

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 KARANGPUCUNG CILACAP TAHUN AJARAN 2015/2016**

***THE BASIC SKILL OF FOOTBAL AND PHYSCAL FITNESS OF FOOTBALL EXTRACURICULLAR STUDENT IN SMP NEGERI 3 KARANGPUCUNG CILACAP ACADEMIC YEAR 2015/2016***

Oleh: Farkhan Jauhari, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,  
Farkhan4\_e@yahoo.com

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi karena SMP Negeri 3 Karangpucung adalah salah satu sekolah yang baru dan juga setiap tahunnya mengirimkan perwakilan siswa untuk mengikuti POPDA tingkat SMP, kemudian pengambilan judul ini juga karena belum adanya penelitian yang mengukur dua variabel tersebut di sekolah tersebut. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung sebanyak 25 orang dan sampel penelitian sebanyak 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 30%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%. Serta hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Kata kunci : keterampilan, kebugaran jasmani, sepakbola

**Abstract**

*SMP Negeri 3 Karangpucung is a school which always send their representatives in POPDA (a provincial sport competition). However, the researcher found that there was no research which specifically assess the variable of basic skill and phsyical fitness of student in this school. Thus, the researcher choses the school based on the previous consideration. This research belonged to descriptive qualitative research with survey as a method. The population of the research were all students of football extracuricullar in SMP Negeri 3 Karangpucung that consisted of 25 students. The researcher used The David Lee Soccer Potential Circuit Test and Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) as the instruments of the research. The analysis was conducted by converting frequence into percentage. The result showed that the level of basic skill in football was divided into following detail. There were 2 students who got very good category (8%), 5 (30%) students in good category, 13 (52%) students in fair category, 3 (12%) in poor category and 2 (8%) in very poor category. While the level of fitness can be seen below. No student belonged to very good and good category. There were 8 students ( 32%) in fair category, 17 (68%) poor category and no student in very poor category.*

**Keywords** : skill, phsyical fitness, football

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengalaman belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194 ).

Pada prinsipnya tujuan pendidikan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama menekankan pertumbuhan dan perkembangan, baik jasmani maupun rohani. Menurut Depdiknas (2003: 2), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani: meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani, selama belajar siswa memainkan peran yang baik terkait dengan fisik

jasmani maupun mental spiritualnya, lingkungan diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Akan tetapi dengan melihat kenyataan yang ada, dan dari jumlah jam pendidikan jasmani yang ada hanya 2 jam pelajaran per minggu diperkirakan belum memenuhi apa yang diinginkan dalam tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu kurikulum memberikan jalan keluar untuk mengatasi kekurangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dengan program kokurikuler dan ekstrakurikuler olahraga yang dikelola dengan baik, terarah, terencana dan berkesinambungan, diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Karangpucung salah satu sekolah yang berada di Kecamatan karangpucung, Kabupaten Cilacap. Sekolah ini belum terlalu lama berdiri sehingga masih belum sebesar sekolah menengah pertama negeri 1 dan 2. Pada proses kegiatan pengembangan bakat siswa di SMP Negeri 3 Karangpucung menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola bertujuan

meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler sepakbola merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta wadah menyalurkan bakat dan minat untuk meraih sebuah prestasi. Ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Karangpucung ini menjadai wadah pembinaan untuk para siswa mengasah bakat yang mereka miliki. Dari berbagai ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Karangpucung, yang paling digemari oleh siswa yaitu ekstrakurikuler sepakbola. Dapat terlihat dari antusias siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yaitu sebanyak 25 siswa. Ekstrakurikuler sepakbola sendiri dilaksanakan pada 2 hari yaitu Selasa dan Kamis dilapangan Gunung Telu Karangpucung.

Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, pelatih yang sekaligus guru olahraga lebih banyak menekankan pada pembelajaran teknik dasar bermain sepakbola seperti *passing*, *dribbling*, *control*, *shooting*, dan *heading*, akan tetapi dalam pelaksanaanya terbentur pada karakteristik siswa yang masih dalam usia SMP. Siswa lebih banyak ini cenderung lebih ingin langsung bermain

sepakbola dan kurang bersungguh-sungguh dalam latihan karena sebagian dari mereka belum pernah mengikuti sesi latihan sepakbola dan tidak ada pembinaan yang mereka dapatkan sebelumnya dan hanya baru mengikuti pengembangan di ekstrakurikuler ini, sehingga mereka hanya sebatas bermain bola yang mereka ketahui yaitu megoper, menendang dan mencetak gol saja tanpa mengerti dalam melakukan teknik dasar bermain sepakbola tersebut dibutuhkan latihan. Ini semua terlihat pada saat latihan dan juga pada saat pertandingan yang hanya dapat bermain sebisa nya, sering sekali salah *passing*, kontrol bola yang kurang, kurangnya komunikasi karena masih memegang ego untuk bermain individu, penguasaan bola yang masih belum baik dan juga tingkat kebugaran para siswa masih kurang karena terlihat sekali para pemain yang bermain sering minta di gantikan pada saat permainan sedang berlangsung karena alasan capek untuk tetap bermain, dan terlihat pada saat pertandingan memasuki babak ke 2, permainan mulai mengendur serta pola permainan dan teknik bermain yang sudah diinstruksikan oleh pelatih tidak berkembang dengan baik karena konsentrasi pemain yang sudah menurun disebabkan oleh

kelelahan dan berakibat banyaknya pemain bergantian dengan pemain lain yang berimbas pada permainan tim.

Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, pelatih yang sekaligus guru olahraga lebih banyak menekankan pada pembelajaran teknik dasar bermain sepakbola seperti *passing*, *dribbling*, *control*, *shooting*, dan *heading*, akan tetapi dalam pelaksanaannya terbentur pada karakteristik siswa yang masih dalam usia SMP. Siswa lebih banyak ini cenderung lebih ingin langsung bermain sepakbola dan kurang bersungguh-sungguh dalam latihan karena sebagian dari mereka belum pernah mengikuti sesi latihan sepakbola dan tidak ada pembinaan yang mereka dapatkan sebelumnya dan hanya baru mengikuti pengembangan di ekstrakurikuler ini, sehingga mereka hanya sebatas bermain bola yang mereka ketahui yaitu megoper, menendang dan mencetak gol saja tanpa mengerti dalam melakukan teknik dasar bermain sepakbola tersebut dibutuhkan latihan. Ini semua terlihat pada saat latihan dan juga pada saat pertandingan yang hanya dapat bermain sebisanya, sering sekali salah *passing*, kontrol bola yang kurang, kurangnya komunikasi karena masih memegang ego untuk

bermain individu, penguasaan bola yang masih belum baik dan juga tingkat kebugaran para siswa masih kurang karena terlihat sekali para pemain yang bermain sering minta di gantikan pada saat permainan sedang berlangsung karena alasan capek untuk tetap bermain, dan terlihat pada saat pertandingan memasuki babak ke 2, permainan mulai mengendur serta pola permainan dan teknik bermain yang sudah diinstruksikan oleh pelatih tidak berkembang dengan baik karena konsentrasi pemain yang sudah menurun disebabkan oleh kelelahan dan berakibat banyaknya pemain bergantian dengan pemain lain yang berimbas pada permainan tim.

Berdasarkan pertimbangan dan hasil observasi tersebut serta belum diketahuinya tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016".

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama 1 hari yaitu pada hari Kamis tanggal 12 Mei 2016 yang bertempat di lapangan sepakbola Gunung Telu, Kecamatan Karangpucung, Kabupaten Cilacap.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung yang berjumlah 25 anak.

### **Prosedur**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan ada dua yaitu tes keterampilan dasar bermain sepakbola milik David Lee dikutip dari Yan Adi Tama, (2013) dan juga Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) milik Depdiknas untuk usia 13-15 tahun.

