EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA: BAGAIMANA PROSES PELAKSANAANNYA DI SEKOLAH?

Guntur Ratih Prestifa Herdinata

Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran

Email: gunturherdinata31@gmail.com

Abstrak

Sepak bola adalah kegiatan yang banyak peminatnya khususnya siswa sekolah. Setiap sekolah sudah dipastikan akan membuka kegiatan ekstra sebagai kegiatan tambahan di luar kegiatan akademik sekolah. Salah satu kegiatan yang banyak diminati adalah sepak bola. Penelitian ini mengkaji kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang dilaksanakan di sekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA) di Purwokerto timur yang terdiri dari 4 sekolah. Sebagai kegiatan sukarela belum diperoleh data gambaran pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Metode penelitian dengan menggunakan survey, dengan angket dipergunakan sebagai instrumen penelitian. Sumber data adalah kepala sekolah, guru, siswa. Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa semua sekolah menyelenggarakan ekstrakurikuler sepak bola, waktu kegiatan di sore hari dalam seminggu setiap sekolah intensitasnya bervariasi. Peserta siswa putra, sarana lapangan yang dipergunakan ada yang milik sendiri dan meminjam fasilitas umum dan ada yang berbagi dengan sekolah lain. Terdapat kerjasama antar sekolah dalam penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Kata kunci : *survei, ekstrakurikuler, sepak bola*

FOOTBALL EXTRACURRICULAR: HOW IS THE PROCESS OF IMPLEMENTATION IN SCHOOL?

Abstract

Football is an activity that has a lot of interest, especially school students. Each school is certain to open extra activities as additional activities outside the school's academic activities. One of the activities that are in great demand is soccer. This study examines extracurricular football activities carried out in schools at Senior High School (SHC) in East Purwokerto which consists of 4 schools. As a voluntary activity, data regarding the implementation of extracurricular activities has not been obtained. The research method used a survey, with a questionnaire used as a research instrument. The data sources are the principal, teachers, students. The results of the study illustrate that all schools hold football extracurricular activities, the intensity of activities in the afternoons of the week for each school varies. For the male students, some of the field facilities used were their own and borrowed public facilities, and some shared with other schools. There is a cooperation between schools in organizing football extracurricular activities

Keywords: survey, extracurricular, football

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diperuntukkan bagi siswa. Kegiatan ini berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Usaha pencapaian tujuan ini dengan kegiatan di luar sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan individu secara neuromuscular, intelektual, dan emosional melalui berbagai aktifitas jasmani (Ateng, 1998). Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas adalah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sifat sportif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani. Untuk mencapai tujuan tersebut, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu : kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan bagi pelajar dengan bentuk-bentuk latihan khusus serta melaksanakan pertandingan antar pelajar sesuai dengan tingkat pendidikannya. Mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepak bola dapat meningkatkan kebugaran siswa, meskipun peningkatan dan status kebugaran dalam

kategori sedang (Prastyo, Saichudin, & Kinanti, 2014). Penelitian ini sangat baik untuk menjadikan rujukan. Yang menjadi alasan adalah, bahwa siswa yang mengikuti kegiatan olahraga saja tingkat kebugarannya masih dalam kategori sedang, bagaimana dengan yang tidak mengikuti kegiatan aktivitas jasmani, tentunya akan lebih kurang bagus.

Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola adalah; 1) waktu pelaksanaan, 2). Sarana prasarana, 3). Pelatih, 4). Peserta ekstrakurikuler, 5). Peran serta guru lain, 6). Prestasi, 7). Evaluasi, 8). Minat, dan 9). Motivasi. Dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut; 1). Memberikan tempat serta menyalurkan bakat dan minat siswa sehingga siswa akan terbiasa melakukan kesibukan positif, 2). Adanya perencanaan, persiapan dan pembinaan yang telah diperhitungkan masak-masak sehingga program ekstrakurikuler mencapai tujuan, 3) faktor-faktor kemampuan para pelaksana untuk memonitor dan memberikan penilaian. Pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola di tiap sekolah dilatih oleh guru olahraga yang merangkap Pembina ekstrakurikuler sepak bola, sarana yaitu lapangan sepak bola tiap sekolah punya dan terislah serta khususnya untuk olahraga sepak bola. Prasarana di tiap sekolah memadai. Dalam satu minggu tiap sekolah melakukan kegiatan ini bervariasi, ada yang satu minggu sekali, ada yang satu minggu dua kali, tergantung kebutuhan masing-masing sekolah. Dalam satu kali pertemuan diperlukan sekitar 1 - 2,5 jam

untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

Kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak digemari oleh siswa SMA adalah ekstra olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna untuk meningkatkan kualitas jasmani siswa karena olahraga menuntut anak bergerak dinamis dan perilaku fisik yang bagus untuk melakukannya. Ekstrakurikuler olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dapat dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Dalam petunjuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler disebutkan aspek-aspek, antara lain; aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Beberapa hasil penelitian tentang kegiatan ekstra sekolah disajikan sebagai berikut. Penelitian terhadap siswa SMA di Cikarang memberikan hasil bahwa latihan daya tahan ternyata kapasitas vital Paru paru dan daya tahan terdapat hubungan, nilai besarnya hubungan ini adalah 22.7% (Syahda, Damayanti, & Imanudin, 2016). Kaitan dengan olahraga dengan menggunakan kaki dalam mengolah bola, ternyata dalam smash kedeng sepak takraw dapat ditingkatkan dengan pembelajaran audio visual (Eka Prasetiawati, 2015).dua penelitian ini memberikan bukti bahwa selain dipergunakan untuk kegiatan, kegiatan ekstra juga dipegunakan untuk ajang penelitian ilmiah.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak

digemari. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola seharusnya dilaksanakan dengan berlatih secara teratur. Di SMA N se-Kecamatan Purwokerto Timur 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. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dari pihak lain, seperti : sarana prasarana, orang tua, program sekolah, guru, teman, dan masyarakat.

Permasalahan penelitian ini ketika pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di SMA Negeri se-Kecamatan Purwokerto Timur sebagai wadah pembinaan dan pengembangan siswa dalam meraih prestasi di bidang pendidikan jasmani. Kegiatan ini dilaksanakan tanpa acuan untuk penilaian akademik, sehingga tingkat keseriusan dipertanyakan. Namun demikian peserta adalah siswa yang memiliki kesenangan berolahraga. Persalahan berikutnya adalah masalah tempat yang tidak setiap sekolah memiliki. Pelatih menjadi kendala tersendiri. Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri se-Kecamatan Purwokerto Timur.

Tujuan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, mengembangkan bakat dan minat dalam upaya pembinaan prestasi menuju pembinaan manusia

Indonesian seutuhnya. Percaya diri merupakan salah satu modal untuk berhasil, kegiatan ekstrakurikuler ternyata dapat mempengaruhi rasa percaya diri siswa, siswa yang mengikuti olahraga individu dan beregu tingkat percaya dirinya sama (Kamnuron, Hidayat, & Nuryadi, 2020). Penelitian korelasi memberikan kesimpulan bahwa kecerdasan emosional dan konsentrasi memiliki korelasi terhadap kemampuan juggling dalam sepak bola, penelitian ini dilakukan terhadap 60 siswa SMP yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola (Aliansyah, 2016). kegiatan ekstra kurikuler harapannya untuk mengembangkan bakat, harapan kedua siswa yang mengikuti memiliki minat yang sesuai dengan bakatnya, sebuah penelitian memberikan data bahwa sedikit anak yang sesuai antara latihan dan bakat yang dimiliki (Sukendro & Ihsan, 2018).

