hal yang sangat penting dalam proses latihan olahraga prestasi, tujuan dari olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Dalam pencapaian tujuan olahraga prestasi harus memiliki program latihan yang terjadwalkan, pelatih atau pendamping yang profesional dan memiliki manajemen olahraga yang baik pula. Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dia capai dalam suatu pertandingan ataupun perlombaan. (Djoko Pekik Irianto, 2002:8-11). Suatu prestasi yang selama ini diperoleh merupakan konsekuensi nyata dari sebuah system yang kurang optimal yaitu input dan proses pembinaan prestasi olahraga membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak dan pembinaan atlet pun tidak bias dilakukan secara mandiri namun secara sistematik, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas dan tepat sarasanya. (Wani: 2018)

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran, baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat (Hastuti 2008). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Nurhasan (2011: 12), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan tugas pekerjaan sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat yang datang. Hal ini sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Muharji (2007: 57) yaitu kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikannya (dari kerja yang

dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran menurut Pekik (2002: 2) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Giriwidjojo (2002: 23) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Menurut Suroto (2004: 2), kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berat atau berlebihan. Senada dengan pendapat tersebut, Nugroho (2010: 5) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang. Sedangkan menurut Sutrisno dan Kadafi (2009: 52), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan. Menurut Giriwidjojo (2005: 2), kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin segar atau kebugaran seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan kelelahan. Kemampuan jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk seseorang anak berbedadengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kebugaran jasmani itu sangat individual. Kebugaran jasmani merupakan aspek kesehatan yang sangat penting untuk diperhatikan disamping aspek-aspek yang lain. Pada dasarnya keseluruhan aspek harus bersama-sama dibina, ditumbuhkembangkan secara selaras dan seimbang agar kualitas manusia dapat dicapai secara utuh serta untuk menciptakan individu yang produktif dan kompetitif. Menurut Lutar (2002: 7), kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan dan daya fleksibilitas. Sedangkan Suharyana (2013: 2) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harafiah yang berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani, artinya adanya kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesempatan jasmani, istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan yaitu pada bunga segar, sayuran dan buah-buahan segar, sedangkan kesempatan sering digunakan dikalangan militer, serta polisi, tentara dan taruna. Karena itu dalam konteks pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani. Menurut Jhonson dan Nelson yang dikutip oleh Nurhasan (2005: 2) unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Untuk lebih jelas tentang unsur kebugaran jasmani sebagai berikut: (1) kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal, (2) daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang relative lama dengan beban semaksimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini untuk mengetahui profilkebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Citra Bakti dengan metode *survey*. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif.

1. Jenis dan Desain penelitian

Jenis pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan non eksperimen dan bila ditinjau dari jenis pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka peneliti ini merupakan penelitian deskriptif. Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model pendekatan maka penelitian ini termasuk "*One Shoot Model*" yang artinya model satu kali tembak yaitu: model pendekatan yang menggunakan 1 kali pengumpulan data pada suatu saat menurut Arikunto (2002: 75). Metode yang digunakan *survey* tes, sebab menurut Arikunto (2002: 90) *survey* merupakan bagian dari deskriptif, yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status dengan cara membandingkannya dengan standar yang telah ditentukan.

2. Tahapan-Tahapan dalam Penelitian Tahapan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

(1) menyusun rancangan penelitian, (2) memilih lokasi penelitian, (3) mengurus perizinan, (4) mendapatkan populasi, (5) menyiapkan instrumen penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti usia 13-15 tahun pada tes lari 50 meter berada pada kategori **baik** sebanyak 12 peserta dengan persentase sebesar 40%, tes gantung (angkat tubuh) berada pada kategori **sedang** sebanyak 13 peserta dengan persentase sebesar 44%, tes baring duduk berada pada kategori **baik** sebanyak 12 peserta dengan persentase sebesar 40%, tes loncat tegak (*vertical jump*) berada pada kategori **sedang** sebanyak 20 peserta dengan persentase sebesar 67%, dan tes lari 1000 meter berada pada kategori **sedang** sebanyak 22 peserta dengan persentase sebesar 74%,. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra sebesar 15,57 berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti berada pada kategori **sedang**.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih masih cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti usia 13-15 tahun pada tes lari 50 meter berada pada kategori **baik** sebanyak 12 peserta dengan persentase sebesar 40%, tes gantung (angkat tubuh) berada pada kategori **sedang** sebanyak 13 peserta dengan persentase sebesar 44%, tes baring duduk berada pada kategori **baik** sebanyak 12 peserta dengan persentase sebesar 40%, tes loncat tegak (*vertical jump*) berada pada kategori **sedang** sebanyak 20 peserta dengan persentase sebesar 67%, dan tes lari 1000 meter berada pada kategori **sedang** sebanyak 22 peserta dengan persentase sebesar 74%,. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani Sekolah Sepak Bola (SSB) Citra Bakti sebesar 15,57 berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti berada pada kategori **sedang**.

Pada tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti siswa mampu berlari dengan kecepatan yang telah ditentukan. Mereka sangat bersemangat pada kegiatan ini dan kebugaran tubuh mereka sangat baik. Selama proses kegiatan lari 50

meter, mereka sangat serius dan tertib dalam mengikuti kegiatan tersebut. Ada beberapa siswa yang kurang antusias, namun setelah diberi arahan dan motivasi pada akhirnya mereka dapat mengikuti kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat.

Pada tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti, siswa mengikuti arahan dengan baik, melakukan gerakan tes angkat tubuh sesuai teknik yang baik dan benar. Selama proses kegiatan tes angkat tubuh, mereka sangat aktif melakukan tes tersebut. Pada tes baring duduk pada siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti

Bakti, siswa mampu melakukan tes baring duduk dengan baik. Mereka sangat bersemangat pada kegiatan ini dan kebugaran tubuh mereka sangat baik. Selama proses kegiatan tes baring duduk, mereka sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan tersebut. Ada beberapa siswa yang kurang antusias, namun setelah diberi arahan dan motivasi pada akhirnya mereka dapat mengikuti kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat.

Pada tes loncat tegak (*vertical jump*) siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti, siswa mengikuti arahan dengan baik, melakukan gerakan tes loncat tegak (*vertical jump*) sesuai teknik yang baik dan benar. Selama proses kegiatan tes loncat tegak (*vertical jump*) mereka sangat senang dan berlomba-lomba melakukan tes tersebut. Pada tes lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti, siswa mampu berlari dengan kecepatan yang telah ditentukan. Mereka sangat bersemangat pada kegiatan ini dan kebugaran tubuh mereka sangat baik. Selama proses kegiatan lari 1000 meter, mereka sangat serius dan tertib dalam mengikuti kegiatan tersebut. Ada beberapa siswa yang kurang antusias, namun setelah diberi arahan dan motivasi pada akhirnya mereka dapat mengikuti kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat.

Secara umum dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Citra Bakti siswa melakukan tes dan pengukuran sesuai prosedur TKJI (*Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*) dan siswa sangat bersemangat dalam mengikutinya karena tes tersebut sangat penting bagi mereka untuk mengetahui tingkat kebugaran tubuh mereka. Selain itu juga siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Citra Bakti juga belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa, oleh karena itu mereka sangat antusias dalam mengikuti tes kebugaran ini.

Agar memperoleh kebugaran jasmani yang baik perlu adanya kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan melakukan kegiatan yang rutin. Proses pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tugas dari guru saja namun ini merupakan tugas dari semua stekholder diantaranya guru, siswa, dan orang tua maupun masyarakat. Dengan asupan gizi yang baik akan menjadi stabilitas tubuh, sehingga kebugaran jasmani akan terjaga dan terurus dengan baik maka dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap kualitas aktifitas fisik.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti usia 13-15 tahun pada tes lari 50 meter berada pada kategori **baik** sebanyak 12 peserta dengan persentase sebesar 40%, tes gantung (angkat tubuh) berada pada kategori **sedang** sebanyak 13 peserta dengan persentase sebesar 44%, tes baring duduk berada pada kategori **baik** sebanyak 12 peserta dengan persentase sebesar 40%, tes loncat tegak (*vertical jump*) berada pada kategori **sedang** sebanyak 20 peserta dengan persentase sebesar 67%, dan tes lari 1000 meter berada pada kategori **sedang** sebanyak 22 peserta dengan persentase sebesar 74%,. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti sebesar 15,57 berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti berada pada kategori **sedang**.

SARAN

Berdasarkan penelitian dan implikasi penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut: 1) Bagi peserta, hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makan dan istirahat yang cukup, sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat penting karena dapat menunjang prestasi dan kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari, 2) Bagi para pelatih, hendaknya dapat mengoptimalkan proses latihan sehingga lebih bermakna terhadap kebugaran jasmani para peserta, 3) Peneliti selanjutnya, mengingat penelitian yang dilakukan penulis adalah dapat dikategorikan sebagai penelitian awal terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti, maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga data-data diperoleh dapat lebih lengkap sebagai bahan perbandingan dan evaluasi terhadap pelaksanaan siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Citra Bakti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah dan Munadji. (1994). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Adang Suherman. (2004). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Arikunto, Suharsimi. (2003). *Prosedur penelitian, suatu praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Depdikbud. (1997). *Tingkat kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik, Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Djoko Pekik (2004). *Gizi dan hidup sehat*. Bandung: Yrama Widya
- Djoko Pekik (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Giriwijoyo. (2002). *Olahraga kesehatan dan kesegaran jasmani pada lanjut usia*. Bandung: fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan universitas pendidikan indonesia.
- Giriwijoyo (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: penerbit institut Teknologi Bandung.
- Irianto. (2004). *Hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani* pra-his tara-academia
- Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta. Andi.
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Lutan (2002). *Pendidikan Kebugaran jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR
- Muharji. (2007). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muharji (2004). *Pendidikan jasmani dan praktik*. Jakarta :Erlangga.
- Soewarno Kr. (2001). *Gerak dasar dan teknik dasar sepak bola* Yogyakarta; Universitas Yogyakarta
- Wani Bernabas. 2018. *Evaluasi Program pembinaan prestasi atlet tinju pada pusat pembinaan latihan olahraga pelajar provinsi Nusa tenggara timur*, Jurnal ilmiah pendidikan citra bakti, vol 5 No. 1. Ngada: STKIP Citra Bakti
- Wea Y.M (2020). *Pengaruh Latihan Smallside Games 2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4 Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Sepak*. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation: Volume 3 Nomor 2 Maret 2020 e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055. Hal 82-88