### **Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014: 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua instrumen yaitu:

- a. Tes keterampilan bermain sepakbola dasar, *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*. Instrumen "*David Lee Test*" merupakan rangkaian dari butir-butir teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *dribbling zig-zag*, *stopping* dan *dribbling* cepat. Tes keterampilan bermain sepakbola ini sudah banyak dipakai dan diujikan dan dikatakan valid dan reliabel dimana penelitian ini sudah pernah diujicobakan oleh Yan adi Atma melakukan penelitian pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Jumo Kabupaten Temanggung, dimana validitas dan reliabilitas adalah validitas 0,998 dan reliabilitas 0,989. Setiap siswa

b. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas untuk Anak Usia SMP 13-15 tahun. Instrumen ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari Depdiknas untuk anak usia SMP 13-15 tahun yang disebut dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Penjaskesrek 2010 dengan hasil validitas dan reliabilitasnya adalah validitas 0,950 dan reliabilitas 0,960. Tes ini untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa yang terdiri dari lima item tes.

Para peserta terlebih dahulu melakukan pemanasan selama 10 menit kemudian diteruskan dengan pemberian informasi serta contoh dalam melakukan tes keterampilan bermain sepakbola. Peserta melakukan sebanyak 2 kali dan diambil waktu yang tercepat. Testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian sampai seluruh siswa melakukan, kemudian setelah selesai dilakukan lagi tes kedua dengan dari nomor awal lagi. Setelah semua selesai melakukan semua siswa selanjutnya diarahkan untuk melakukan tes kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 item tes yaitu lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun, bergantung angkat tubuh,

baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter, dan setiap item tes memiliki kriteria penilaian sendiri-sendiri.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun ajaran 2015-2016. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif ini dilakukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Untuk menghitung berapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu dengan cara setelah melakukan tes dan mendapatkan hasil, kemudian hasil data terbaik yang diperoleh oleh siswa selanjutnya diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar yang dicapai dengan kategori yang telah ditentukan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 1. Kategori Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

No	Rumus interval	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5SD)$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5SD) < X \leq (M - 0,5SD)$	Baik
3	$(M - 0,5SD) < X \leq (M + 0,5SD)$	Cukup
4	$(M + 0,5SD) < X \leq (M + 1,5SD)$	Kurang
5	$X \geq (M + 1,5SD)$	Kurang Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2009: 175)

Sedangkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta harus melakukan 5 item tes yang sudah ada. Setelah semua item tes terlewati dan didapatkan hasil tes, lalu bandingkan dengan tabel tes kesegaran jasmani untuk mengetahui kriteria baik tidaknya hasil penelitian dengan menggunakan standar penilaian atau tabel nilai tes.

Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 13-15 tahun

Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d-6,7'	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04	5
6,8'-7,6'	11-15	28-37	53-63	3'05'-3'53'	4
7,7'-8,7'	6-10	19-27	42-52	3'53'-4'46'	3
8,8'-10,3'	2-5	8-18	31-41	4'74'-6'04'	2
10,4'-dst	0-1	0-7	s.d-30	6'05'-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010: 27)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun

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	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas (2010: 28)

Setelah kedua hasil diketahui, selanjutnya untuk mengetahui berapa persen besarnya tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3

Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 dengan rumusan frekuensi. Menurut Anas Sudijono (2012: 43) rumus persentase yang digunakan adalah:

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

P = besarnya persentase

f = frekuensi

N = jumlah responden

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016. Penelitian ini dilakukan pada hari kamis, 12 mei 2016 dan diperoleh responden sebanyak 25 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

Statistik	Skor
Mean	27,5676
Median	27,3900
Mode	28,30
Std. Deviation	1,86097
Range	8,65
Minimum	24,33
Maximum	32,98

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 dengan rerata sebesar 27,56, nilai tengah sebesar 27,39, nilai sering muncul sebesar 28,30 dan simpangan baku sebesar 1,86. Sedangkan skor tertinggi sebesar 24,33 dan skor terendah sebesar 32,98. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \leq 24,78$	2	8	Baik Sekali
2	$24,78 < X \leq 26,64$	5	20	Baik
3	$26,64 < X \leq 28,50$	13	52	Cukup
4	$28,50 < X \leq 30,36$	3	12	Kurang
5	$X \geq 30,36$	2	8	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berupa pada kategori sedang dengan 13 siswa atau 52%. Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 30%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%.

