



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL UPT SPF SD BTN IKIP 2

Yusril M¹, Sudiadharman², Leny Rahman³

¹ Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: yusrilmunsir4@gmail.com

² Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: sudiadharma@unm.ac.id

³ Ilmu keolahragaan, UPT SPF SD BTN IKIP 2

Email: lenyrahman711@guru.sd.belajar

Artikel info

Received; 02-03-2024

Revised; 03-04-2024

Accepted; 04-05-2024

Published; 25-05-2024

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) UPT SPF SD BTN IKIP 2. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di UPT SDF SD BTN IKIP 2 Negeri 2 maka dapat disimpulkan bahwa hasil surveinya tingkat kebugaran jasmani siswa pada kategori baik sekali sebesar 0%, kemudian kategori baik sebanyak 3 orang atau 12%, kategori sedang sebanyak 18 orang atau 72%, kategori kurang sebanyak 4 orang atau 16% dan kategori kurang sekali sebesar 0%. Ini artinya bahwa hasil survei ini menempatkan tingkat kesegaran jasmani siswa masih dalam kondisi sedang karena tidak maksimalnya pola latihan, asupan makan yang kurang diperhatikan dan pola hidup tidur yang masih sering dijumpai siswa begadang di malam hari sehingga membuat fisik pemain futsal tidak maksimal.

Key words:

*Lari Cepat 20 Meter,
Gantung Siku, Baring
Duduk, Loncat Tegak
dan Lari Jarak Sedang
1.200 Meter.*

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC
BY-4.0



PENDAHULUAN

Menurut Hanief dan Sugito (2015 :39) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah sebagai salah satu pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional). Pendidikan jasmani memiliki suatu manfaat yang tentu sangat penting sebagai penyelenggaraan pendidikan dalam proses pembinaan manusia yang berlangsung dalam umur hidup. Sehingga pendidikan jasmani dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, olahraga serta bermain yang dilakukan secara teratur, terarah dan terencana.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah faktor yang paling utama dalam melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tumbuh yang bugar dan prima maka akan dapat dipastikan bahwa sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktivitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmaninya. Dalam menanamkan pentingnya suatu kebugaran jasmani terhadap siswa menjadi salah satu tanggung jawab oleh guru terutama terhadap oleh guru olahraga di sekolah

Mata pelajaran pendidikan jasmani, di sekolah bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan seperti mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2021: 12-13).

Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah akan menjadi sangat penting bagi mengukur penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi favorit siswa adalah futsal.

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh 5 pemain dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter (Murhananto 2006: 1). Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik.

Masalah yang dijumpai oleh peneliti yaitu pada saat bermain futsal selama 2x10 menit peserta mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini peserta ekstrakurikuler futsal mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang sehingga mempengaruhi gerakan-gerakan yang kompleks dalam menampilkan keterampilan bermain futsal tidak mampu

mempertahankan sepanjang permainan berlangsung, hal ini dikarenakan porsi latihan yang tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang kurang memadai. Di UPT SPF SD BTN IKIP 2 tidak terdapat sarana memadai seperti lapangan yang memiliki kualitas standar yang layak diruang lingkup sekolah kecuali pihak sekolah menyewa lapangan diluar sehingga ini akan mempengaruhi porsi latihan yang tidak maksimal. Dalam membentuk kebugaran yang baik maka harus didukung porsi latihan yang ruting agar fisik, *controlling* (mengentikan bola), *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul bola) serta *dribbling* (menggiring bola) meningkat. Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kebugaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Lapangan. Penelitian Tindakan Lapangan yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan model penelitian Deskriptif Kuantitatif. Komponen yang terdiri dari Teknik ini yaitu Instrumen Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data.

Pada penelitian ini subjek yang digunakan oleh peneliti adalah siswa Kelas 6 UPT SPF SD BTN IKIP 2 tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 25 orang siswa. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian pada Hari Senin, 1 Januari 2024.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan tes Kebugaran Jasmani Indonesai (TKJI) untuk anak usia Sekolah dasar (10 s/d 12) yang berupa Lari cepat (*sprint*) 20 meter, Gantung siku tekuk (*full up*) 20 detik, Baring duduk (*sit up*) 20 detik, Loncat tegak (*vertical jump*), dan Lari jarak sedang (Pa) 1200 meter dan (Pi) 1000 meter. Adapun petunjuk pelaksanaan dan penilaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan dalam pengambilan data ini sesuai dengan pendapat Nurhasan dan Cholil (2013:20)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian secara langsung yang dilakukan di UPT SPF SD BTN IKIP 2 dengan menggunakan sampel sebanyak 25 orang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berdasarkan tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJ) untuk anak usia Sekolah Dasar terdiri dari umur 10 sampai dengan 12 tahun berupa lari cepat (*sprint*) 20 meter, gantung siku tekuk (*full up*) 20 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak sedang 1.200 Meter. Data hasil tes kebugaran jasmani pada siswa UPT SPF SD BTN IKIP 2 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai berikut :

Dari gambar tersebut, maka diperoleh hasil tes lari 20 meter diperoleh bahwa yang memperoleh nilai 5 sebanyak 4%, kemudian peroleh nilai 4 sebesar 64%, selanjutnya perolehan nilai 3 sebesar 32% sedangkan nilai 2 dan 1 sebanyak 0%. Ini artinya bahwa hasil tes lari 20 meter oleh siswa didominasi nilai 4 dengan interval 7,3 – 8,3”.

