



Volume 12 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 902- 908

ISSN: 2715-2723, DOI:10.26418/jppk.v 12i3.63588

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DI SMP 2 PONTIANAK

**Bayu Agus Purnairawan, Ahmad Atiq, Mimi Haetami**  
Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

### Article Info

#### Article history:

Received: 22 December 2022

Revised: 4 January 2023

Accepted: 9 March 2023

#### Keywords:

Fitness Levels

Basic Football Techniques

Physical Fitness

### ABSTRACT

In today's, sports can be a place to make a person healthy in both physical and spiritual places, and not only adults do it but even children can do it, but sports are also for the development of a level of athlete's ability, as well as for fun. As for the purpose of this study to find out the level of fitness and basic soccer techniques at the first high school 2 Pontianak, as for the method used in this study is a in the study the data-analysis techniques used in descriptive statistics that are intended to collect data, present data, and determine values, the results are divided into 5 categories to determine each category interval. As for the category taken in which it is good, good sufficient, less, and less. As for the results of this study of 30 samples involved in data retrieval as a very good category there are 13 athletes at 43% percentage. Good category is there are athletes at 23% presentation, there are 8 athletes at 26 percent presentation, and there are less than 2 at 6%. The conclusion from the researchers who were able to extract is that the very good category is that there are 13 athletes at a 43% percentage, good category there are athletes at 23% presentation, that there are 8 at.

Copyright © 2022 Bayu Agus. P, Ahmad Atiq, Mimi Haetami

### Corresponding Author:

Bayu Agus Purnairawan

FKIP Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Pontianak 78124

Email: [editortuamvan@gmail.com](mailto:editortuamvan@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini akan sangat digemari oleh masyarakat baik menengah atas dan menengah ke bawah dan olah raga juga merupakan suatu aktifitas yang dapat memberikan dampak positif bagi mereka yang melakukannya. Olahraga juga di era sekarang menjadi alat untuk menambah minat utama dalam kalangan masyarakat untuk sehat bahkan bugar dengan berbagai kalangan baik pagi, siang, sore, bahkan malam semua olahraga tersebut dilakukan dengan terstruktur baik sedikit orang maupun banyak orang.

Olahraga dapat memberikan dampak yang baik bagi mereka yang mau melakukannya, bahkan memberikan kesenangan tersendiri hanya untuk melawan rasa malas dengan adanya situasi pandemic yang masih belum ada kepastian dari pemerintah pada saat ini. Didalam olahraga perkembangan pada prestasi siswa banyak yang dilakukan dengan melewati pembinaan olahraga untuk alat perkenalan agar mampu memberi dampak kebaikandan penambahan di dalam sebuah kegiatan pembelajaran melewati ekstrakurikuler yang ada di sekolah SMP N 2 Pontianak, Rata-rata ekstrakurikuler yang ada di SMPN 2 Pontianak berupa permainan-permainan bola besar seperti bola voli, bola basket dan sepak bola..

Kesegaran jasmani dalam merawat kesehatan tidak bisa diragukan lagi, semakin besar tingkatan kesehatan maka kesegaran jasmaninya akan semakin baik juga. Kebugaran jasmani yang bagus akan dapat menopang suatu pekerjaan dalam kehidupan sehari – hari Suharjana(2013 p.2). Kebugaran jasmani bias menjadi sebuah kebutuhan pokok dalam melakukan aktifitas hidup sehari – hari agar tidak mudah mengalami kelelahan, dan akan membantu seseorang lebih bugar dan sehat sepanjang masa jika enar – benar kebugaranitu mampu dijaga dengan baik.

Dalam olahraga sepak bola dapat memberikan dampak yang baik apabila yang dilakukan seorang pada waktu bermain sepak bola mempunyai sebuah kriteria yang standar, mencukupi dan terprogram dengan tepat dalam jangka waktu sedikit, sedang hingga panjang, bahkan adaseseorang yang anti terhadap olahraga, hal tersebut dapat merugikan karena minimnya pengetahuan tentang olahraga yang sangat gampang untuk dilakukan. Dalam hal tersebut bias dikatakan olahraga sangat penting di ketahui didalam kalangan manusia yang masih kurang memahami makna dalam pentingnya suatu olahraga supaya pemahamannya terhadap sebuah olahraga biasa dimengerti dengan benar dan sangat tepat. Teknik dasar sepak bola di SMP N 2 Pontianak yang selama ini di berikan oleh pelatih belum pernah dilakukan tes sejauh mana keterampilan teknik dasar tersebut agar mampu baik dan setandar maka peneliti ingin selalu menjadikan siswa yang ikut latihan di ketahuinya teknik dasar sepak bola.