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016**

Statistik	Skor
Mean	12,7200
Median	13,0000
Mode	12,00 <sup>d</sup>
Std. Deviation	1,45831
Range	5,00
Minimum	10,00
Maximum	15,00



Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 dengan rerata sebesar 12,72, nilai tengah sebesar 13, nilai sering muncul sebesar 12 dan simpangan baku sebesar 1,45. Sedangkan skor tertinggi sebesar 15 dan skor terendah sebesar 10. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali
2	18 – 21	0	0	Baik
3	14 – 17	8	32	Sedang
4	10 – 13	17	68	Kurang
5	5 – 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah kurang dengan pertimbangan rerata sebesar 12,72. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 yang berkategori baik sekali

0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

### Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 diperoleh hasil bahwa Tingkat keterampilan dasar bermain yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 30%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%. Dari hasil penelitian di atas, tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 13 siswa atau 52%. Hal ini dimungkinkan, atau disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Karangpucung kurang maksimal diantaranya sebagai berikut :

1. Faktor Proses Belajar

Dalam proses pembelajaran, seorang pelatih mempunyai peran yang sangat penting. Seorang pelatih dan pemain itu saling berkaitan erat, jika seorang pelatih memberikan materi latihan yang baik dan dilakukan dengan benar pula oleh pemain, maka hasilnya juga akan maksimal, namun dalam kenyataannya program yang dibuat oleh pelatih kurang berjalan maksimal karena siswa kurang serius dalam latihan.

2. Faktor Pribadi

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian pendidikan tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa kurang dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan juga kurangnya keseriusan dalam menerima arahan dari pelatih. Selain itu tidak semua siswa masuk dalam sebuah klub sepakbola atau sekolah sepakbola (SSB) dan hanya baru mengikuti pengembangan di ekstrakurikuler ini, sehingga mereka hanya sebatas bermain bola yang mereka ketahui yaitu megoper, menendang dan mencetak gol saja tanpa mengerti dalam melakukan teknik dasar

bermain sepakbola tersebut dibutuhkan latihan

3. Faktor Situasional (Lingkungan)

Dalam faktor situasional, yang termasuk dalam faktor tersebut diantara lain: peralatan yang digunakan atau sarana prasarana, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran tersebut berlangsung. Sarana dan prasarana nya kurang memadai dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Bola yang digunakan hanya berjumlah 8 buah itupun 3 diantaranya baru ada saat penelitian berlangsung.

Keadaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, diantaranya sebagai berikut:

1. Makan

Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga, Karena makanan adalah sumber tenaga untuk

melakukan semua aktivitas. Kurang memperhatikan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh mungkin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi karena keadaan ekonomi yang kurang memungkinkan untuk membeli makanan sehat dan bergizi tinggi.

## 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Oleh karena itu perlu nya tubuh mendapatkan istirahat yang cukup agar kondisi tubuh selalu terjaga. Kurang baiknya istirahat yang didapat siswa menjadikan kebugaran tubuhnya menurun.

## 3. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial. Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola berkategori sedang dan tingkat kebugaran jasmani berkategori kurang. Hal ini menunjukkan seberapa besar kapasitas keterampilan bermain dan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap. Bermain sepakbola pada dewasa ini sangat kental dengan dengan pertunjukkan permainan yang menarik dan pemain seperti tidak memiliki rasa lelah dalam bermain. Hal ini sebagai gambaran seberapa pentingnya keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani. Kedua hal tersebut dalam bermain sepakbola saling berdampingan dan saling mendukung satu sama lainnya. Pemain sepakbola tidak dapat bermain hanya dengan keterampilan dasar bermain yang baik saja tetapi pemain membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Dengan ini menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap harus meningkatkan keterampilan bermainnya dan kebugaran jasmani secara seimbang.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 30%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi Pelatih supaya memberikan program latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani.

2. Bagi pelatih kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta ekstrakurikuler sepakbola agar peserta memiliki keterampilan dan kemampuan yang maksimal.
3. Bagi sekolah diharapkan menambah jam untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas. (2003). *Ketentuan Umum Pendidikan Pra Sekolah Dasar dan Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Windy Trihandika. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB REAL MADRID UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun*. Skripsi: FIK UNY.
- Yan Adi Atma. (2013). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Negeri 1 Jumo Kabupaten Temanggung*. Skripsi: FIK UNY.
- UNY. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY.