



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 14167-14179

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu

Muhammad Givari^{1✉}, Ahmad Yani²

Universitas Islam Riau

Email: mhdgivari@student.uir.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dengan usia 13-15 tahun yaitu lari 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik loncat tegak dan lari 1000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data, maka diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu sebesar 17,1 dalam rentang interval 14 – 17, sehingga tergolong dalam klasifikasi Sedang.

Kata kunci: *Tingkat kesegaran Jasmani*

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of UPT SMP N 2 Tapung Hulu football extracurricular students. This type of research is descriptive quantitative. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Freshness Test (TKJI) for boys aged 13-15 years, namely running 50 meters, lifting the body for 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1000 meters. Then the data is processed with statistics. From the test results and in accordance with the data described in the data analysis section, then it is known that the Physical Freshness Level of UPT SMP N 2 Tapung Hulu Football Extracurricular Students is 17,1 in the 14-17 interval range, so it is classified as Medium.

Keywords: *Level of Physical freshness*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah tempat pengembangan diri, dan olahraga yang teratur dan terus menerus dapat meningkatkan kinerja fisik dan mental seseorang. Kualitas sumber daya ditentukan oleh kualitas fisik dan non fisik yang keduanya saling berkaitan dan berpengaruh sehingga perlu mendapat perhatian yang sama agar manusia dalam kondisi keseimbangan yang baik, sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia khususnya kualitas fisik diperlukan suatu upaya peningkatan kebugaran jasmani yang baik.

Memiliki atlet yang berprestasi mendunia merupakan harapan setiap bangsa. Nama bangsa akan dikenal seluruh dunia lewat prestasi yang diukir tersebut. Tidak bisa dipungkiri jika olahraga merupakan salah satu hal yang dapat menjayakan suatu bangsa. Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang dalam UU No 3 Tahun (2005) tentang system keolahragaan nasional pada poin c yang berbunyi : bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia tahun 1945.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu alasan siswa melakukan olahraga adalah siswa mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga siswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik tanpa ada hambatan pada kekuatannya.

Fungsi kesegaran jasmani mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena untuk mencapai prestasi yang baik dan disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Kondisi kesegaran jasmani menggambarkan potensi dan kemampuan kondisi

fisik dalam tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan atau tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami atau memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Olahraga dan Kesehatan dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan bersih untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif.

Kesegaran jasmani bukan hanya tanggung jawab orang tua dan masyarakat saja tetapi juga merupakan tanggung jawab pemerintah. Dengan adanya kerja sama yang baik antara orang tua, Masyarakat dan pemerintah diharapkan sekolah dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Karena sekolah merupakan suatu lembaga yang mempunyai fungsi utama dalam pendidikan formal untuk mendidik seseorang dalam Pembentukan sikap, kepribadian serta keterampilan mengarah seseorang kepada tingkat perkembangan yang sesuai dengan jenjang sekolah yang didudukinya.

Kesegaran jasmani terdiri beberapa komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler (Cardiovascular Endurance), daya tahan otot (Muscle Endurance), kekuatan otot (Muscle Strength), Kelenturan (Flexibility), komposisi tubuh (Body Composition), kecepatan gerak (Speed of Movement), kelincahan (Agility), keseimbangan (Balance), kecepatan reaksi (Reaction Time), dan koordinasi (Coordination). Dari 10 komponen tersebut ahli kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama, daya tahan dapat di tafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah dan pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus-menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Siswa yang memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang tertentu dapat menambah jam latihan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Oleh karena itu maka harus ada upaya untuk tetap menjaga kondisi fisik siswa agar tetap dalam kondisi sehat dan segar upaya tersebut dapat dilakukan sekolah melalui dua aspek yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Unit pelaksana teknis (UPT) SMP Negeri 2 Tapung Hulu merupakan salah satu sekolah menengah atas yang mengadakan kegiatan olahraga sebagai kegiatan intrakurikuler juga melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk

meningkatkan keterampilan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang dilaksanakan adalah sepakbola, kepada siswa diajarkan teori dan praktek disamping itu juga diberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan lebih lanjut melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang tangguh harus mampu melakukan dasar-dasar bermain sepakbola seperti menendang, menyundul, menahan dan menggiring bola, dan untuk melakukan dasar-dasar diatas sangat ditentukan oleh kesegaran jasmani pemain sepakbola tersebut. Dan ini memerlukan kesegaran jasmani yang baik pula, Sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa dari 10 komponen kesegaran jasmani daya tahan adalah komponen terpenting menentukan kesegaran jasmani seseorang, tanpa kesegaran jasmani yang baik semua aktivitas jasmani akan terhambat. Untuk itu kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam segenap aktivitas, berdasarkan pengamatan dilapangan bahwa di UPT SMP Negeri 2 tapung Hulu tingkat kesegaran jasmani siswanya kurang baik, karena masih kurangnya daya tahan siswa sehingga mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dan belum di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Pihak sekolah telah berusaha menyediakan sarana dan prasarana serta pembina-pembina yang handal untuk menunjang kesuksesan persepakbolaan sekolah. Dengan adanya berbagai faktor penunjang seperti yang diterangkan diatas sudah sewajarnya para siswa memiliki suatu keterampilan yang lebih dalam bermain sepakbola namun pada kenyataannya tim sepakbola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu belum mencapai prestasi yang maksimal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dengan usia 13-15 tahun yaitu lari 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik loncat tegak dan lari 1000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut data hasil penelitian pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu:

1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu diuraikan sebagai berikut: data tes lari cepat 50 meter diperoleh nilai rata-rata (mean) = 8,43 dari 20 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 168,61. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 1,32 dari nilai terendah (minimum) = 6,85 dan nilai tertinggi (maksimum) = 10,18.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan, yang terbagi dalam 5 kategori norma Tingkat Kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari; baik sekali, baik, Cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari Cepat 50 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase	Nilai
1.	Sd – 6,7"	Baik Sekali (BS)	0	0%	5
2.	6,8" – 7,6"	Baik (B)	7	35%	4
3.	7,7" – 8,7"	Sedang (S)	10	50%	3
4.	8,8" – 10,3"	Kurang (K)	3	15%	2
5.	10,4" – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%	1
	Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 sampel siswa ekstrakurikuler sepak bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu mendapat angka tercepat dengan interval 6,8" – 7,6" dengan nilai 4 terdapat 7 orang siswa dengan presentase 35%, nilai 3 terdapat 10 orang siswa dengan presentase 50%, dan nilai 2 terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15.

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu diuraikan sebagai berikut: data tes gantung angkat tubuh diperoleh nilai rata-rata (mean) = 8,95 dari 20 sampel dengan jumlah nilai secara

keseluruhan (sum) sebanyak 179. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 1,58 dari nilai terendah (minimum) = 0,2 dan nilai tertinggi (maksimum) = 13.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan, yang terbagi dalam 5 kategori norma Tingkat Kesegaran asmani Indonesia yang terdiri dari; baik sekali, baik. Cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase	Nilai
1.	16 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%	5
2.	11 – 15 detik	Baik (B)	7	35%	4
3.	6 – 10 detik	Sedang (S)	7	35%	3
4.	2 – 5 detik	Kurang (K)	3	15%	2
5.	0 – 1 detik	Kurang Sekali (KS)	3	15%	1
	Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 sampel siswa ekstrakurikuler sepak bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu mendapat skor tertinggi dengan interval 11 – 15 detik dengan nilai 4 terdapat 7 orang siswa dengan presentase 35%, nilai 3 terdapat 7 orang siswa dengan presentase 35%, nilai 2 terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%, dan nilai 1 terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%.

3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu diuraikan sebagai berikut: data tes baring duduk diperoleh nilai rata-rata (mean) = 30,2 dari 20 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 604. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 6,45 dari nilai terendah (minimum) = 18 dan nilai tertinggi (maksimum) = 40.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan, yang terbagi dalam 5 kategori norma Tingkat Kesegaran asmani Indonesia yang terdiri dari; baik sekali, baik. Cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase	Nilai
1.	38 keatas	Baik Sekali (BS)	3	15%	5
2.	28 – 37	Baik (B)	10	50%	4
3.	19 – 27	Sedang (S)	6	30%	3
4.	8 – 18	Kurang (K)	1	5%	2
5.	0 – 7	Kurang Sekali (KS)	0	0%	1
	Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 sampel siswa ekstrakurikuler sepak bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu mendapat skor tertinggi 38 keatas dengan nilai 5 terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%, nilai 4 terdapat 10 orang siswa dengan presentase 50%, nilai 3 terdapat 6 orang siswa dengan presentase 30%, nilai 2 terdapat 1 orang siswa dengan presentase 5%, dan nilai 1 terdapat 0 orang siswa dengan presentase 0%.

