



EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KLUB SEPAKBOLA SSB MENTARI SULHA KABUPATEN NAGAN RAYA

Masri^{1*}, Saiful Suryadi²

^{1,2}Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala,
Kota/Kab Aceh Besar, Kode Pos, Indonesia.

*Email korespondensi : masri@gmail.com¹

Diterima Juni 2020; Disetujui Juli 2020; Dipublikasi 31 2020

Abstract: *The level of physical fitness of Mentari Sulha Soccer SSB players can be said to be relatively low because in every championship game in the early minutes of the game they run well and fast, but in the second half until the end the physical condition decreases so that affects the game, this is marked by the body starting to appear tired to move and often missed and end up often losing. This study seeks to reveal the physical fitness level of SSB Mentari Sulha Football players. The purpose of the study was to obtain the level of physical fitness possessed by SSB Mentari Sulha Football players. The measurement approach is quantitative and qualitative. The population includes all SSB Mentari Sulha players with a sample of 16 players with a total sampling technique or saturated sample. Data collection using TKJI tests, namely running 50 and 1000 meters, hanging body lift, sitting lying down, jumping upright. Data analysis uses the average formula and frequency distribution. The results of data analysis showed that: 1) 1 player (6.25%) was in the "Good" category, 2) 8 players (50.00%) were in the "Medium" category, 3) 7 players (43, 75%) are in the "Poor" category. The conclusion of this study is that the physical fitness level of the SSB Mentari Sulha Soccer player in Nagan Raya Regency is Medium.*

Keywords : *Physical Fitness, Football.*

Abstrak: Tingkat kebugaran jasmani para pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha bisa dikatakan masih relatif rendah karena dalam setiap pertandingan kejuaraan pada menit awal permainan mereka berjalan dengan bagus dan cepat akan tetapi pada babak kedua sampai akhir kondisi fisiknya menurun sehingga mempengaruhi permainan, hal ini di tandai tubuh mulai kelihatan lelah untuk bergerak dan sering kali kecolongan dan akhirnya sering mengalami kekalahan. Penelitian ini berupaya mengungkapkan tingkat kebugaran jasmani para pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha. Tujuan penelitian agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha. Pendekatan pengukuran berupa kuantitatif dan kualitatif. Populasi meliputi seluruh pemain SSB Mentari Sulha dengan sampel 16 orang pemain dengan teknik *total sampling* atau sampel jenuh. Pengumpulan data menggunakan tes TKJI, yaitu lari 50 dan 1000 meter, gantung angkat tubuh, duduk baring, loncat tegak. Analisis data menggunakan rumus rata-rata dan distribusi frekuensi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) sebanyak 1 pemain (6,25%) berada pada kategori "Baik", 2) sebanyak 8 pemain (50,00%) berada pada kategori "Sedang", 3) sebanyak 7 pemain (43,75%) berada pada kategori "Kurang". Simpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya adalah Sedang.

Kata kunci : *Kesegaran Jasmani, Sepakbola*

Masyarakat menjaga kesegaran jasmani dengan

melakukan olahraga. Selain itu, olahraga dapat

menjadi sarana untuk rekreasi. Olahraga umumnya membutuhkan tinggi dan berat badan yang ideal. Olahraga populer dalam masyarakat yakni olahraga permainan yang menyenangkan karena melibatkan sekelompok masyarakat. Salah satu olahraga permainan paling diminati adalah sepakbola.

Sepakbola umumnya melibatkan dua klub yang saling beradu kekuatan untuk menjadi pemenang. Kalangan masyarakat yang dapat terlibat yaitu usia remaja, dewasa bahkan anak-anak. Permainan ini direalisasikan dengan membentuk tim seperti ditingkat sekolah, salah satunya seperti Klub Sepakbola SSB Mentari Sulhu Kabupaten Nagan Raya. Stiyapranomo (2015) mengemukakan bahwa “Olahraga berupa sepakbola dimainkan dengan cara saling menyerang sehingga ditemukan berbagai permasalahan taktik”. Sepakbola termasuk kategori olahraga bera dan kemenangan club diperoleh dengan cara memainkan permainan yang baik. faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan permainan mencakup keterampilan, baik fisik pemain maupun penguasaan teknik dasar permainan. Pemain sepakbola yang baik harus dalam kondisi fisik prima seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, pendinginan, asupan nutrisi dan sebagainya.

