

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA (SMP) SE-KECAMATAN SIMPANG
KABUPATEN OKU SELATAN**

**Oleh : Muhammad Eka Rio¹, Daryono², Agung Mahendra³
(Universitas PGRI Palembang)**

Email : muhammadekario09@gmail.com

Abstrak

Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test)/ bleep test. Data hasil tes di SMP Negeri 1 Simpang sebanyak 20 orang siswa, 2 orang dengan kategori buruk, 15 orang dengan kategori sedang dan 3 orang dengan kategori baik, dengan hasil tersebut dapat diketahui rata-rata kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Simpang adalah 38.22. Dan SMP PIRI Simpang dengan jumlah peserta ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 16 orang siswa, 5 orang dengan kategori buruk, 10 orang dengan kategori sedang, dan 1 orang dengan kategori baik, diketahui rata-rata kebugaran yang di miliki siswa SMP PIRI Simpang adalah 36.06. Data hasil tes kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se- Kecamatan Simpang Kabupaten Oku Selatan dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang, 7 orang dengan kategori buruk, 25 orang dengan kategori sedang dan 4 orang dengan kategori baik, dapat diketahui rata-rata yang mereka miliki adalah sebesar 37.26. Berdasarkan norma yang berlaku yaitu norma bleep test (VO2 Max) dengan hasil tersebut maka kebugaran jasmani yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Simpang Kabupaten Oku Selatan adalah dengan kategori “SEDANG”.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sepak Bola

***JASMANI FITNESS LEVEL SURVEY IN SOCCER
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN THE FIRST MIDDLE
SCHOOL (SMP) SE-KECAMATAN SIMPANG, OKU SELATAN
DISTRICT***

Abstract

This research is based on the problem that is not yet known the level of physical fitness in soccer extracurricular participants in Simpang District. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in soccer extracurricular

participants in Junior High Schools in Simpang Selatan Oku District. This research method uses survey methods with test and measurement techniques. This type of research used in this study is a non-experimental research through a quantitative descriptive approach, using the MFT (Multistage Fitness Test) / bleep test. Data on the results of tests at SMP Negeri 1 Simpang were 20 students, 2 people were in the bad category, 15 people were in the moderate category and 3 people were in the good category, with these results it can be seen the average physical fitness of the students of SMP Negeri 1 Simpang was 38.22. And PIRI Simpang Middle School with 16 extracurricular soccer participants as many as 16 students, 5 people in the bad category, 10 people in the medium category, and 1 person in the good category, it is known that the average fitness possessed by PIRI Simpang Middle School students is 36.06. Data on physical fitness test results on soccer extracurricular participants in Junior High Schools in Simpang Selatan Oku District with 36 participants, 7 people in the bad category, 25 people in the medium category and 4 people in the good category, can it is known that the average they have is 37.26. Based on the prevailing norm, the bleep test (VO2 Max) with these results, the physical fitness possessed by football extracurricular participants in Junior High Schools in Simpang Selatan Oku District is in the category of "MEDIUM".

Keywords : *Physical Fitness, Football*

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Sementara olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Kemenangan ini menjadi kepuasan pribadi bagi atletnya kala dapat mencapai hasil yang maksimal. Pencapaian atau kemenangan ini ditandai dengan perolehan nilai atau medali tertinggi.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi olahraga prestasi yaitu : faktor kebugaran jasmani, faktor keterampilan atau teknik, faktor fisik seperti tinggi badan dan berat badan, faktor psikologi atau mental, faktor lingkungan seperti orang tua, keluarga, pelatih, dan faktor latihan seperti takaran latihan atau dosis latihan. Seperti yang sudah di jelaskan di atas bahwa, banyak faktor yang dapat mempengaruhi olahraga prestasi salah satunya adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas atau kegiatan fisik secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga seseorang tersebut masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Giriwijoyo (2017:64) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Menurut Widiastuti, dalam Faqih dan Hartati (2017:386) pada jurnal ilmiah menyatakan bahwa Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Menurut Sharley (dalam jurnal Mitha Nanda 2016:121) semakin tinggi VO2 Max maka ketahanan saat berolahraga juga semakin tinggi, yang berarti seseorang yang memiliki VO2 Max tinggi tidak akan cepat merasa kelelahan setelah melakukan serangkaian kegiatan.