Berdasarkan pada beberapa penelitian di atas, memberikan bukti bahwa kegiatan sekolah di luar akademik memberikan dampak terhadap siswa. Meskipun kegiatan ini belum tentu berujung pada prestasi, tetapi setidaknya siswa telah mau mengikuti kegiatan dan memiliki kesempatan untuk berkembang lebih dan mendapatkan peningkatan lebih di bidang lain sebagai pengaruh dari kegiatan yang diikuti.

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 110m dan lebar 75m. Dalam satu tim sepak bola terdapat sebelas pemain. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dua hakim garis. Permainan sepak bola dilaksanakan selama 90 menit. Dalam kegiatan ekstrakurikuler

sepak bola, guru olahraga atau pelatih adalah tokoh sentral yang memimpin kegiatan tersebut. Pelatih juga memberikan motivasi atau bantuan kepada atlet atau siswa manakala atlet/ siswa tersebut mengalami gangguan kesehatan atau mengalami cedera. Kehadiran pelatih atau guru olahraga juga menentukan berhasil dan tidaknya kegiatan ekstrakurikuler yang berjalan dengan bantuan para anak didiknya. Dalam upaya untuk meningkatkan kegiatan ekstra perlu dilakukan latihan latihan yang berkualitas. Latihan sederhana menggiring bola di lapangan yang berukuran 20 yards ternyata dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola (Retama, Dinata, & Jubaedi, 2018).

Berdasarkan penelitian ini dapat diberikan gambaran adalah jika ingin melatih kemampuan menggiring bola maka latihannya setidaknya ada kemiripan dengan tujuan yang akan ditingkatkan. Upaya peningkatan akurasi dalam melakukan shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan menggunakan bola karet ban, dari beberapa siklus pembelajaran ditemukan terjadinya peningkatan kemampuan akurasi shooting (Raharjo, Syafrial, Sugiyanto, & Defliyanto, 2018). Permainan pin ball ternyata dapat meningkatkan kemampuan ketepatan passing datar (Suganda, 2017). Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen siswa SMK. Menendang bola ada beberapa hasil yang diharapkan seperti ketepatan dan jauhnya tendangan atau gabungan antara ketepatan dan jauhnya tendangan sebuah penelitian terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memberikan bukti bahwa latihan power tungkai memberikan pengaruh

terhadap kemampuan passing dalam sepak bola (Hariyoko, 2016). Olahraga sepak bola merupakan olahraga kelompok atau beregu, dalam olahraga beregu tinggi rendahnya prestasi dapat ditentukan melalui pertandingan atau kompetisi. Dengan kompetisi atau pertandingan ini dapat diketahui sekolah mana yang belum menunjukkan prestasi yang tinggi atau bagus. Upaya untuk mencapai prestasi yang bagus dalam olahraga hanya dapat dilakukan melalui kegiatan latihan, contohnya kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Dalam penelitian ini dicari informasi bagaimana keterlaksanaan kegiatan sepak bola sekolah yang dilaksanakan sebagai kegiatan ekstra.

METODE

Penelitian ini menggunakan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah SMA Negeri se-Kecamatan Purwokerto Timur yang berjumlah 4 sekolah, yaitu : SMAN 1 Purwokerto, SMAN 2 Purwokerto, SMAN 4 Purwokerto, dan SMAN 5 Purwokerto. Sampel penelitian ini adalah semua sekolah Menengah Atas Negeri se-Kecamatan Purwokerto Timur, dimana setiap sekolah diwakili oleh Kepala Sekolah, koordinator pembina ekstrakurikuler, dan siswa sebagai responden. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling yaitu semua populasi SMAN se-Kecamatan Purwokerto Timur. Adapun variable dalam penelitian ini adalah pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola di SMAN se-Kecamatan Purwokerto Timur.

