

PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA SISWA SSB SEYEGAN UNITED KU 10-12 PADA TAHUN 2018

PROFILE OF PHYSICAL FITNESS AND LEVEL OF PLAYING FOOTBALL BASIC SKILL OF SSB SEYEGAN UNITED STUDENT AGED 10-12 YEARS OLD IN 2018

Oleh : Ma'ruf Fachri Abdillah, PJKR, FIK, UNY

fahrekabdillah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 pada tahun 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subyek penelitian ini adalah siswa SSB Seyegan United yang berjumlah 21 siswa diambil dengan metode *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah profil kebugaran jasmani Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai dengan buku pegangan TKJI dari (Depdiknas, 2010) dan keterampilan dasar bermain sepakbola Daral Fauzi R. (2009: 1-8). Teknik analisis yang dilakukan adalah dengan analisis deskriptif kuantitatif yaitu dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 pada tahun 2018 adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 2 siswa atau 9,52%, sedang 12 siswa atau 57,14%, kurang 7 siswa atau 33,33%, kurang 0 siswa atau 0%. 2) tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 pada tahun 2018 adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 4,76%, sedang 20 siswa atau 95,23%, kurang 0 siswa 0%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, keterampilan dasar, sepakbola

Abstract

This research aims to figure out the profile of physical fitness and the level of basic skill of playing football of SSB (Football School) Seyegan United students aged 10-12 years old in 2018.

The research was descriptive quantitative. The method used was by survey method. Research subjects were students of SSB Seyegan United of 21 students taken by purposive sampling method. The instrument applied was the physical fitness profile of Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) in accordance with the TKJI handbook from (Ministry of National Education, 2010) and basic skill in playing football by Daral Fauzi R. (2009: 1-8). The analysis technique used was by descriptive quantitative analysis by presenting the frequency into percentage form.

The results of this research indicate that 1) the physical fitness profile of SSB Seyegan United students aged 10-12 years old in 2018 is as follows: 'very good' 0 student or 0%, 'good' 2 students or 9.52%, 'medium' 12 students or 57.14% , 'less' 7 students or 33.33%, 'less' 0 student or 0%. 2) The basic skill level of playing football of students in SSB Seyegan United Aged 10-12 years old in 2018 is as follows: 'very good' 0 student or 0%, 'good' 1 student or 4.76%, medium 20 students or 95.23%, 'less' 0 0% student, 'very less' 0 student or 0%.

Keywords: Physical fitness, basic skill, football

PENDAHULUAN

Hidup sehat adalah harapan semua orang tetapi kesehatan tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Apabila kehidupan kita terus menerus dimanjakan dengan segala sesuatu yang otomatis dan instan, pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak. Kurang gerak salah satu hal yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2007: 98). Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, hal umum yang sering dilakukan adalah dengan berolahraga secara teratur. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan seluruh masyarakat, sedangkan secara khusus pembinaan olahraga diarahkan untuk pencapaian prestasi. Salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia saat ini adalah sepakbola, selain kebugaran jasmani yang prima, hal yang tidak kalah penting dalam sepakbola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar bermain sepakbola yang hendaknya dimiliki oleh setiap individu. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena

salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya dalam pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkompeten dan uji tanding atau kompetisi yang teratur serta harus didukung ilmu dan teknologi yang memadai. Karena beberapa faktor diatas sangat diperlukan dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola antara lain latihan *dribble*, *passing*, *control*, *shooting* dan *heading*.

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, salah satunya berposisi sebagai penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area tendangan hukumannya. Sepakbola berkembang dengan pesat karena dapat dimainkan oleh laki-laki, perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam lapangan (*indoor*). (sucipto, dkk. 2000: 7).

Dalam sepakbola terdapat berbagai pemain diantaranya penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Penyerang terdiri dari penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri dari gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain itu ada juga pemain belakang atau biasa disebut bek yang terdiri dari bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang.