Faktor fisik menjadi pendukung dalam melakukan teknik dasar saat bertanding. Apabila kondisi fisik bermasalah dapat memicu kesalahan-kesalahan dalam pertandingan. sebaliknya, jika kondisi fisik pemain baik, maka dalam mengurangi kesalahan selama pertandingan. Sucipto, (2000)

menambahkan bahwa teknik dasar yang harus dikuasai pemain berupa “menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”.

Teknik dasar sepakbola sangat penting dilakukan dan menjadi komponen penunjang dalam mencapai prestasi maksimal. Suwarno (2001) menambahkan bahwa “Teknik tersebut dapat dikuasai dengan latihan yang teratur dan waktu yang dibutuhkan relatif lama”. Untuk mencapai teknik yang baik biasanya membutuhkan waktu lama sehingga harus didukung oleh fisik yang baik. Luxbacher (1999) menyatakan bahwa “Unsur-unsur fisik yang mendukung permainan meliputi kelenturan tubuh, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekuatan otot”.

Sepakbola juga merupakan salah satu bentuk olahraga relatif berat yang ditunjukkan dari segi waktu dan gerakan yang harus lincah dan cepat karena harus bertahan dalam kurun waktu 2x45 menit sehingga kebugaran jasmani sangat diperlukan. Kebugaran jasmani terdiri dari 4 unsur yakni kecepatan, daya tahan, power dan kekuatan. Unsur tersebut sangat penting dalam permainan dan Muchtar (1992) menambahkan bahwa “Permainan sepakbola memakan waktu 2x45 menit”. Waktu tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bolak-balik bergerak sangat banyak dan gerak fisik seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti tiba-tiba, berlari sambil membelok 90 derajat bahkan 180 derajat harus dilakukan. selain itu, melompat, meluncur

(sliding), beradu badan (body charge), bahkan kadang tertinggal dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua itu menuntut kualitas fisik tingkat tinggi dalam memainkan permainan sepakbola yang baik, maka apabila tujuan menciptakan prestasi dalam permainan akan menuntut kondisi fisik lebih tinggi.

Cabang olahraga sepakbola selain penguasaan teknik dasar juga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena akan berdampak baik pada pola permainan maupun stamina fisik pemain dan menjadi faktor penting dalam mencapai prestasi maksimal.

Klub Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya didirikan pada tahun 2011 oleh Saed Junaidi dan masih menjadi pelatih club hingga sekarang. Klub tersebut telah melahirkan banyak pemain terbaik dan banyak mengikuti kejuaraan baik di tingkat kecamatan, kabupaten maupun provinsi.

Tingkat kebugaran jasmani atau kondisi fisik Klub Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya diperoleh beberapa pemain dalam kategori masih rendah, dibuktikan dalam kejuaraan antar SSB terlihat pada menit awal bermain dengan bagus dan cepat namun kondisi fisik menurun pada babak kedua hingga permainan berakhir. Hal tersebut mempengaruhi permainan seperti tubuh mulai kelihatan lemas untuk bergerak, nafas terengah-engah, umpan tidak akurat atau salah passing bola bahkan sering kehilangan bola sehingga mengalami kekalahan.

Hal ini diduga karena pelatih melakukan latihan kondisi fisik secara rutin sehingga pemain tidak dapat beradaptasi dengan sesama anggota tim lainnya. Akan tetapi, tidak seluruh pemain

memiliki tingkat kebugaran rendah atau buruk bahkan banyak juga pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha dalam kondisi fisik yang baik. Berdasarkan data fluktuatif terkait tingkat kebugaran pemain Klub Sepakbola SSB Mentari Sulha maka dilakukan penelitian untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa Klub Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya itu sendiri. Permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang tersebut menjadi salah satu yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian.

KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Evaluasi

Evaluasi termasuk bagian dari sistem manajemen berupa perencanaan, organisasi, pelaksanaan, *monitoring* dan evaluasi. Tanpa evaluasi menyebabkan kondisi objek evaluasi tidak diketahui dalam rancangan, pelaksanaan dan hasilnya. Evaluasi telah menjadi kata serapan dalam bahasa Indonesia yang bahasa inggrisnya yaitu *evaluation* yang berarti penilaian atau penaksiran (Echols dan Shadly, 2000). Sedangkan menurut istilah “evaluasi adalah kegiatan yang terencana untuk mengetahui keadaan suatu obyek dengan menggunakan instrument dan hasilnya dibandingkan dengan tolak ukur untuk memperoleh kesimpulan” (Yunanda, 2009).

Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang untuk menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak diduga sebelumnya.

Menurut Suharjana, (2008) “Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan”. Kebugaran jasmani sangat penting sebagai penunjang aktivitas seseorang. Kesegaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan. Ditinjau dari ilmu *faal* (fisiologi), kesegaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang dihadapi dalam aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Hakikat Permainan Sepakbola

Olahraga sepakbola sangat populer di dunia dan dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang saling berjuang memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap anggota kelompok berjumlah sebelas pemain sehingga dikenal dengan istilah kesebelasan. Permainan sepakbola memainkan bola yang diperbolehkan dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Namun penjaga gawang diperbolehkan dengan menggunakan kaki dan tangan dan didukung oleh Rahandianto (2011), yang mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Yunanda (2017), menambahkan bahwa sepakbola menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang yaitu pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian berupa deskriptif. Populasi mencakup seluruh pemain SSB Mentari Sulha dan sampel yang digunakan berjumlah 16 orang pemain dengan menggunakan teknik *total sampling* atau sampel jenuh. Teknik pengumpulan data terdiri dari rangkaian pelaksanaan kegiatan yang digunakan untuk memperoleh hasil dalam penelitian. Adapun tes yang digunakan dalam pengumpulan data adalah TKJI untuk anak usia 13–15 tahun sebagai berikut: 1) Lari 50 Meter, 2) Gantung angkat tubuh, 60 detik, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncak tegak, dan 5) Lari 1.000 meter. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Maret 2019. Lokasi penelitian yaitu SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil tes yang dilakukan pada pemain sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya yaitu berupa data kuantitatif yang diperoleh dari tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik, loncat tegak dan lari 1.000 meter.

Setelah mendapatkan data mentah, maka langkah selanjutnya adalah dengan mencari nilai dari data mentah kebugaran jasmani pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya, adapun tabel nilainya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapulasi Nilai Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya

No	Nama	Nilai					Jumlah
		Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk (Sit Up)	Loncat Tegak (Cm)	Lari 1.000 (Menit)	
1	Mulia Feri	5	3	4	1	3	16
2	M. Rian Saputra	5	2	2	1	4	14
3	M. Zidan	2	2	5	1	4	14
4	Rahmad Ifwandi	4	3	4	2	4	17
5	Banta Saba	5	2	3	2	4	16
6	Rian Saputra	4	3	3	3	3	16
7	Hanif	3	2	2	1	3	11
8	M. Tabrani	5	2	4	4	4	19
9	Irwanda	2	2	4	4	4	16
10	Rizki Maulana	2	3	2	2	4	13
11	Reza Gunawan	4	2	2	1	4	13
12	M. Rizal	3	2	3	2	3	13
13	Zulfysin	4	2	2	2	3	13
14	Roni Saputra	5	2	2	2	2	13
15	M. Abdul Adis	3	2	2	2	2	11
16	Ari Usma Haji	5	3	2	2	2	14

Tahap berikutnya yaitu mengkategorikan nilai Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya sebagai berikut ini:

Tabel 2. Rekapulasi Kategori Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya

No	Nama	Total Nilai	Kategori
1	Mulia Feri	16	Sedang
2	M. Rian Saputra	14	Sedang
3	M. Zidan	14	Sedang
4	Rahmad Ifwandi	17	Sedang
5	Banta Saba	16	Sedang
6	Rian Saputra	16	Sedang
7	Hanif	11	Kurang
8	M. Tabrani	19	Baik
9	Irwanda	16	Sedang
10	Rizki Maulana	13	Kurang
11	Reza Gunawan	13	Kurang
12	M. Rizal	13	Kurang
13	Zulfysin	13	Kurang
14	Roni Saputra	13	Kurang
15	M. Abdul Adis	11	Kurang
16	Ari Usma Haji	14	Sedang
Jumlah		229	-

