

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI MTS HASYIM ASY'ARI PIYUNGAN TAHUN AJARAN 2016/2017

THE FITNESS LEVEL OF THIS STUDY AIMS TO DETERMINE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS FOR STUDENT PARTICIPANTS OF FOOTBAL EXTRACURRICULAR IN MTS HASHIM ASH'ARI PIYUNGAN

Oleh : Brilian Ilma
Email : yogadharmawan0@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan belum pernah ada data tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tahun 2016/2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang berjumlah 20 siswa. Teknik *sampling* yaitu *total sampling*, berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu tes TKJI umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori "kurang sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "sedang" persentase sebesar 65% (13 siswa), kategori "baik" persentase sebesar 35% (7 siswa), dan ketegori "baik sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: *kesegaran jasmani, peserta ekstrakurikuler sepakbola, MTs Hasyim Asy'ari Piyungan*

Abstract

This research is compiled on the basis of the problems about the unexisting data on the physical fitness of football extracurricular participants in MTs Hashim Ash'ari Piyungan year 2016/2017. This study aims to determine the fitness level of This study aims to determine the level of physical fitness for student participants of footbal extracurricular in MTs Hashim Ash'ari Piyungan. This research is a descriptive research. The method used was a survey, with data collection techniques using test and measurement. The population in this study are participant students of football extracurricular in Mts Hashim Ash'ari Piyungan totaling 20 students. Sampling technique is total sampling, a total of 20 students. The instrument used, a test TKJI aged 13-15 years (MONE, 2010: 24). Data analysis using descriptive statistical percentages. The results showed that the level of physical fitness, extracurricular participants in junior football Hashim Ash'ari Piyungan in the category "very low" with a percentage of 0% (0 students), the category of "low" percentage of 0% (0 students), the category of "medium" at 65% (13 students), the category of "high"percentage of 35% (7 students), and the category" very high "with the rate of 0% (0 students).

Keywords: *physical fitness, football extracurricular participants, MTs Hashim Ash'ari Piyungan*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat digemari, oleh karena itu ekstrakurikuler sepakbola menjadi ekstrakurikuler olahraga yang sangat diminati oleh siswa khususnya siswa putra. Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi di dalam olahraga sepakbola. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 113) kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kesegaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain yang baik dan mampu bermain selama 2x45 menit (waktu normal). Untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani yang dibutuhkan dalam menunjang aktivitas olahraga maka perlu disusun suatu program latihan fisik yang sistematis, teratur dan terencana dengan baik. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau

berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dan lain-lain).

Untuk dapat menguasai hal tersebut di atas dengan baik, maka diperlukan kebugaran jasmani yang baik pula. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus dan tidak mudah lelah. Setiap Guru harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemain ekstrakurikuler sepakbolanya. Apabila seseorang pemain sepakbola akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kesatuan kepemilikan fisik yang baik, penguasaan teknik yang baik, kepemilikan mental yang baik dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali. Program latihan

kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hendaknya didasari oleh para Guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan. Perkembangan dunia sepakbola dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen sepakbola antar SMP yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.

MTs Hasyim Asy'ari Piyungan merupakan satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler olahraga permainan dalam hal ini sepakbola merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kesegaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa untuk meraih prestasi. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan menjadi wadah untuk pembinaan, dengan pembinaan yang berkesinambungan bukan tidak mungkin bakat yang terpendam dari seorang siswa dapat tergali di kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler sepak bola secara tidak langsung juga bermanfaat untuk menjaga kesegaran jasmani siswa MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Dengan kesegaran jasmani yang

baik dimaksudkan dalam setiap pembelajaran siswa tetap mampu menerima materi pembelajaran dengan baik, tidak merasa kelelahan, apabila tubuh siswa dalam keadaan kondisi fisiknya lelah akan menyebabkan rasa kantuk dalam setiap pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan ini diikuti 20 siswa putra. Ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan satu kali seminggu yaitu hari Senin pukul 14.30-16.00 WIB, dan dilatih oleh guru pendidikan jasmani. Ekstrakurikuler dilatih oleh guru pendidikan jasmani, yaitu Bapak Rendi, S.Pd. Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim As'ari Piyungan masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat siswa bermain sepakbola pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2x30 menit. Namun dalam penyediaan sarana dan prasarannya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah.

Selain itu berbagai macam kendala yang kurang mendukung kegiatan ekstrakurikuler di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Salah satunya adalah kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Alat dan fasilitas merupakan hal yang juga perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah. Dengan tersedianya alat dan fasilitas yang cukup serta kondisi alat dan fasilitas yang baik akan menjadikan pembelajaran lebih efektif. Seperti pengadaan rompi bola, penambahan bola sepak, *cone*/kerucut, dan lain sebagainya akan menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Fasilitas yang ada meliputi;

jumlah *cone*/kerucut hanya ada sekitar 10 buah *cone*, dan 12 pecah, rompi pemain hanya tinggal 6 buah rompi. Bola yang dimiliki hanya 6 buah bola, padahal siswa yang berlatih cukup banyak, tentunya latihan jadi kurang efektif, ukuran bola menggunakan ukuran 4, kondisi lapangan sudah cukup baik tetapi masih ada beberapa lubang dan juga masih ada beberapa kerikil di sekitar pinggir lapangan dan masih kurangnya perawatan rumput lapangan yang terlalu tinggi.