Sekolah Sepakbola (SSB) adalah salah satu tempat belajar bagi atlet berbakat usia muda. Bermunculannya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia yang pada saat ini telah dilanda berbagai masalah. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain. Sisi lain dari klub-klub atau sekolah-sekolah sepakbola (SSB) masih banyak mengalami kendala terutama pendanaan dan sarana prasarana, sehingga jalannya pembinaan terhadap anak-anak usia dini sering kali berhenti, hal ini sangat disayangkan. Akibatnya klub-klub atau sekolah sepakbola (SSB) yang ada kurang berjalan dengan baik, bahkan ada sebagian yang menghentikan kegiatannya diakhir kompetisi. Pada kenyataannya di lapangan masing-masing siswa SSB Seyegan United memiliki profil kondisi kebugaran jasmani yang berbeda antara siswa yang satu dengan siswa lainnya. Misalnya tidak kuat bermain selama 2x20 menit, kram, gerakan yang masih kaku, *passing* dan *shooting* yang kurang bertenaga, masih banyak terjadi. Hal ini dimungkinkan karena ada siswa yang rajin berlatih dan ada siswa yang tidak rajin berlatih sehingga siswa yang rajin berlatih mempunyai profil kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa yang tidak rajin berlatih. Selain itu, perbedaan profil kondisi kebugaran jasmani antar siswa yang satu dengan siswa yang lainnya adalah

jarang diberikannya latihan kebugaran secara khusus. Kemudian faktor yang mempengaruhi perbedaan profil kebugaran jasmani siswa yang satu dengan siswa yang lain adalah durasi atau lamanya siswa mengikuti latihan rutin di Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.

Begitu juga dengan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki siswa Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United berbeda-beda. Ada siswa yang mempunyai tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik, ada juga siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang cukup atau bahkan ada yang kurang. Kekurangan-kekurangan tersebut misalnya *passing* kepada teman yang kurang tepat, *controlling* bola yang masih jauh dari jangkauan, *shooting* yang masih lemah, maupun *dribbling* yang masih sering lepas dari penguasaan. Sama seperti profil kondisi fisik diatas, hal ini dimungkinkan karena ada siswa yang rajin berlatih dan ada siswa yang tidak rajin berlatih, sehingga siswa yang rajin berlatih mempunyai tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang lebih baik daripada siswa lain yang tidak rajin berlatih sepakbola.

Melihat latar belakang tersebut diatas, maka peneliti merasa tertarik mengadakan penelitian dengan mengambil judul "Profil Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018".

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini memfokuskan pada profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 pada tahun 2018.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data penelitian berlangsung pada tanggal 15 Mei 2018 di SSB Seyegan United.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Seyegan United KU 10-12 yang berjumlah 21 siswa sebagai responden, yang mana terdiri dari 6 siswa berumur 10 tahun, 7 siswa berumur 11 tahun dan 8 siswa berumur 12 tahun.

Prosedur

- a. Dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai dengan buku pegangan TKJI dari (Depdiknas, 2010) yang terdiri atas tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.
- b. Dalam melakukan Tes Keterampilan dasar sepakbola meliputi: menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke sasaran (*short passed*), lemparan ke dalam (*throw in*), lari dengan sentuhan bola (*running with the ball*), menyundul bola (*heading the ball*) dan menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu (*shooting at the ball*), keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12

tahun yang diukur dengan tes Daral Fauzi R. (2009: 1-8).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen

a. TKJI

- 1) Lari 40 meter tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang
- 2) Gantung siku tekuk tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot
- 3) Baring duduk (30 detik) tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut
- 4) Loncat tegak tes ini bertujuan untuk mengukur power
- 5) Lari jauh 600 meter tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini mempunyai nilai realibilitas 0,911 dan nilai validitas 0,894

b. Keterampilan Dasar Sepakbola

- 1) Tes menggiring bola (*dribbling*)
- 2) Tes menendang bola ke sasaran (*short passed*)
- 3) *Throw in*
- 4) Lari dengan sentuhan bola (*running with the ball*)
- 5) *Heading the Bal*
- 6) *Shooting at the Goall*