4. Data Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu diuraikan sebagai berikut: data tes baring duduk diperoleh nilai rata-rata (mean) = 45,55 dari 20 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 911. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 8,26 dari nilai terendah (minimum) = 0 dan nilai tertinggi (maksimum) = 63.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan, yang terbagi dalam 5 kategori norma Tingkat Kesegaran asmani Indonesia yang terdiri dari; baik sekali, baik. Cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase	Nilai
1.	66 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%	5
2.	53 – 65	Baik (B)	5	25%	4
3.	42 – 52	Cukup (C)	11	55%	3
4.	31 – 41	Kurang (K)	3	15%	2
5.	0 – 30	Kurang Sekali (KS)	1	5%	1
	Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 sampel siswa ekstrakurikuler sepak bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu mendapat skor tertinggi 66 keatas dengan nilai 5 terdapat 0 orang siswa dengan presentase 0%, nilai 4 terdapat 5 orang siswa dengan presentase 25%, nilai 3 terdapat 11 orang siswa dengan presentase 55%, nilai 2 terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%, dan nilai 1 terdapat 1 orang siswa dengan presentase 5%.

5. Data Tes Lari 1000 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu diuraikan sebagai berikut: data tes baring duduk diperoleh nilai rata-rata (mean) = 18,69 dari 20 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 373,86. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 4,62 dari nilai terendah (minimum) = 2,35 dan nilai tertinggi (maksimum) = 3,37.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan, yang terbagi dalam 5 kategori norma Tingkat Kesegaran asmani Indonesia yang terdiri dari; baik sekali, baik. Cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

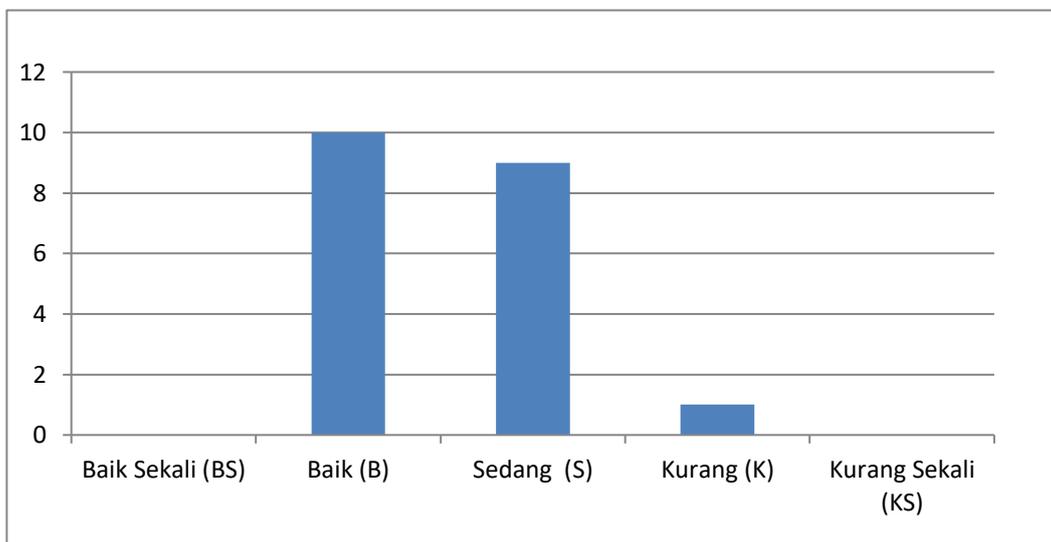
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase	Nilai
1.	s.d – 3'04"	Baik Sekali (BS)	5	25%	5
2.	3'05" – 3'53"	Baik (B)	15	75%	4
3.	3'54"– 4'46"	Cukup (C)	0	0%	3
4.	4'47" – 6'04"	Kurang (K)	0	0%	2
5.	6'05" – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%	1
	Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 sampel siswa ekstrakurikuler sepak bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu mendapat skor tertinggi dengan interval sampai dengan 3 menit 4 detik dengan nilai 5 terdapat 5 orang siswa dengan presentase 5%, nilai 4 terdapat 15 orang siswa dengan presentase 75%, dan nilai 1-3 terdapat 0 orang siswa dengan presentase 0%.