## METODE PENELITIAN

Di dalam sebuah penelitian ilmiah seseorang akan cenderung ingin meluapkan rasa keingintahuan terhadap apa yang ingin di teliti yang telah mencapai taraf ilmiah. Penelitian merupakan salah satu kegiatan ilmiah yang sangat berguna untuk perkembangan pengetahuan dan suatu penyelesaian masalah” Satori (2013, p.1), dalam sebuah penelitian pasti tidak akan lepas dari sebuah kaidah penelitian yang di pakai untuk pemecahan suatu yang di inginkan. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif menurut Suryabrata(2008 p.76) adalah “penelitian yang bermaksud untuk membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian”. Suatu penelitian harus menggunakan metode yang tepat agar hasil yang dicapai sesuai tujuan yang diharapkan dan dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 juni 2022 Di SMP N 2 Pontianak Pemain sepak bola yang mengikut ekstrakurikuler dengan hasil sebagai berikut :

**Table 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

Nilai	Tes lari	Tes push up	Tes sit up	Kategori	Interval	Presentasi
5	-7dtk	19	41	Sangat baik	13	43%
4	78-83dtk	14-18	30-40	Baik	7	23%
3	84-96dtk	9-13	21-13	Sedang	8	26%

2	97- 11.00dtk	5-8	10-20	Kurang	2	6%
---	-----------------	-----	-------	--------	---	----

Artinya bahwa tabel di atas menunjukkan data bahwa dari 30 sampel yang terlibat dalam pengambilan data sebagai kategori sangat baik ada 13 atlet dengan persentasi 43% , kategori baik ada atlet dengan persentasi 23%, sedang ada 8 atlet dengan persentasi 26 % , dan kurang ada 2 atlet dengan persentasi 6%

Tes Keterampilan Dasar dengan Menggunakan Bola Untuk memperoleh data tingkat keterampilan sepakbola dilakukan pengukuran dengan The David Lee Soccer Potential Circuit Test. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan dasar sepakbola. Petunjuk tes: ketika aba-aba “siap”, testee denganbola siap di belakang garis start. Kemudian pada aba-aba “bunyi peluit” testee menggiring bola melewati cone secara zig-zag sampai akhir cone, lalu bola dihentikan pada kotak A. Setelah itu testee menendang bola yang diatur sejumlah enam buah bola ke arah sasaran (gawang) menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian hingga dua kali masuk, satu kaki kanan dan satu kaki kiri. Jika tendangan belum bisa memenuhi ketentuan, maka tendangan terus dilakukan hingga bisa memenuhi ketentuan atau sampai bola yang tersedia habis. Selanjutnya testee mengambil bola yang diletakkan pada kotak A dan menggiring bola secepatnya serta menghentikan bola pada garis finish.

**Table 2. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola**

No	Rumus interval	Kategori	Jumlah peserta didik	Presentasi
1	$X < M - 1,5 SD$	Baik sekali	11	36%
2	$M - 1,5 SD < X < - 0,5 SD$	Baik	7	23%
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang	8	24%
4	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Kurang	4	13%
5	$X > M + 1,5 SD$	Kurang sekali	0	0%

Bahwa data di atas setelah di tes teknik dasar sepak bolanya peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola ada terbagi menjadi 4 kategori diantaranya baik sekali ada 11 atlet dengan persentasi 36%, baik ada 7 atlet dengan persentasi 23 % , sedang ada 8 atlet dengan persentasi 24 % , kurang ada 4 atlet dengan persentasi 13 % , dan kurang sekali 0 %

### **Pembahasan**

Istilah dalam kebugaran jasmani selalu dibicarakan apabila mendiskusikan tentang aktifitas fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat (Giriwijoyo, 2005) Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan (P. 2). Kebugaran fisik atau biasa lazim disebut dengan kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan dalam tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang akan diberikan tanpa menimbulkan dampak kelelahan yang sangat berlebihan. Terdapat beberapa komponen dalam kesegaran jasmani baik untuk yang terkait dengan kesehatan maupun untuk yang terkait dengan ketrampilan yang dimiliki oleh seseorang dalam rangka melangkah agar talenta mampu di kembangkan secara baik.

Secara harfiah arti *physical fitness* adalah suatu keseimbangan tubuh atau kecocokan jasmani. Dan juga secara garis besar biasa disebut kesegaran jasmani adalah suatu keseimbangan keadaan tubuh untuk tugas yang harus dilakukan kepada tubuh tersebut. Kesegaran jasmani juga dapat bersifat realita baik secara anatomi ataupun fisiologi, artinya *fit* atau tidaknya seorang didalam hubungan tugas tubuh yang dilakukan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik yang bias dapat menyesuaikan fungsi dari alat-alat tubuh terhadap tugas jasmani tertentu dan juga terhadap keadaan lingkungan yang akan diatasi menggunakan cara yang efisien, tidak harus merasakan kecapean yang berlebihan bahkan sudah sehat seutuhnya sebelum tiba tugas yang sama pada kesokan harinya akan lebih bugar dan berkontribusi pada proses pembelajarannya secara umum.

Dalam permainan sepak bola, siswa wajib diberikan teknik dasar yang benar dan juga bagus, siswa yang bias memahami teknik dasar sepak bola dengan benar akan cenderung bias bermain sepak bola dengan benar dan tepat. Kepandaian dalam memberi dan menerima bola dapat menjalin kerja sama yang baik ke dalam satu tim yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting untuk kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen – komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Menurut Lutan (2002) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seorang, komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Menurut Suharjana (2013) Komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen – komponen sebagai berikut: Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha, Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang – ulang, Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa dan Komposisi tubuh, Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Pada umur yang muda program latihan sebaiknya lebih terfokuskan kepada teknik bermain dan pembentukan karakter tanpa melupakan faktor kesenangan, dalam ketercapaian program anak – anak melingkupi aspek seperti Bermain tuju vs tuju, *repetition*, supervision Teknik sepakbola merupakan segala sesuatu tindakan yang diperlukan agar pemain dapat bermain sepakbola Djened (1985: 2).teknik dasar sepakbola satu sama lain tidak bisa dipisahkan karna semua saling mengikat baik pada saat latihan maupun pertandingan. Untuk bermain bola

dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik dan terprogram dan dibina oleh para pelatih yang memiliki pengalaman yang memadai agar pemula mengalami kesenangan, dan motivasi yang besar pada saat latihan. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar dalam sepakbola adalah gerakan dalam Bermain sepakbola yang berupa gerakan teknik mengumpan/*passing*, menggiring bola, menendang dan menyundul bola. Kemampuan tentang teknik dasar sepakbola menjadi dasar awal bagi perkembangan kemampuan bermain sepakbola.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah mengumpan, menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), umpan panjang, gerakan dan ruang, melindungi bola, membelok, tendangan *volley*, menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), *tackling*, *shooting* dan menjaga gawang (*goal keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, menggiring, menyundul dan *shooting* dalam Bermain sepakbola.

Passing atau mengoper bola adalah hal yang harus dilakukan oleh pemain dari kaki bagian dalam dan didorong ke pemain dalam perubahan bola yang bersifat cepat dan tepat serta akurat dengan jarak yang dekat ataupun jauh sehingga pada saat melakukan pengoperan bola pandangan selalu memandang arah bola yang dituju.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang biasa di sampaikan bahwa kategori sangat baik ada 13 siswa dengan presentasi 43%, kategori baik ada siswa dengan presentasi 23%, kategori sedang ada 8 siswa dengan presentasi 26%, dan kategori kurang ada 2 siswa dengan presentasi 6%.

Hasil tes teknik dasar sepak bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola terbagi menjadi 4 kategori di antaranya baik sekali ada 11 siswa, dengan presentasi 36%, baik ada 7 siswa dengan presentasi 23%, sedang ada 8 siswa dengan presentasi 24%, kurang ada 4 siswa dengan presentasi 13%, dan kurang sekali 0%

### Saran

Perlu adanya pembinaan yang lebih serius dengan hasil penelitian yang sudah di berikan selama ini. Perlu diberikan dukungan dan program latihan yang berakibatkan akan memberikan dampak kebaikan dan adanya kolaborasi di setiap lini akan mempermudah sebuah prestasi yang di bentuk melalui ekstrakurikuler sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Erlina, L. (2012). *Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. 2 V III.
- Abdi, U. R. (2012). *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi Teori dan Aplikasi*. Alfabeta.
- Ahmad, M. (2007). *Teknik Dasar Sepak Bola*. Karunia PT.
- Akhsan, A. (2011). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Bola Basket Siswa SMA N 1 Karang Anyar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket*.
- Amung, M., & Yudha, M. S. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Direktorat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Ari, K., & Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Atiq, A. (2012). *Buku Ajar Sepak Bola Pontianak*. Untan Press.
- Atiq, A. (2018). *Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun*. Zifatama.
- Atiq, A. (2019). *Pola Latihan Menyerang Dan Bertahan Untuk Atlet Pemula*. Cakrawala Cindekia.
- Bahri, D. S. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Budi, S., & Muhamad, B. K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Putra Nugraha.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Depdikbub. (2002). *Pusat Kesegeran Jasmani dan Rekreasi*.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*.
- Dinata, M. (2003). *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Cerdas Jaya.
- Djamán, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Zahra.
- Djoko, P. I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Lukman Offset.
- Djz, Z. (1985). *Buku Pembelajaran Sepak Bola*.
- Faidillah, K. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Gifford, C. (2007). *Buku Keterampilan Sepak Bola*. PT Citra Aji Parama.
- Giriwijoyo, Y. s. santos. (2005). *manusia dan olahraga*. penerbit ITB.
- Gulo, W. (2010). *Metodoogi Penelitian*. PT Grasindo.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Handal Sepak Bola Klaten*. Matana Jaya Cemerlang.
- Komalasari, Dian, & dkk. (2000). *Faktor-Faktor Penyebab Prilaku Merokok Pada Remaja*. *Psikologi*.
- M, L. U. (2009). *Pengantar Statistika*. PT Bumi Aksara.
- Mangu. (2000). *Kekhususan Rokok Di Indonesia*. Gramedia Suharjana.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Depdiknas.

Satori, D. (2013). *Metodologi penelitian*. Pustaka Zahra.

Suharjana. (2013). *kebugaran jasmani*. jogja global media.

Suryabrata, S. (2008). *metodologi penelitian*. Raja Grafindo Persada.