Tes Keterampilan dasar sepakbola ini mempunyai nilai realibilitas dan nilai validitas dalam tabel dibawah ini :

No	Butir Tes	Validitas	Reliabilitas
1.	<i>Dribling</i>	0.72	0.61
2.	<i>short passed</i>	0.66	0.69
3.	<i>throw in</i>	0.75	-
4.	<i>running with the ball</i>	0.75	0.79
5.	<i>heading the ball</i>	0.80	0.74
6.	<i>shooting at the ball</i>	0.82	0.76
7.	<i>Rangkaian</i>	0.98	-

Sumber: Daral Fauzi R. (2009: 4)

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun tes yang digunakan sebagai berikut:

a. TKJI

- 1) Lari 40 meter tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang
Alat dan perlengkapan:
 - a) *Stopwatch*
 - b) Bendera *start*
 - c) Lintasan yang lurus dan rata
 - d) Garis *finish*
 - e) Alat tulis
- 2) Gantung siku tekuk tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot
Alat dan perlengkapan:
 - a) Palang tunggal
 - b) Alat tulis

Testi berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap

ke arah kepala. Testi mengangkat badan ke atas hingga dagu melewati palang tunggal

- 3) Baring duduk (30 detik) tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut. Alat dan perlengkapan :
 - a) *Stopwatch*
 - b) Tempat yang datar
 - c) Alat tulis

Pelaksanaan tes ini dilakukan pada permukaan tanah yang datar, tes dilakukan berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik

- 4) Loncat tegak tes ini bertujuan untuk mengukur power Alat dan perlengkapan:
 - a) Kapur
 - b) Meteran yang di tempel di tembok
 - c) Alat tulis

Testi diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi. Lakukan sebanyak 3kali, cari raihan tertinggi.

- 5) Lari jauh 600 meter tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru Alat dan perlengkapan:
 - 1) *Stopwatch*
 - 2) Tempat yang datar
 - 3) Bendera *start*
 - 4) Alat tulis

Start dilakukan dengan start berdiri, pada aba-aba ya testi malakukan lari menempuh jarak yang telah ditentukan.

b. Keterampilan Dasar Sepakbola

- 1) Tes menggiring bola (*dribling*)
 - a) Testi berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start.
 - b) Pada aba-aba “peluit” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zag sampai garis *finish* (arah dari mendribel bola).
 - c) Ukuran lapangan panjang 6 meter, jarak satu rintangan dengan rintangan berikut 1 meter.
- 2) Tes menendang bola ke sasaran (*short passed*)
 - a) Testi berada dibelakang garis *start*.
 - b) Pada aba-aba “peluit” testi lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang ke sasaran 3, dan akhirnya lari menuju garis *finish*.
 - c) Ukuran lapangan panjang 16 meter, lebar 4 meter.
 - d) Semua hasil *short passed* nilainya $n+1$
- 3) *Throw in*
 - a) Testi berada di belakang garis batas dengan memegang sebuah bola.
 - b) Pada aba-aba “ya” peserta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke sasaran dengan ketentuan:
 1. Bola harus dilempar dengan kedua tangan.
 2. Gerakan melempar harus dimulai dari belakang kepala selanjutnya menuju sasaran melewati atas kepala.
 3. Saat melempar tidak boleh melewati garis batas.
 4. Saat melempar keadaan kaki tidak boleh terangkat.
- c) Lemparan dilakukan sebanyak 3 kali.
- d) Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.
- 4) Lari dengan sentuhan bola (*running with the ball*)
 - a) Testi berada pada 50 cm dari garis start dengan menghadap bola pada garis *start*.
 - b) Apabila aba-aba start dibunyikan maka testi melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar bola untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis *finish*.
 - c) Apabila peserta tidak dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali, maka harus dilakukan tes ulang sampai testi dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali.
 - d) Ukuran lapangan dengan panjang 10 meter
- 5) *Heading the Ball*
 - a) Pelaksana tes berada di hadapan tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.
 - b) Peserta tes berada pada garis start dengan memegang sebuah bola.
 - c) Peserta tes melambungkan bola ke atas, melantingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
 - d) Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung
 - e) Sundulan ini dilakukan sebanyak 3 kali.
 - f) Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.

