

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13-U14 Negara

Dody Kharistia Edia Ginting¹, Syarif Hidayat², Luh Putu Tuti Ariani³

^{123 123} Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia.

*Korespondensi penulis: dodig27@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai bagaimana survey kebugaran jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U13-U14 Negara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Subjek dalam penelitian ini adalah U13-U14 Negara sebanyak 15 anak. Instrumen yang digunakan berupa tes Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan nilai validitas untuk putra 0,960 dan nilai reliabilitas untuk putra 0,720. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Tingkat Kesegaran Jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara dalam kategori baik.

Kata Kunci: Survey, Sekolah Sepakbola, Tingkat Kebugaran

Abstrack

The aim of the study was to provide an overview of how the physical fitness survey at SSB Gajah Mada Bali FA U13-U14 Country. This study was a descriptive study using a survey method. The subjects in this study were U13-U14 countries with 15 children. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test with a validity value of 0.960 for men and a reliability value of 0.720 for men. To analyze the data, quantitative descriptive techniques were used with percentages. Based on the results of the study, it was found that the Physical Freshness Level of SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Most countries were in the good category with 7 children with a percentage of 46.7%, followed by the moderate category with 6 children. with a percentage of 40.0%, in the less category there were 2 children with a percentage of 13.3%, and none were in the very good and very poor categories. From these results it can be concluded that the level of physical fitness of SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 countries is in the good category.

Keywords: Survey, Football School, Fitness Level

Pendahuluan

Sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan dapat bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan bahkan orang tua. Sepakbola sejak zaman dahulu hingga sampai sekarang ini tetap menjadi olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Sepakbola merupakan permainan beregu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain biasanya disebut kesebelasan. Tujuan permainan sepakbola adalah menyetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan bola agar tidak kemasukan tim lawan. Begitu juga orang-orang eskimo (inut) telah mengenal sepakbola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari kulit (Yudianto 2009:4).

Pengelolaan Pembinaan sepakbola di usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola atau SSB (Kristanti & Darni, 2018). Peran dalam SSB sangat penting bagi Indonesia, karena SSB menjadi solusi untuk mengurangi salah satu masalah pada sepakbola Indonesia yaitu untuk mempersiapkan bibit atlet yang berkompeten di masa yang akan datang. SSB bertujuan

untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dan mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas. Dengan manajemen yang baik pada pembinaan akan banyak pemain berbakat, untuk mencapai semua tujuan tersebut tentunya diperlukan kerjasama atau manajemen yang baik. Sebuah manajemen harus memiliki struktur organisasi yang lengkap mulai dari ketua umum hingga pembagian masing-masing divisi.

Dalam cabang olahraga sepak bola diperlukan beberapa komponen penunjang untuk mencapai prestasi maksimal. Untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan teratur serta memerlukan waktu yang lama, akhirnya teknik tersebut dilakukan secara otomatis. Untuk mencapai teknik yang baik memerlukan waktu yang lama sehingga diperlukan juga unsur fisik yang baik. Dengan adanya sekolah sepak bola (SSB) tersebut tentu akan dapat mempermudah proses menuju prestasi. Sepak bola adalah salah satu bentuk olahraga yang cukup berat dilihat dari segi lamanya bermain dan diuntut untuk bergerak cepat karena olahraga sepak bola seperti olahraga marathon, maka setiap pemain sepak bola harus sanggup bermain 2 x 45 menit dan harus dituntut mempunyai kebugaran jasmani yang baik, kebugaran jasmani mempunyai 4 unsur yaitu : 1. Kecepatan, 2. Daya tahan, 3. Power, 4. Kekuatan Rummy Muchtar (1992 : 81).

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak-anak untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya, kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Tingkat kesegaran jasmani seseorang terutama anak sekolah dasar banyak di pengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor latihan atau aktivitas fisik, pola gaya hidup, pola makan yang di dalamnya termasuk asupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan dimana faktor - faktor tersebut saling berkaitan dan saling mendukung untuk tercapinya kesehatan maupun kesegaran jasmani.

Berdasarkan observasi awal terlihat adanya ketidaksanggupan bermain hingga selesai. Salah satunya terlihat kurang tahan dalam bermain dengan tempo yang lama, sehingga saya tertarik untuk melakukan tes kebugaran jasmani pada SSB Gajah Mada Bali FA U 13-14 Negara. Pentingnya kebugaran jasmani menurut Muhajir (2004), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang di berikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari hari) tanpa menimbulkan kelelahan.