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah total nilai kebugaran jasmani pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya adalah 229. Setelah menghitung rata-rata adalah 14,31. Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya sebesar 14,31. yaitu berada pada kategori “Sedang”. Selanjutnya analisis dalam bentuk persentase dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0,00%
Baik	1	6,25%
Sedang	8	50,00%
Kurang	7	43,75%
Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah	16	100,00%

Pembahasan

Hasil Analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya sebesar 14,31 berada pada kategori “Sedang”. sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya sebagai berikut: 1) kategori baik sekali tidak ditemukan (0,00%), 2) kategori baik sebanyak 1 pemain (6,25%), 3) kategori sedang sebanyak 8 pemain (50,00%), 4) kategori kurang sebanyak 7 orang (43,75%), 5) kategori kurang tidak ditemukan (0,00%). Kebugaran Jasmani seseorang merupakan unsur yang sangat berharga dalam kehidupan yang berarti sehat sehingga dapat melakukan pekerjaan sesuai keinginan dan kemampuannya. Orang dengan kebugaran jasmani yang baik, akan dapat menjalankan pekerjaan yang berat dalam waktu relatif singkat dibandingkan dengan orang yang kebugaran jasmaninya kurang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya seperti kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan. Harsono (1988) mengatakan “Apabila tingkat kebugaran jasmani baik maka terjadi peningkatan dalam kemampuan, sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, kecepatan, stamina, pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan serta akan ada ekonomi gerak yang lebih baik dari waktu latihan”.

Kebugaran jasmani dalam permainan sepakbola sangat diperlukan terutama dalam mengatasi kelelahan didalam bermain dengan

durasi waktu yang lama. Bahkan akan kesegaran yang baik akan memberikan dampak yang positif dalam kegiatan sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti atau masih mempunyai cukup energi dan semangat untuk melakukan aktivitas kerja berikutnya” (Kokasih, 1985).

Kebugaran jasmani termasuk syarat pokok yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam usaha pencapaian prestasi, dengan memiliki kebugaran yang baik akan lebih mudah mengembangkan kemampuannya dan berpengaruh signifikan dalam permainan. Fernando (2015) menyimpulkan bahwa metode pembelajaran kebugaran jasmani memberikan pengaruh besar dalam upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan sepakbola.

Pemain dengan kebugaran yang baik merupakan suatu keharusan bagi atlet karena olahraga jenis *aerobic* ini dilakukan dalam waktu yang lama sehingga energi dan asupan oksigen ke dalam tubuh tinggi. Oleh karena itu, dibutuhkan peningkatan kebugaran jasmani dan semaksimal mungkin harus stabil dengan latihan yang tersruktur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil analisis data diperoleh data sebagai berikut; 1) sebanyak 1 pemain (6,25%) berada pada kategori “Baik”, 2) sebanyak 8 pemain (50,00%) berada pada kategori “Sedang”, 3) sebanyak 7 pemain (43,75%) berada pada kategori

“Kurang”. Simpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya adalah Sedang.

Saran

Untuk mencapai kondisi fisik terbaik dalam mencapai keberhasilan dalam permainan di lapangan, maka diperlukan saran sebagai berikut:

1. Pemain diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam bermain sepakbola karena sangat berpengaruh dan salah faktor pendukung keberhasilan dalam pertandingan.
2. Pengurus diharapkan selalu memberi dukungan kepada klub baik bersifat moril maupun materil serta sarana dan prasarana.
3. Pelatih harus meningkatkan latihan kebugaran jasmani bagi para pemain untuk mengurangi hambatan-hambatan yang terjadi saat permainan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. & Saifrudin, C. (2008). *Evaluasi Progam Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Arikunto, S. (2004). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Pranomo, S. (2015). *Pengembangan Model Permainan Sepakbola Untuk Meningkatkan Keterampilan Short Pass dalam Permasalahan Taktik Mencetak Angka*. Yogyakarta: UNY.

Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andar sepak Bola Remaja*. PT: Saka Mitra

Kompetensi

Luxbacher, J. (1999). *Sepak Bola (taktik dan tehnik bermain) bambang Sugeng*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Martono, N. (2010). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada.

▪ *How to cite this paper :*

Masri, & Suryadi, S. (2020). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Klub Sepakbola SSB Mentari Sulha Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 4(2), 351–358.