- 6) *Shooting at the Goall*
- a) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola di tengah.
 - b) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang aka ditendang kea rah gawang.
 - c) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
 - d) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
 - e) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai kea rah sasaran gawang.
 - f) Lapangan sepak bola yang memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran panjang 5meter x lebar 2meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran).

Teknik analisis Data

- a. Analisis mengenai kategori profil kebugaran jasmani, teknik analisa data ini dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes masih merupakan data kasar, selanjutnya hasil kasar dari setiap butir tes tersebut diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan pada tabel nilai tes kebugaran jasmani. Kemudian dari masing-masing nilai tes tersebut dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan nilai-nilai tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memasukkan ke dalam tabel standar norma Tes

Kebugaran Jasmani Indonesia, maka dengan demikian akan diketahui keadaan kebugaran jasmani siswa tersebut. Adapun standar norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersaji dalam tabel di bawah ini:

Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5. 5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, (2010: 25)

Kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan persentase dengan rumus:

Presentase =

$$\left(\frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \right) \times 100\%$$

Keterangan:

\sum kategori = nilai tes kebugaran jasmani

\sum total = jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian

- b. Analisis mengenai kategori keterampilan dasar sepakbola, teknik analisa data ini dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Memasukan nilai ke dalam T-Skor untuk memasukan kedalam norma-norma yang telah ada, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Menjumlahkan nilai T-Skor yang untuk

menyusun norma kemampuan dasar bermain sepakbola. Adapun norma penilaian tes keterampilan sepakbola diklasifikasikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel Norma Penilaian Tes Keterampilan Sepakbola

No	Klasifikasi	T-skor
1.	Baik sekali	≥ 479
2.	Baik	401-478
4.	Sedang	323-400
4.	Kurang	246-322
5.	Kurang sekali	≤245

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:4)

Setelah diketahui tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola masing-masing siswa, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Cara menghitung persentase dengan rumus persentase hasil (%):

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

Keterangan :

P : persentase hasil kemampuan

f : frekuensi

N: jumlah frekuensi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

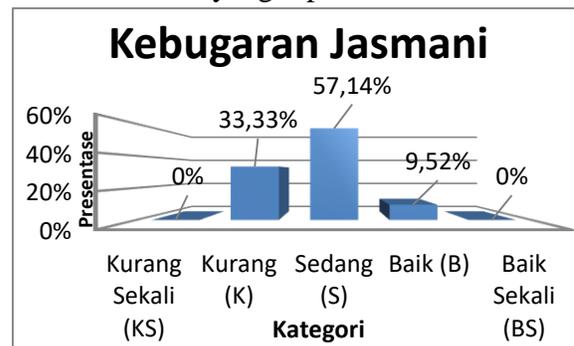
1. Secara keseluruhan hasil tes profil kebugaran jasmani, diperoleh 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 7 siswa atau 33,33% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 12 siswa atau 57,14% mempunyai tingkat kebugaran jasmani

sedang, 2 siswa atau 9,52% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, dan 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun secara keseluruhan berbeda. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Profil Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	18-21	Baik (B)	2	9,52%
3.	14-17	Sedang (S)	12	57,14%
4.	10-13	Kurang (K)	7	33,33%
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			21	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