Dari gambar tersebut, maka diperoleh hasil tes gantung siku, siswa yang memperoleh nilai 5 sebanyak 0%, kemudian siswa yang memperoleh nilai 4 sebanyak 8%, selanjutnya siswa yang memperoleh nilai 3 sebesar 48%, dan siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 44% sedangkan nilai 1 sebesar 0%. Ini artinya bahwa hasil tes gantung siku didominasi oleh nilai 3 dengan interval 9-13.

Dari gambar di atas, maka diperoleh data hasil tes baring duduk yaitu siswa yang memperoleh nilai 5 sebanyak 4%, selanjutnya siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 44% dan siswa

mendapatkan nilai 3 sebanyak 44%, kemudian siswa memperoleh nilai 2 sebanyak 8% sedangkan nilai 1 sebesar 0%.

Berdasarkan gambar di atas, maka dijelaskan bahwa hasil tes locat tegak siswa yaitu, siswa yang memperoleh nilai 5 sebanyak 05, kemudian yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 8%, selanjutnya siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 32%, dan siswa yang memperoleh nilai 2 sebanyak 44% sedangkan siswa yang memperoleh nilai 1 sebanyak 16%.

Berdasarkan hasil gambar di atas, maka dapat dijelaskan bahwa hasil tes lari 1.200 meter siswa dengan nilai 5 sebanyak 0%, selanjutnya siswa yang mendapatkan nilai 4 sebesar 44%, kemudian siswa yang memperoleh nilai 3 sebanyak 40%, selanjutnya siswa yang mendapatkan nilai 2 sebesar 16% sedangkan siswa yang mendapatkan nilai 1 sebesar 0%.

Pembahasan

Dari hasil penelitian, maka diketahui kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di UPT SPF SD BTN IKIP 2 yang dalam posisi sedang (18 orang siswa dengan presentase 72%). Hal ini akan menjadi perhatian khusus bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal di UPT SPF SD BTN IKIP 2, sebab dapat terus meningkatkan kualitas kebugaran jasmani para siswa khususnya pemain futsal. Olahraga futsal memerlukan kondisi tubuh yang segar karena olahraga futsal adalah termasuk olahraga yang permainannya terus bergerak dan membutuhkan ketahanan fisik, mental yang kuat. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain secara maksimal.

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga daya tahan tubuh karena hal tersebut sebagai penunjang aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan jangka waktu yang lama. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Subarjah, 2012:28) mengatakan bahwa daya tahan tubuh merupakan suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih agar waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan.

Secara umum, tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang melibatkan gerak fisik seperti olahraga permainan futsal. Hal ini disebabkan karena dalam permainan futsal dilakukan dengan waktu yang cukup lama, waktu dalam permainan futsal umumnya yaitu 2 x 15 menit bahkan lebih. Dalam kurung waktu pada seorang pemain diwajibkan memiliki kemampuan bermain dengan kondisi yang prima selama dalam permainan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Karena setiap pemain futsal dituntut agar memiliki kemampuan daya tahan tubuh yang baik. Dari hasil analisis di atas, bahwa dominan pemain futsal UPT SPF SD BTN IKIP 2 khususnya para pemain yang masuk pada kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian agar lebih meningkatkan lagi kemampuannya, khususnya kemampuan daya tahan *aerobik* mereka agar dapat lebih berprestasi secara baik.

Jika tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa UPT SPF SD BTN IKIP 2 khususnya di bidang olahraga futsal dalam kondisi baik maka para siswa dapat bertahan lebih lama dan lebih meningkatkan kualitas penampilan mereka dalam permainan 2 x 15 menit atau lebih. Oleh karena itu program latihan dasar perlu dimaksimalkan oleh pihak sekolah dalam hal ini guru atau pelatih yaitu meningkatkan kemampuan siswa dalam lari cepat (*sprint*) 20 meter, gantung siku tekuk (*full up*) 20 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak sedang 1.200 Meter sehingga tercipta kondisi fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan baik dan sistematis agar menjadi lebih baik lagi dan kondisi fisik *aerobik* tetap terpelihara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita (2019). Olahraga Pilihan Atlet. Jakarta: Depdikbud.*
- Djoko Pekik Irianto. (2020). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta: Andi Offse.*
- Depdiknas Puskesjasrek. (2019). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta.*
- Depdiknas. (2021). Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Siste Pendidikan Nasional , Jakarta : Depdiknas*
- Depdiknas. (2019). Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta: Departemen Kesehatan*
- Diah Harianti. (2020). Model Pengembangan Diri. Diakses dari <http://www.scribd.com/doc/51770423/23/FungsiKegiatanEkstrakurikuler>. pada tanggal 10 Juli 2021.*
- Gugun Arief Gunawan. (2019). Bela Diri. Yogyakarta : Insan Madani*
- Hanif Yulingga Nanda dan Sugito. (2019). Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. Jurnal Sportif Universitas Nusantara PGRI Kediri.*
- Ismaryati. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.*
- Justinus Lhaksana & Ishak H. Pardosi. (2008). Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses.*
- Muhajir. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Yudhistira*
- Murhananto. (2021). Dasar-dasar Permainan Futsal. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.*
- Mubarak, W. I., Indrawati, L. dan Susanto, J. (2019). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika.*
- Nurhasan, dan Choil. (2019). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI.*
- Roji. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII. Jakarta: Erlangga.*
- Rusli Lutan, Hartanto, Tomolius. (2021). Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasidi Sepanjang Hayat. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga*
- Sukadiyanto. (2021). Majalah Olahraga. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.*
- Sugiyono, (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.*

Saputro. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas VIII MTS Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan).

Subarjah, Herman. (2019). Permainan Bulutangkis. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

Wawan Suherman. (2021). Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Pembangunan. Yogyakarta. FIK UNY

Welis, Syafrizar, & Sazeli. (2020). Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran. Padang: Sukabina Press.