Dalam hal sepakbola prestasi sepakbola di setiap yang diikuti, MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masih belum membanggakan, karena jarang mendapat juara. Hal ini dikarenakan kurangnya jadwal latihan yang hanya seminggu 1 kali latihan dan tidak didukung oleh kondisi sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai, baik jumlah maupun kualitasnya. Latihan hanya diperbanyak pada permainan saja, seharusnya latihan teknik lebih ditekankan, misalnya teknik menggiring bola dan menendang bola. Selain itu teknik dalam bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

Menjaga kesegaran jasmani sebenarnya tidak cukup hanya dengan mengikuti materi pembelajaran olahraga di sekolah yang hanya satu pertemuan dan hanya setiap satu minggu sekali. Agar mempunyai kesegaran jasmani yang baik seharusnya siswa diberi tambahan jam mata pelajaran olahraga agar aspek psikomotor terpenuhi dengan baik. Adanya tambahan materi olahraga di luar kegiatan jam mengajar di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang disebut ekstrakurikuler dimaksudkan agar siswa tetap mempunyai kesegaran jasmani yang bagus dan ketiga aspek dalam pembelajaran terutama aspek psikomotor dapat terpenuhi. Dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Tingkat

Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim As'yari Piyungan".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta ekstrakurikuler MTs Hasyim Asy'ari Piyungan untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya (Sadoso Sumosardjono, 1992: 19).

Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim

Asy'ari Piyungan diukur dengan tes TKJI umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Tes TKJI umur 13-15 tahun, terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (a) Lari 50 meter diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung angkat tubuh menggunakan tes *pull up*, (c) baring duduk 60 detik diukur menggunakan tes *sit up*, (d) Loncat tegak diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, (e) Lari 1000 meter diukur menggunakan tes lari 1000 meter dengan satuan menit. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam *T score* kemudian dijumlahkan.

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini populasinya adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang berjumlah 20 siswa. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang berjumlah 20 siswa, sehingga disebut *total sampling* atau penelitian populasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

1. Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas: Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.960.
2. Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas: Untuk putra validitas sebesar 0.950

Teknik Analisis Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterperstasikan dengan kalimat.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

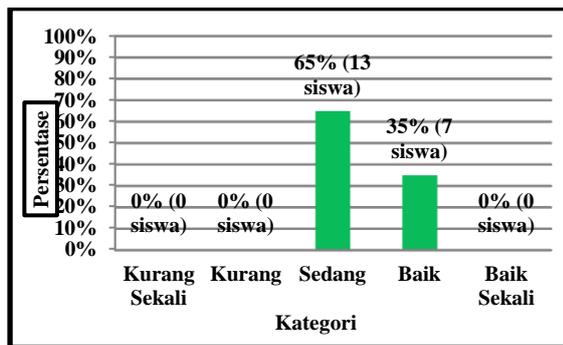
N = jumlah responden

Sumber: Suharsimi Arikunto (2006: 245)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data pada hari Selasa, 08 Maret 2016 pukul 15.00-17.00 WIB. Penelitian dilaksanakan di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Hasil analisis statistik deskriptif kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, didapat nilai minimal = 28,0, nilai maksimal = 68,0, rata-rata = 47,65, nilai tengah 49,0, nilai yang sering muncul 61,0, dengan simpang baku = 12,93.

Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 65% (13 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 35% (7 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 16,21, kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler

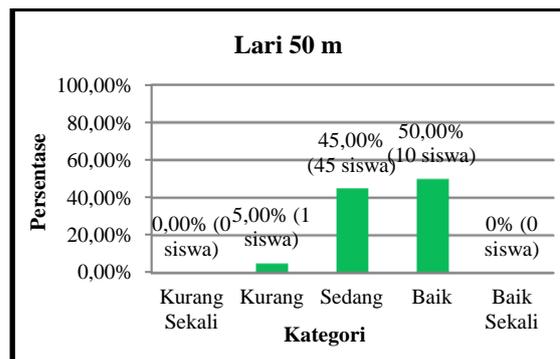
sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori sedang.

Rincian kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan dijelaskan sebagai berikut:

1. Lari 50 meter

Hasil data tes lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 7,66, *median* = 7,57, *modus* = 6,82, dan *standar deviasi* = 0,61. Adapun nilai terkecil sebesar 6,82 dan nilai terbesar sebesar 8,94.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

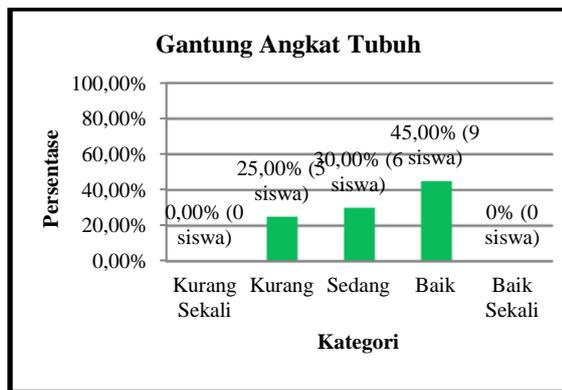
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5% (1 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 45% (9 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 50% (10 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,66, lari 50 meter peserta

ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori "baik".