Ekstrakurikuler atau yang sering disebut dengan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan serta sebagai tempat untuk membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan di sekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga. Adapun cabang olahraga yang terdapat dalam kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah antara lain: Sepak bola, Bola basket, Bola voli, Futsal, Bulutangkis dan lain sebagainya. Menurut Retama Medrika (dalam skripsi 2018:11) tujuan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam ilmu dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Luxbacher (2011:1) sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Sepak bola adalah cabang olahraga beregu yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dan di mainkan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan, tim yang berhasil mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Menurut Saraswati, dan Juanda (2013:8) Olahraga sepak bola dimulai sejak abat ke-2 dan 3 sebelum masehi di Cina. Sepak bola masuk ke Indonesia pada 1914 saat Negara ini masih dijajah oleh pemerintah Hindia Belanda. Permainan sepak bola di Indonesia juga berkembang pesat menurut Kurniawan (2012:76) ini ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo.

B. METODE PENELITIAN

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu Sugiono (2015:3). Penelitian ini dilakukan di dua tempat yang berbeda di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Simpang Kabupaten Oku Selatan yaitu di SMP Negeri 1 Simpang dan di SMP PIRI Simpang. Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2010:3) penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Adapun maksud dan tujuan penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian ini adalah guna mencari keterangan dalam bentuk besarnya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola.

Objek penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Simpang Kabupaten Oku Selatan.

Tabel 1. Objek Penelitian

SMP Negeri 1 Simpang	SMP PIRI Simpang
20 Orang	16 Orang

Sumber: (Kepala Tata Usaha, 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah multistage fitness test (*bleep test*). Multistage fitness test adalah salah satu tes pengukuran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang melalui Volume Oksigen Maksimal (VO2 Max).

Tabel 2. Norma Penilaian Multistage Fitness Test (*Bleep Test*)

Umur	Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik
<30	<25,0	25,0-33,7	33,8-42,5	42,6-51,5	>51,6
30-39	<25,0	25,0-30,1	30,2-39,1	39,2-48	>48
40-49	<25,0	25,0-26,4	26,5-35,4	35,5-45,0	>45,1
>50	-	<25,0	25,0-33,7	33,8-43,0	>43,1

Sumber: (Ismaryati, 2011:86).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dengan menggunakan rumus :

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

Keterangan :

P : Persentase nilai

F : Frekuensi nilai yang diperoleh

N : Jumlah seluruh anggota

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Simpang

No	Nama siswa	VO2 Max			
		Level	Shuttle	Hasil	Kategori
1	Adrian Isa Wasqita	6	10	36.4	Sedang
2	Ahmad Syauki	8	2	40.5	Sedang
3	Aji Zantana	8	6	41.8	Sedang
4	Aldi Nurholis	7	6	38.5	Sedang
5	Angga Setiawan	7	6	38.5	Sedang
6	Ardiansyah	8	11	43.3	Baik
7	Dirly Agpandi	5	6	31.8	Buruk
8	Dwi Agustiawan	5	9	32.9	Buruk
9	Eren Difa Dikafianjaya	8	11	43.3	Baik
10	Farel Gibran Nasuru	6	4	34.3	Sedang
11	Ferry Ardiansyah	6	10	36.4	Sedang
12	Ganta Apriansyah	7	2	37.1	Sedang
13	Husni	6	4	34.3	Sedang
14	Lekat	9	2	43.9	Baik
15	Lio Adia Bangsa	7	6	38.5	Sedang
16	Pendi	6	8	35.7	Sedang
17	Rega Mardha Alfariz	8	2	40.5	Sedang
18	Rio Ferdinand	7	2	37.1	Sedang
19	Roben Andesta	8	6	41.8	Sedang
20	Trio Andri Wijaya	7	4	37.8	Sedang
Total				764.4	
Rata-rata				38.22	
Min				31.8	
Max				43.9	
Standar Deviasi				3.52	

Sumber: (Dokumentasi Peneliti, 2020).