Penelitian ini menggunakan teknik angket atau kuesioner dalam pengumpulan data. Angket yang digunakan adalah angket

pilihan ganda, artinya angket yang disampaikan sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Sebelum instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variable yang diteliti secara tepat. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menyatakan validitas angket menggunakan validitas logis yaitu validitas yang diperoleh dengan usaha hati-hati melalui cara yang benar sehingga menurut logika akan dicapai tingkat validitas yang dikehendaki. Langkah yang ditempuh untuk mencapai realibilitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ; 1) kuesioner diuji cobakan pada salah satu sekolah , 2). Meneliti kuesioner apakah terdapat pertanyaan yang belum dijawab atau tidak, 3). Menentukan skor yang diperoleh berdasarkan jawaban dengan ketentuan jawaban A nilai 4, B nilai 3, C nilai 2, dan D nilai 1, 4). Memasukkan ke dalam tabel persiapan, 5). Mentabulasi data untuk analisis validitas dan reliabilitas. , 6) menghitung validitas dan reliabilitas angket.

Setelah angket yang sudah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas digunakan untuk mengambil data dari responden. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara berurutan dengan menyebarkan angket pada sekolah-sekolah khususnya SMAN se-Kecamatan Purwokerto Timur. Kemudian dikumpulkan sesuai jadwal untuk kemudian dilakukan analisis data. Analisis data penelitian ini adalah deskriptif prosentase.

HASIL

Sumber data penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang dibagikan pada tiga kelompok, yaitu Kepala Sekolah, guru/pelatih, dan siswa. Masing-masing

kelompok responden diberi kuesioner yang berbeda dengan jumlah item-item kuesioner yang juga berbeda. Secara umum instrument pelaksanaan ekstrakurikuler dalam penelitian ini menggunakan 6 faktor, yaitu ; waktu pelaksanaan, sarana prasarana, pelatih, peserta ekstrakurikuler, peran serta guru lain dan prestasi. Grafik 1 merupakan tanggapan

kepala sekolah dalam pelaksanaan kegiatan sepak bola. Kepala sekolah diberi dengan 15 pertanyaan sekitar kegiatan sepak bola, hasilnya hampir 50% memiliki tanggapan yang sangat baik dan 25% tanggapan di skor 3. Jika dijumlahkan sudah 75% positif terhadap kegiatan sepak bola.

Grafik 1 Tanggapan Kepala Sekolah Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Bola

Tabel berikutnya adalah pandangan guru terhadap pelaksanaan kegiatan sepak bola, sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Khusus untuk guru ini item jumlah

pertanyaan adalah 26. Dengan 5 orang sebagai responden. Guru yang diminta mengisi angket tidak terlalu banyak, dan hasilnya tampak dalam tabel sebagai berikut:

Grafik 2. Tanggapan Pelatih/Guru Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Bola

Pada grafik ke 3 adalah tanggapan siswa terhadap pelaksanaan kegiatan ekstra sepak bola di sore hari. Dengan jumlah sampel

sebanyak 83 siswa menjawab 13 pertanyaan. 62% dan 24% menjawab skor 4 dan 3, sisanya 3% dan 10% dengan nilai dan 1.

Dilihat dari distribusi grafik, jawaban siswa tentang kegiatan ini berada paling tinggi

diantara dua kelompok responden sebelumnya, adapun hasilnya sebagai berikut:

Grafik 3. Tanggapan Siswa terhadap Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Bola

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang sudah dilakukan, menunjukkan bahwa SMA N di Purwokerto Timur sudah melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di sekolahnya. Pelaksanaan ekstrakurikuler tersebut berjalan cukup baik, dimana kegiatan ekstrakurikuler sepak bola berlangsung 2 kali seminggu dan dilakukan pada sore hari, hal ini bertujuan agar kegiatan ekstrakurikuler tersebut tidak mengganggu proses belajar mengajar pada pagi harinya. Sarana prasarana yang digunakan dalam ekstrakurikuler sepak bola dinilai kurang mendukung, hal ini ditunjukkan dengan adanya penggunaan lapangan sepak bola yang bukan milik sekolah sendiri, melainkan lapangan umum, sehingga kegiatan ekstrakurikuler tidak bias berlangsung dengan lancar karena adanya gangguan dari pihak lain yang juga akan menggunakan lapangan tersebut.

