

## **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo**

**Redinal Ramma Riga**

Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia

*Correspondence Author* : redinalramma@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis di desa perintis kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola cikal perintis dengan sampel 15 siswa. Instrumen kebugaran jasmani yang digunakan adalah tes : Tinggi/Berat, Vertical Jump, Sprint 20M, Kelincahan Mata Panah, Yo-Yo Intermittent Recovery Test. Data yang diperoleh merupakan data kasar yang kemudian diklasifikasi sesuai dengan norma-norma baku yang tertera kemudian dianalisis dan dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo yang berkategori Baik 0% dengan jumlah 0 orang, yang berkategori Sedang 40% dengan jumlah 6 orang, dan yang berkategori Buruk 60% dengan jumlah 9 orang.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Sepak Bola.

### ***Physical Fitness Level Of Soccer School Students Cikal Perintis In The Perintis Village, Rimbo Bujang District, Tebo Regency***

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of physical fitness of the pioneering pioneer soccer school students in the pioneer village, Rimbo Bujang sub-district, Tebo district. This type of research is a quantitative approach that uses a survey method with test and measurement data collection techniques. The population of this research is the pioneering football school students with a sample of 15 students. The physical fitness instruments used are: Height/Weight, Vertical Jump, 20M Sprint, Arrow Agility, Yo-Yo Intermittent Recovery Test. The data obtained is rough data which is then classified according to the standard norms listed and then analyzed and interpreted, namely by categorizing the data. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that the Physical Fitness Level of the Cikal Perintis Football School Students in the Perintis Village, Rimbo Bujang District, Tebo Regency which is in the Good category 0% with a total of 0 people, the Medium category 40% with a total of 6 people, and the Bad category 60 % with a total of 9 people.*

**Keywords:** *Physical Fitness Level, Football.*

## **PENDAHULUAN**

Pentingnya pembinaan olahraga di sekolah secara khusus ialah karena olahraga bisa membangun kepribadian serta mengembangkan kepribadian budi pekerti dan budi luhur serta watak ataupun moral dan inisiatif. Dikarenakan penyelenggaraan pembinaan olahraga bagi individu dan masyarakat, menyimpan pendidikan yang positif, disisi lain olahraga bisa menghapuskan rasa perselisihan daerah dan suku yang berbeda serta juga olahraga dapat menumbuhkan rasa persatuan dan kesatuan nasional. Hal tersebut bisa dilihat di berbagai pertandingan ataupun kejuaraan olahraga seperti PON (Pekan Olahraga Nasional) yang mempertandingkan macam-macam olahraga dan salah satunya ialah sepak bola (Endie, 2019)

Sepak bola adalah satu dari cabang olahraga yang dimainkan per tim dan satu tim memiliki masing-masing 11 anggota pemain, atau yang biasa disebut dengan tim kesebelasan. Permainan sepak bola ini mempunyai tujuan utama yaitu tiap-tiap tim wajib memasukan bola pada gawang lawan dan juga menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan bola dari tim lawan. Satu tim akan dikatakan sebagai pemenang apabila tim tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawang dengan sebanyak banyaknya, dan bila skor sama maka pertandingan tersebut dinyatakan seri atau draw. Pada permainan sepak bola tiap-tiap tim atau kesebelasan wajib memiliki pemain yang mempunyai keterampilan teknik dan kondisi fisik yang prima untuk bermain selama 90 menit ataupun lebih, supaya dapat memberikan permainan tim yang menyeluruh, selaras dan konsisten, (Nosa. A. S & Faruk. M, 2013).

SSB Cikal Perintis merupakan salah satu sekolah sepak bola yang dibuat di Desa Perintis, Kecamatan Rimbo Bujang, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi. SSB Cikal Perintis didirikan pada Desember Tahun 2018, dikhususkan untuk umum di Kecamatan Rimbo Bujang. SSB cikal perintis tergolong masih baru dari SSB lainnya di daerah Tebo dan khususnya di Kecamatan Rimbo Bujang. Peneliti melakukan observasi awal pada bulan Februari 2021 untuk melihat permasalahan yang dialami. Adapun beberapa permasalahan yang terjadi di SSB Cikal Perintis diantaranya: 1) belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa latihan Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis, dan 2) masih kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis Di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo”.

## **METODE**

Pendekatan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, Sujarweni (2014:39) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan- penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur- prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis Di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. Hasil dari penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan sesuai norma yang baku. Data yang diperoleh dari 5 (lima) item tes, berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis Di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo:

Hasil analisis data dari indikator tes tinggi/berat berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes tinggi/berat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Tinggi/ Berat

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
176 cm – sd, 68 kg - sd	3	0	0%
161 cm - 175 cm, 55 kg -67 kg	2	10	67%
Dst – 160 cm, Dst – 54 kg	1	5	33%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 10 siswa (67%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 5 siswa (33%).

Hasil analisis data dari indikator tes loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes loncat tegak (*Vertical Jump*).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
56 cm – sd	3	6	40%
32 cm – 55 cm	2	8	53%
Dst – 31 cm	1	1	7%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 6 siswa (40%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 8 siswa (53%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 1 siswa (7%).

Hasil analisis data dari indikator tes sprint 20 M berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes sprint 20 meter.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Sprint 20M

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sd – 2,59 detik	3	1	7%
2,60 – 3,79 detik	2	9	60%
3,80 – Dst detik	1	5	33%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 1 siswa (7%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 9 siswa (60%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 5 siswa (33%).

#### 1. Tes Kelincahan Mata Panah

Hasil analisis data dari indikator tes kelincahan mata panah berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat

kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes kelincahan mata panah.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tes Kelincahan Mata Panah

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sd – 8,19 detik	3	0	0%
8,20 detik – 9,97 detik	2	3	20%
9,98 detik - Dst	1	12	80%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 3 siswa (20%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 12 siswa (80%).

#### 2. Tes *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* (YIRT)

Hasil analisis data dari indikator tes yo - yo berdasarkan perhitungan Tes BC SOCCER diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, buruk. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola cikal perintis berdasarkan tes *yo-yo intermittent recovery test* (YIRT).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tes Yo-Yo Intermittent Recovery ( Yo–Yo)

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
Level 20 – sd	3	2	13%
Level 12 – Level 19	2	13	87%
Dst – Level 11	1	0	0%
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa yang mendapat nilai 3 berjumlah 2 siswa (13%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 13 siswa (87%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo yang berkategori Baik 0% dengan jumlah 0 orang, yang berkategori Sedang 40% dengan jumlah 6 orang, dan yang berkategori Buruk 60% dengan jumlah 9 orang. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo adalah Buruk.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri, (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Akbar., A. I, Hasanudin., D, & Purnamasari., I. (2015). Uji Validitas Dan Reliabilitas *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 7 (2), 36-47.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Endie, Riyoko. (2019). Pengaruh permainan sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani. *Jurnal Olympia*. Vol 1 (1) universitas PGRI Palembang: 29-35

- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2MAX Pemain Sepak bola Sekolah Sepak bola Bima Junior Kota Bukit tinggi. *Jurnal Penjakora*. Vol 4(2): 18-27
- Nugroho, S. & Lismadiana. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepak bola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*: 4(1), 98-110.
- Pendriyon, Ramadi, & Juita, A. (2016). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 015 Jake Kuantan Tengah. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi: Universitas Riau*.
- PSSI. (2021). Pasal 35 Ayat 1 dan 2. Retrieved from <https://www.pssi.org.com>.
- Sharkley, J. Brian. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yulianti, Mimi. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*. 3(1), 56-57