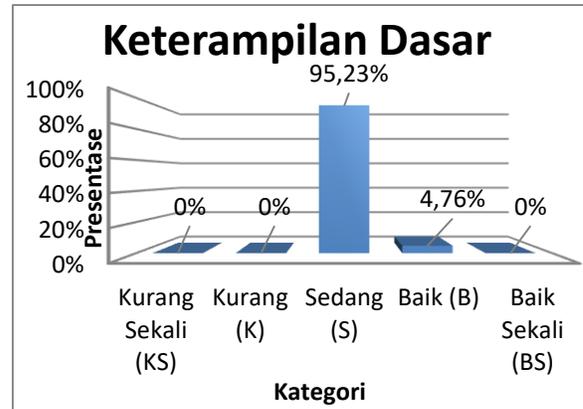
2. Secara keseluruhan hasil tes keterampilan dasar, diperoleh bahwa 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola kurang sekali, 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola kurang, 20 siswa atau 95,23% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola sedang, 1 siswa atau 4,76% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola baik dan 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berbeda. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥479	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	401-478	Baik (B)	1	4,76%
3.	323-400	Sedang (S)	20	95,23%
4.	246-322	Kurang (K)	0	0%
5.	≤245	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			21	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat

Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

Pembahasan

1. Profil Kebugaran Jasmani
 Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun diperoleh hasil sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 2 siswa atau 9,52%, sedang 12 siswa atau 57,14%, kurang 7 siswa atau 33,33%, kurang sekali 0 siswa atau 0%. Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satu diantaranya adalah gaya hidup (*lifestyle*). Untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu:
 - 1) Olahraga secara teratur, siswa SSB Seyegan United sebagian besar hanya mengandalkan jadwal latihan di SSB.

- 2) Tidur secukupnya, siswa SSB Seyegan United sudah cukup baik dalam cara tidur dan istirahat.
 - 3) Sarapan yang baik, sarapan pagi siswa SSB Seyegan United sudah cukup baik. Sudah banyak siswa yang melakukannya dengan baik dan rutin, tetapi ada juga yang masih kurang.
 - 4) Makan secara teratur, waktu makan siswa SSB Seyegan United masih belum baik. Banyak yang tidak tepat waktu.
 - 5) Kontrol berat badan, siswa SSB Seyegan United sudah cukup baik dalam mengontrol berat badan, banyak siswa yang sudah sesuai atau ideal.
 - 6) Bebas dari rokok dan obat-obatan, siswa SSB Seyegan United sama sekali tidak ada yang merokok dan mengkonsumsi obat-obatan.
 - 7) Tidak mengkonsumsi alkohol, siswa SSB Seyegan United sama sekali tidak ada yang mengkonsumsi alkohol.
2. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 4,76%, sedang 20 siswa atau 95,23%, kurang 0 siswa 0%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.
- Menurut Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan (2004: 41-45) teknik dasar sepakbola dapat dibagi meliputi: (1) Menendang, (2) Mengontrol, (3) Menggiring, (4) menyundul. Pencapaian

suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu:

- 1) Faktor proses belajar mengajar, proses belajar siswa SSB Seyegan United sudah baik, kebanyakan siswa sudah lebih giat dalam berlatih.
- 2) Faktor pribadi, setiap siswa mempunyai kepribadian yang berbeda. Dalam hal fisik siswa mempunyai tingkat fisik yang berbeda satu sama lainnya.
- 3) Faktor situasional, yang termasuk ke dalam faktor situasional itu, antara lain: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar di SSB Seyegan United sudah sangat baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 2 siswa atau 9,52%, sedang 12 siswa atau 57,14%, kurang 7 siswa atau 33,33%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.
2. Tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1

siswa atau 4,76%, sedang 20 siswa atau 95,23%, kurang 0 siswa 0%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.

Saran

Saran dari penulis, antara lain:

1. SSB hendaknya memberikan fasilitas secara maksimal kepada siswa agar dapat mencapai tujuan yang maksimal pula.
2. SSB hendaknya mampu menumbuhkan minat berlatih siswa dengan meningkatkan factor-faktor yang mempengaruhi proses latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Daral Fauzi R. (2009). *Tes Ketrampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional Depdiknas.

Depdiknas. (2010). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), Remaja Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.

Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Nurhasan, (2007). *Tes dan Pengukuran*. FPOK Bandung.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.