Penggunaan sepatu bola yang kurang bagus kualitasnya yang dipakai oleh sebagian besar peserta ekstrakurikuler serta adanya jumlah bola yang tidak sesuai (lebih sedikit) dibandingkan jumlah peserta ekstrakurikuler, merupakan factor yang dapat menghambat pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola sehingga kegiatan tersebut berjalan kurang baik. Sebagian besar pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola pada SMAN-SMAN di Purwokerto Timur yang bertindak sebagai pelatih sekaligus wasit adalah guru olahraga.

Dari hasil jawaban tiap item diperoleh bahwa sebagian besar SMA melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di luar sekolah, yaitu di lapangan milik desa. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola diikuti oleh kurang lebih 5% dari siswa sekolah. Kehadiran pelatih/guru ekstrakurikuler sepak bola juga menunjukkan hasil yang baik. Tanggapan dari Kepala Sekolah maupun siswa menunjukkan bahwa

pelatih/guru ekstrakurikuler sepak bola sering hadir dalam setiap kali latihan. Pelatih ekstrakurikuler dalam hal ini juga sering bertindak sebagai wasit dalam setiap pertandingan. Ada beberapa sekolah yang melakukan seleksi terlebih dahulu dalam menyaring siswa berbakat dalam bidang olahraga sepak bola, namun ada juga beberapa sekolah yang tidak menerapkan seleksi tersebut.

Hambatan yang berasal dari guru lain hanya sedikit diperoleh, bahkan ada kesetujuan untuk diadakannya kerjasama antara guru sekolah dengan pelatih/ guru ekstrakurikuler sepak bola untuk memajukan olahraga tersebut di sekolah. Ketika kegiatan ekstra ini semakin maju dan semakin banyak kerjasama maka langkah kedepan untuk kompetisi dan pembinaan berkelanjutan dapat dilaksanakan. Misalnya mengadopsi latihan yang direkomendasikan dalam penelitian

Meskipun belum memperoleh prestasi dari cabang olahraga tersebut, namun kegiatan ekstrakurikuler akan selalu terus dipertahankan dan dikembangkan. Tidak ada yang ingin ekstrakurikuler olahraga tersebut untuk dihapus. Lebih lanjut beberapa penelitian yang kaitannya dengan kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepak bola telah banyak dilakukan. Penelitian tentang keseimbangan dan kelincahan memberikan hasil bahwa kedua hal ini berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribel bola dalam sepak bola (Hartati, Solahuddin, & Irawan, 2020). Pengaruh Latihan Juggling Menggunakan Bola Karet terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw pada Ekstrakurikuler Siswa SMA

Negeri 1 Lepar Pongok (Sandi, Yuanita, & Oktarina, 2020).

Kemampuan koordinasi baik mata tangan dan kaki, kekuatan otot tungkai serta kelincahan ternyata keempat hal ini memiliki sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola, penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMK yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola (Kurniawan, 2019). Beberapa penelitian ini memberikan gambaran bahwa kegiatan ekstra sekolah bukan hanya dilihat dari terlaksana atau tidaknya, tetapi sudah pada penelitian untuk meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti kegiatan.

Peneliti olahraga lain melihat kegiatan ekstra sepak bola sebagai sesuatu yang serius terlepas dari hasil penelitian tentang sarana, manajemen, dukungan sekolah berikut adalah hasil yang penelitian yang diupayakan sebagai upaya untuk melakukan pengecekan atau upaya peningkatan mutu kegiatan ekstra sepak bola di sekolah Latihan shooting dengan langkah awalan berbeda (lurus dan menyamping) sama sama dapat meningkatkan kemampuan akurasi shooting, penelitian dilakukan dengan sampel siswa SMP (Nurwiyandi, 2019). Penelitian mencoba untuk menggali efektivitas latihan sepak bola pada siswa SMP yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hasil penelitian menyimpulkan bahwa dari enam kali latihan ternyata latihan yang dilakukan efektif (Anggia, 2019). Ternyata modifikasi passing yang dilakukan dalam kegiatan ekstra sepak bola di sekolah sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan passing siswa (Syamsudar & Firmansyah, 2019). VO2Max