2. Gantung Angkat Tubuh

Hasil data tes gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 9,05, *median* = 9,5,0, *modus* = 13,0, dan *standar deviasi* = 3,80. Adapun nilai terkecil sebesar 2,0 dan nilai terbesar sebesar 14,0.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

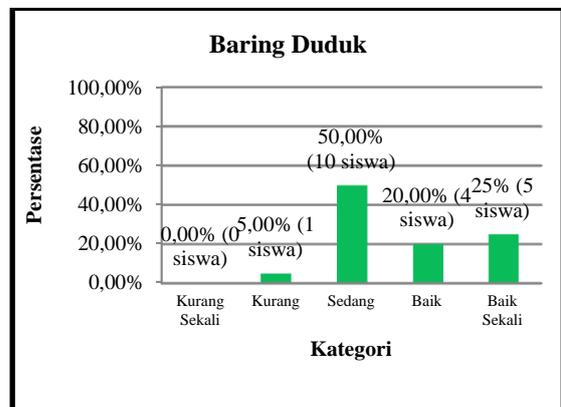
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori "kurang sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" persentase sebesar 25% (5 siswa), kategori "sedang" persentase sebesar 30% (6 siswa), kategori "baik" persentase sebesar 45% (9 siswa), dan ketegori "baik sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9,05, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola

di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori "sedang".

3. Baring Duduk

Hasil data baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 29,3, *median* = 26,0, *modus* = 21,0, dan *standar deviasi* = 10,08. Adapun nilai terkecil sebesar 16,0 dan nilai terbesar sebesar 52,0.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



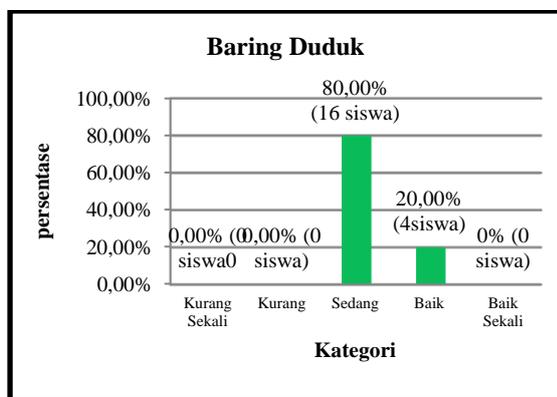
Gambar 4. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori "kurang sekali" dengan sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" sebesar 5% (1 siswa), kategori "sedang" sebesar 50% (10 siswa), kategori "baik" sebesar 20% (4 siswa), dan ketegori "baik sekali" sebesar 25% (5 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 29,30, baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori sedang.

4. Loncat Tegak

Hasil data loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 48,35, *median* = 47,0, *modus* = 42,0, dan *standar deviasi* = 5,71. Adapun nilai terkecil sebesar 42,0 dan nilai terbesar sebesar 59,0.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



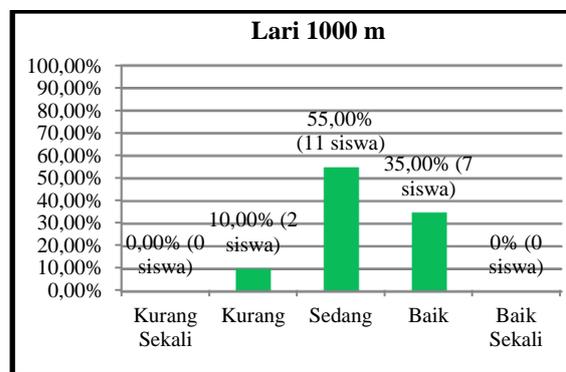
Gambar 5. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 80% (16 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 20% (4 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 48,35, loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori “sedang”.

5. Lari 1000 m

Hasil data lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 4,11, *median* = 4,23, *modus* = 3,48, dan *standar deviasi* = 0,70. Adapun nilai terkecil sebesar 3,07 dan nilai terbesar sebesar 6,10.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 6. Diagram Batang Lari 1000 M Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 10% (2 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 55% (11 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 35% (7 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 4,11, lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori “sedang”.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori "sedang". Jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yaitu berlatih setiap 1 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin pukul 14.30-16.00 WIB. Karena jadwal latihan yang hanya 1 kali dalam satu minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak mengikuti latihan di luar jadwal ekstrakurikuler, dan latihan hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga kebugaran jasmani siswa berkategori sedang. Guru atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan perlu memberikan jam latihan tambahan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, misalnya latihan yang mengarah ke latihan fisik bukan hanya ke latihan teknik saja.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori

"kurang sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "sedang" persentase sebesar 65% (13 siswa), kategori "baik" persentase sebesar 35% (7 siswa), dan kategori "baik sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa).

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat membina siswa.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan ekstrakurikuler dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Sadoso Sumosardjono. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1980). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.