6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu dari hasil tes lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter didapatkan nilai kurang baik sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 10%, nilai kurang sebanyak 6 orang siswa dengan presentase 30%, nilai cukup sebanyak 6 orang siswa dengan presentase 30 %, nilai baik 1 orang siswa dengan presentase 5%, dan nilai baik sekali sebanyak 5 orang dengan presentase 25%. Yang dapat dilihat dari grafik berikut ini:



Grafik 6 Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu dari hasil tes lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter didapatkan nilai kurang sebanyak 1 orang siswa dengan presentase 5%, nilai sedang sebanyak 9 orang siswa dengan presentase 45%, nilai baik sebanyak 10 orang siswa dengan presentase 50 %, nilai baik sekali dan kurang sekali 0 orang siswa dengan presentase 0%. Dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu sebesar 17,1 dalam rentang interval 14 – 17, sehingga tergolong dalam klasifikasi Sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 8 Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	18 – 21	Baik (B)	10	50%
3.	14 – 17	Sedang (S)	9	45%
4.	10 – 13	Kurang (K)	1	5%
5.	5 – 13	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		20	100%

Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan gambaran kondisi fisik kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting, jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka ia mudah melakukan kegiatan sehari-hari begitupun sebaliknya, jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani rendah maka ia akan mudah merasa lelah. Tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu mendapat klasifikasi nilai baik antara lain dalam melakukan latihan sepak bola siswa menggunakan latihan secara maksimal, siswa tepat waktu datang pada saat latihan, dan bentuk latihan yang dibuat pelatih menarik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu. Hasil dari penelitian ini masih tergolong dalam klasifikasi baik, dengan demikian perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi agar tingkat kesegaran jasmani tidak menurun yang akan berdampak pada pemain sepak bola yang mudah kelelahan, pergerakan yang lambat dan kurang gesit dalam bermain sepak bola.

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu sebesar 17 dalam rentang interval 14 – 17, sehingga tergolong sedang, sesuai dengan tabel sebelumnya.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu sebesar 17,1 dalam rentang interval 14 - 17, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani remaja putra usia 13 - 15 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi baik. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang

dijelaskan pada bagian analisa data, maka diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP N 2 Tapung Hulu tergolong dalam klasifikasi Sedang

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._Pend._Olahraga/196509091991021-Bambang_AbdulJabar/Pengertian_Penjas.pdf
- Abdullah. (2018). *Berbagai Metodologi dalam Kajian Penelitian Pendidikan dan Manajemen* (hal. 334). Gunadarma Ilmu.
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Jurnal MensSana. *Studi Ekperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Benteng*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.19>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Bahtra, R. (2021). *Buku Ajar Permainan Sepakbola Buku Ajar*. Sukabina Press.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Griwijoyo, S., & zafar sidik, D. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/Kebugaran+Jasmani+Dan+Produktivitas+Kerja.pdf>
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)

- Nanda hanif, Y. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Ngatman, & Dwi Andriyani, F. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Fadilatama.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun*. 09, 7–18.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In C. . Dr. Abdul Rahman H., M.T. (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 3*, 9–13.
- Primasoni, N. (2017). *Pedoman melatih sepakbola anak usia dini berkarakter*. UNY Press. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/198405212008121001/penelitian/buku sepakbola karakter.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/198405212008121001/penelitian/buku_sepakbola_karakter.pdf)
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Ramadhan, R. I., & Yuliastrid, D. (2021). Workout Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 193–200.
- Ridhowi, M., & Syafii, I. (2016). Analisis Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola terhadap Pendekatan Latihan Holistik di Kabupaten Jombang. *Jurnal Unesa*, 4(1), 1–23.
- S.Scheunemann, T. (2021). Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. In *Angewandte Chemie International*. Football Association Of Indonesia.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Nuai Panggraita, G. (2021). *Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan*. 4(1), 126–137.
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>

- Nurhaswinda. (2022). Penerapan Strategi Pembelajaran Quick on the Draw untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/madrasah/article/view/11670>
- Samsudin. (2019). *Model pembelajaran sepak bola*. Universitas Negeri Jakarta.
- Saptenius, E., Sazeli Rifki, M., & Komaini, A. (2018). Tes Dan Pengukuran Olahraga. *Tes dan Pengukuran olahraga*, 4(1), 88–100.
- Sesfao, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 1–6.
- Subarjah, H. (2021). *Asas pendidikan jasmani*. 48.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suparyanto, & Rosad. (2020). Teknik Teknik Sepakbola. *Suparyanto dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>
- Yani, A. (2016). *107 Metode Latihan Sirkuit, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ahmad yani*. 5(September), 107–114.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Zulraflifli, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)