merupakan hal yang sangat penting dalam sepak bola, salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan ini adalah dengan melakukan latihan fartlek di lintasan pasir (Ramdhon, Usra, & Destriani, 2019). Prestasi tetap sebagai hasil dari rangkaian kegiatan yang panjang. Minimal dengan kegiatan ini siswa telah diarahkan untuk meningkatkan diri, bukan sebatas mengikuti kegiatan. Berbagai angka, statemen dan rekomendasi dalam penelitian akan semakin meningkatkan gairah siswa untuk selalu berkegiatan khususnya sepak bola.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa pelaksanaan latihan sepak bola dalam bentuk kegiatanekstra dilakukan di luar jam pelajaran akademik siswa. Sehingga kegiatan ini dilakukan karena alasan keberminatan siswa dengan cabang sepakbola, dengan pemilihan waktu di sore hari. Meskipun pelaksanaan dan dukungan serta lapangan yang dipergunakan masih belum semua sekolah memiliki setidaknya kegiatan pembinaan di luar sekolah masih dapat terlaksana dan setiap sekolah memiliki peserta. Manfaat lain dari kegiatan ekstra sepak bola adalah dengan diadakannya penelitian penelitian yang memasukkan unsur ilmiah untuk pembinaan olahraga khususnya sekolah. Bukti penelitian seperti berikut adalah upaya kombinasi kerjasama yang baik antara sekolah, guru dan pihak peneliti untuk mengembangkan sepak bola khususnya pada kegiatan ekstra sekolah. Latihan lari bolak balik dan lari zig-zag ternyata memberikan dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola, diantara kedua jenis latihan ini latihan zig-zag lebih memberikan pengaruh yang lebih

jika dibandingkan dengan lari bolak balik (Udam, 2017).

Penelitian dengan treatment lari zig-zag, lari bolak balik, push up yang dilakukan dengan sirkuit membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan dilakukan pengecekan dengan tes TKJI dan dibandingkan dengan kelompok kontrol (Wio Bei, 2017). Sebuah penelitian deskriptif melakukan analisis kapasitas VO2 Max posisi pemain bola, peneliti memberikan disekripsi setiap posisi pemain berdasarkan VO2Max yang dimiliki, hasil peneliitan menunjukkan kapasitas VO2Max rerata dibawah 4 kisaran antara 35—39, berdasarkan data ini kondisi VO2Max siswa yang mengiuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola tidak memenuhi standar (Juniardi, Atiq, & Purnomo, 2016). Salah satu latihan slalom dribbling dapat meningkatkan kelincahan dan Vo2Max siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP (Aditya, Putra, Yoda, Sudarmada, & Ganesha, 2016). Penelitian dilakukan dengan sampel berjumlah 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

Ada banyak keuntungan dengan adanya kegiatan ekstra ini, kebugaran dan pemahamannya, bagaimana meningkatkan skill dengan berbagai perlakuan serta manfaat lain yang tentunya tidak dapat langsung dipetik sekarang. Dengan banyaknya sekolah yang memiliki kegiatan ekstra diharapkan siswa dapat menyalurkan bakat dan hoby serat menyalurkan kelebihan energy di masa remaja. Kenyataannya program kegiatan ekstra yang banyak diminati siswa adalah kegiatan olahraga salah satunya sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan dianalisis sudah dilaksanakan dengan cukup baik. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, hal-hal yang sudah berjalan cukup baik antara lain : 1) waktu pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola sudah berjalan dengan baik, 2) frekuensi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sudah berjalan dengan baik sesuai dengan jadwal yang ditentukan sekolah, 3) peserta ekstrakurikuler sudah memenuhi syarat untuk dilaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, dimana rata-rata berjumlah 25 siswa tiap sekolah. Adapun hal-hal yang belum berjalan dengan baik pada pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola adalah sebagai berikut: 1) status lapangan yang digunakan sebagai tempat kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sebagian besar bukan milik sekolah, 2) jumlah pelatih yang kurang sesuai dengan jumlah peserta ekstrakurikuler sepak bola, 3) sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler sepak bola kurang memadai.