Dengan demikian dalam cabang olahraga sepakbola tidak hanya teknik dasar saja yang harus dikuasai tetapi peranan aspek fisik sangat mempengaruhi permainan salah satunya faktor kebugaran jasmani. Faktor Kebugaran jasmani bagi atlet berkisar pada level sedang atau tinggi sehingga mammpu menuntaskan permainan sepak bola dengan baik dan mampu meraih kemenangan. Atas dasar latar belakang permasalahan tersebut maka saya tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 NEGARA”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik. Penelitian kuantitatif menurut Robert Donmoyer (Given, 2008:713), adalah pendekatan pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisa, dan menampilkan data dalam bentuk numerik dari pada naratif.

Sementara jenis atau desain penelitiannya adalah **One-shot Case Study**. Dalam penelitian survey jenis ini, hanya ada satu kelompok variabel yang dipertimbangkan. Penelitiannya dilakukan setelah memberikan beberapa perlakuan yang sebelumnya dianggap menimbulkan perubahan, sehingga desain ini merupakan suatu *posttest study*. *Posttest* adalah tes yang dilaksanakan setelah proses pembelajaran/kejadian selesai dilaksanakan (Among Guru: 2020). *Posttest* merupakan bentuk evaluasi akhir dari sebuah pembelajaran/kejadian. Dengan demikian, *posttest* dilakukan pada tahap penutup kegiatan pembelajaran/kejadian.

Koefisien validitas instrument untuk kategori remaja umur 13 – 15 tahun putera 0,950 dan untuk puteri 0,923 sedangkan koefisien reabilitas untuk putera 0,960 dan untuk puteri 0,804 (Depdiknas, 2010 : 2) . Tes ini merupakan satu rangkaian, sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stop watch yang. Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara yang telah di tes, dipergunakan norma yang berlaku untuk putera seperti table berikut ini

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran 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 – 9	Kurang Sekali (KS)

Hasil dan Pembahasan

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara tahun 2023 maka dilakukan dengan menggunakan tes TKJI dengan 5 item tes pengukuran yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh, duduk baring 30 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter.

Tabel 2. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 – 21	Baik	7	46.7
14 – 17	Sedang	6	40.0
10 – 13	Kurang	2	13.3
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0%, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali.

Kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas

yang cukup, untuk mendukung kebugaran jasmani anak. Selama ini siswa SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara berlatih secara rutin, sesuai jadwal latihan yang telah ditentukan diartikan bahwa latihan yang dilakukan cukup mendukung kebugaran jasmani siswa menjadi baik. Selain itu aktifitas tidak hanya didukung baik disekolah maupun di luar sekolah.

Sesuai dengan prinsip latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Tingkat Kesegaran Jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara dalam kategori baik.

Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol tingkat kesegaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Membiasakan pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi dan menjaga kebersihan lingkungan untuk mendukung pencapaian kebugaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tingkat kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada berbagai pihak atas kontribusinya dalam menjamin kelancaran penelitian ini. Khususnya pihak SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 Negara yang mengizinkan peneliti dalam melaksanakan penelitian serta Bapak/Ibu dosen pembimbing di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha yang sangat membantu dalam membimbing maupun memberikan dukungan selama penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Aji, Bimo Sakit Pamungkas, and Mohammad Faruk. "PEMBINAAN SEPAKBOLA USIA DINI DI SEKOLAH SEPAKBOLA PETA KABUPATEN KEDIRI." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.5 (2022): 89-95.
- Amrum Bustaman. (2003). *Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Corbin, C.B., et al (1997). *Physical Fitness With laboratoris*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc
- Danang A primana. (1999). *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Pusat Pengkajian dan Pengembangan Itek Olahraga (PPPIOR)*

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud.
- Ferdiansah, Rahmad. *Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Muda Kota Bengkulu*. Diss. UNS (Sebelas Maret University), 2019.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*: Diterbitkan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hidayat, W., & Rahayu, S. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(2).
- Winarti, E. (2018). Perencanaan manajemen sumber daya manusia lembaga pendidikan. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 3(1), 1-26.