Berdasarkan data kebugaran jasmani (VO2 Max) siswa pada tabel di atas, selanjutnya akan dipaparkan dalam bentuk distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 25,0	Sangat Buruk	0	0
25,0-33,7	Buruk	2	10
33,8-42,5	Sedang	15	75
42,6-51,5	Baik	3	15
> 51,6	Sangat Baik	0	0

Sumber: (Dokumentasi Peneliti, 2020).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan gambar diagram lingkaran di atas, dapat dipaparkan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Simpang yaitu, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori buruk sebanyak 2 siswa dengan tingkat persentase 10%, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori sedang sebanyak 15 siswa dengan tingkat persentase 75%, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori baik sebanyak 3 siswa dengan tingkat persentase 15%.

Tabel 5. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP PIRI Simpang

No	Nama Siswa	VO2 Max			
		Level	Shuttle	Hasil	Keterangan
1	Abdul Roni	6	6	35.0	Sedang
2	Dimas Afriyadi	9	2	43.9	Baik
3	Dimas Pranata	7	8	39.2	Sedang
4	Dodi	7	10	39.9	Sedang
5	Dona Pranata	5	4	31.0	Buruk
6	Dwiki Haryadi	7	2	37.1	Sedang
7	Hardiansyah	4	9	29.5	Buruk
8	Lukman	6	8	35.7	Sedang
9	Muhamad Iqbal	6	10	36.4	Sedang
10	Putu Arya	7	6	38.5	Sedang
11	Rafley Ardiansyah	6	2	33.6	Buruk
12	Rama Aldi Firdaus	8	6	41.8	Sedang
13	Rendi	4	9	29.5	Buruk
14	Resel Steven	8	2	40.5	Sedang
15	Sahadan	7	4	37.8	Sedang
16	Suandi Arya Gunawan	4	4	27.6	Buruk
Total				577	

Rata-rata	36.06
Min	27.6
Max	43.9
Standar Deviasi	4.75

Sumber: (Dokumentasi Peneliti, 2020).

Berdasarkan data kebugaran jasmani (VO2 Max) siswa pada tabel di atas, selanjutnya akan dipaparkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 25,0	Sangat Buruk	0	0
25,0-33,7	Buruk	5	31.25
33,8-42,5	Sedang	10	62.5
42,6-51,5	Baik	1	6.25
> 51,6	Sangat Baik	0	0

Sumber: (Dokumentasi Peneliti, 2020).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan gambar diagram lingkaran di atas, dapat dipaparkan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP PIRI Simpang yaitu, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori buruk sebanyak 5 siswa dengan tingkat persentase 31.25%, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori sedang sebanyak 10 siswa dengan tingkat persentase 62.5%, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori baik sebanyak 1 siswa dengan tingkat persentase 6.25%.

Tabel 7. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kecamatan Simpang

No	Nama siswa	VO2 Max			
		Level	Shuttle	Hasil	Kategori
1	Adrian Isa Wasqita	6	10	36.4	Sedang
2	Ahmad Syauki	8	2	40.5	Sedang
3	Aji Zantana	8	6	41.8	Sedang
4	Aldi Nurholis	7	6	38.5	Sedang
5	Angga Setiawan	7	6	38.5	Sedang
6	Ardiansyah	8	11	43.3	Baik
7	Dirly Agpandi	5	6	31.8	Buruk
8	Dwi Agustiawan	5	9	32.9	Buruk
9	Eren Difa	8	11	43.3	Baik

	Dikafianjaya				
10	Farel Gibran Nasuru	6	4	34.3	Sedang
11	Ferry Ardiansyah	6	10	36.4	Sedang
12	Ganta Apriansyah	7	2	37.1	Sedang
13	Husni	6	4	34.3	Sedang
14	Lekat	9	2	43.9	Baik
15	Lio Adia Bangsa	7	6	38.5	Sedang
16	Pendi	6	8	35.7	Sedang
17	Rega Mardha Alfariz	8	2	40.5	Sedang
18	Rio Ferdinand	7	2	37.1	Sedang
19	Roben Andesta	8	6	41.8	Sedang
20	Trio Andri Wijaya	7	4	37.8	Sedang
21	Abdul Roni	6	6	35.0	Sedang
22	Dimas Afriyadi	9	2	43.9	Baik
23	Dimas Pranata	7	8	39.2	Sedang
24	Dodi	7	10	39.9	Sedang
25	Dona Pranata	5	4	31.0	Buruk
26	Dwiki Haryadi	7	2	37.1	Sedang
27	Hardiansyah	4	9	29.5	Buruk
28	Lukman	6	8	35.7	Sedang
29	Muhamad Iqbal	6	10	36.4	Sedang
30	Putu Arya	7	6	38.5	Sedang
31	Rafley Ardiansyah	6	2	33.6	Buruk
32	Rama Aldi Firdaus	8	6	41.8	Sedang
33	Rendi	4	9	29.5	Buruk
34	Resel Steven	8	2	40.5	Sedang
35	Sahadan	7	4	37.8	Sedang
36	Suandi Arya Gunawan	4	4	27.6	Buruk
Total				1341.4	
Rata-rata				37.26	
Min				27.6	
Max				43.9	
Standar Deviasi				4.19	

Sumber: (Dokumentasi Peneliti, 2020).

Berdasarkan data kebugaran jasmani (VO2 Max) siswa pada tabel di atas, selanjutnya akan dipaparkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 25,0	Sangat Buruk	0	0
25,0-33,7	Buruk	7	19.4
33,8-42,5	Sedang	25	69.4

42,6-51,5	Baik	4	11.2
> 51,6	Sangat Baik	0	0

Sumber: (Dokumentasi Peneliti, 2020).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan gambar diagram lingkaran di atas, dapat dipaparkan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola Se-Kecamatan Simpang yaitu, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori buruk sebanyak 7 siswa dengan tingkat persentase 19.4%, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori sedang sebanyak 25 siswa dengan tingkat persentase 69.4%, siswa yang memperoleh hasil dengan kategori baik sebanyak 4 siswa dengan tingkat persentase 11.2%.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan tabel hasil tes kebugaran jasmani dan hasil analisis data di atas dengan jumlah peserta ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 20 orang, 2 orang dengan kategori buruk, 15 orang dengan kategori sedang dan 3 orang dengan kategori baik, dengan hasil tersebut dapat diketahui rata-rata kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Simpang adalah 38.22 dan SMP PIRI Simpang dengan jumlah peserta ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 16 orang, 5 orang dengan kategori buruk, 10 orang dengan kategori sedang, dan 1 orang dengan kategori baik, maka dapat diketahui rata-rata kebugaran yang di miliki siswa SMP PIRI Simpang adalah 36.06.

Data hasil tes kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se- Kecamatan Simpang Kabupaten Oku Selatan dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang, 7 orang dengan kategori buruk, 25 orang dengan kategori sedang dan 4 orang dengan kategori baik, dapat diketahui rata-rata yang mereka miliki adalah sebesar 37.26. Berdasarkan norma yang berlaku yaitu norma *bleep test* (VO2 Max) dengan hasil tersebut maka kebugaran jasmani yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Simpang Kabupaten Oku Selatan adalah dengan kategori “Sedang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fakih, d. H. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 386-388.
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Kerja dan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Medrika, R. (2018). *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yard Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA N 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat*. Lampung: Universitas Lampung.
- Saraswati, d. J. (2013). *Fakta Sepak Bola Dunia*. Jakarta: Be Champion.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 Max) Atlet Hockey (Field) Putri SMA N 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 121-122.