SARAN

Saran-saran yang dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah :1) perlunya peningkatan sarana dan prasarana untuk menunjang keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, 2) untuk menggali kemampuan dan bakat dari siswa khususnya dalam bidang olahraga sepak bola, pihak sekolah untuk dapat mengupayakan dibentuknya klub sepak bola yang berkesinambungan dan sekaligus untuk mengembangkan bakat yang ada dalam diri siswa, 3) diperlukan tes seleksi dan

pemanduan bakat sebelum dilakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, 4) dibutuhkan suatu even—even pertandingan antar SMA/K dalam lingkup wilayah yang kecil hingga berskala nasional, 5) diperlukan pelatih khusus dan professional dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sehingga dapat meningkatkan kualitas pemain dan peningkatan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, K., Putra, D., Yoda, I. K., Sudarmada, I. N., & Ganesha, P. (2016). Pengaruh Pelatihan Slalom Dribbling terhadap Kelincahan dan VO2MAKS Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*.
- Aliansyah, R. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosional (EQ) dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Juggling Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri di Petarukan Tahun 2016. *Skripsi*.
- Anggia, O. (2019). Survei efektivitas latihan pada ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
<https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.3262>
- Ateng, A. (1998). *Sejarah dan Prospek Olahraga Rekreasi di Indonesia*. Makalah Seminar dalam Dies Natalis IKIP Yogyakarta. Yogyakarta.
- EKA PRASETIAWATI, H. (2015). Pengaruh media audio visual terhadap penguasaan teknik smash kedeng (studi pada ekstrakurikuler sepak takraw smp negeri 2 gedeg kabupaten mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Hariyoko, M. M. D. E. H. (2016). Pengaruh Kombinasi Latihan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Ketrampilan

- Passing bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak bola SMPN 21 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan hasil dribble sepak bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Juniardi, E., Atiq, A., & Purnomo, E. (2016). Survei Tingkat Volume Oksigen Maksimal (vo 2 max) Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP 4 Sei. Nyirih. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Kurniawan, Y. D. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smk Muhammadiyah 2 Kediri. *JOM*.
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan. *Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2014). Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri. *Jurnal Sport Science*.
- Raharjo, K., Syafrial, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2018). Upaya meningkatkan hasil akurasi shooting olahraga sepakbola melalui media lingkaran karet ban pada siswa kelas xi ips 2 sma negeri 03 bengkulu tengah. *KINESTETIK*. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8746>
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2019). Latihan fartlek menggunakan lintasan pasir terhadap peningkatan vo2 max sepak bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8109>
- Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi, A. (2018). Pengaruh latihan dribble 20 yards square terhadap kemampuan menggiring bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23825>
- Sandi, S., Yuanita, Y., & Oktarina, O. (2020). Pengaruh Latihan Juggling Menggunakan Bola Karet terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw pada Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Lepar Pongok. *SPARTA*. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.169>
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Sukendro, S., & Ihsan, M. (2018). Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Dengan Metode Sport Search Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 16 Kota Jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19980>
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). Hubungan kapasitas vital paru-paru dengan daya tahan cardiorespiratory pada cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.

<https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1549>

Syamsudar, B., & Firmansyah, R. E. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Passing Sepak Bola Dalam Ekstrakurikuler Di Sd Negeri Cibarengkok. *Journal of Chemical Information and Modeling*.

Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di

Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.

Wio Bei, W. P. (2017). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag, Lari Bolak-Balik, Push-Up dengan Pola Circuit Training Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN I Soa Tahun Ajaran 2015/2016. *SPORTIF*.

https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11895