

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA
(SSB) TUNAS HARAPAN KECAMATAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



**Oleh:
DINO YULIA PUTRA
74653/06**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PROFIL KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TUNAS
HARAPAN KECAMATAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM

Nama : DINO YULIA PUTRA

NIM/BP : 74653/06

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

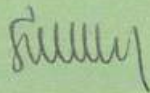
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

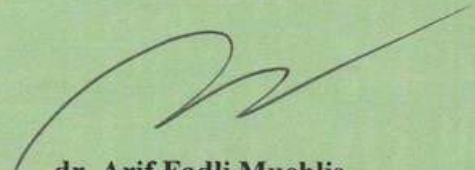
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004



dr. Arif Fadli Muchlis
NIP. 19730822 200604 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul Skripsi : PROFIL KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TUNAS
HARAPAN KECAMATAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM

Nama : DINO YULIA PUTRA

NIM/BP : 74653/06

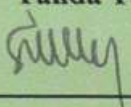
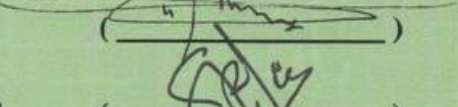
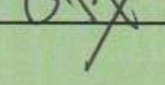
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2011

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	()
Sekretaris	: dr. Arif Fadli Muchlis	()
Anggota	: Drs. Rasiyidin Kam	()
Anggota	: Drs. Abu Bakar	()
Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	()

ABSTRAK

Profil Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

OLEH : Dino Yulia Putra, /2011.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 51 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 26 orang siswa putra. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan metode presentasi.

Hasil yang diperoleh dari penelitian tentang profil kesegaran jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, dari tes kesegaran jasmani yang terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Porf. Dr. Gusril, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Dr.Arif Fadhli Mukhlis selaku Pembimbing II.

5. Drs. Rasidin Kam, selaku penguji I, Drs. Abu Bakar selaku penguji II, M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku penguji III.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
8. Ayahnda Zulkifli (Almarhum) dan Ibunda Asnawati (Almarhum) Adik-adik kuter cinta yang selalu memberikan dukungan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Hakekat Permainan Sepak Bola.....	15
B. Kerangka Konseptual	17
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19

C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Instrumen Penelitian	21
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	37
1. Lari 50 Meter	37
2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik	38
3. Baring duduk 60 detik	38
4. Loncat Tegak	39
5. Lari 1000 Meter	40
6. Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SSB Tunas Harapan	40
B. Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....	44
----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	45
------------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masyarakat modern prestasi di bidang olahraga menjadi semakin dihargai seperti diberinya berbagai beasiswa, tabanas dan sebagainya supaya bisa memacu semangat siswa dalam bidangnya masing-masing. Namun, yang menjadi masalah bagi para pembina olahraga adalah bagaimana meningkatkan prestasi siswa-siswanya semaksimal mungkin. Apakah itu harus dilakukan dengan cara menemukan program latihan yang baik kemudian diterapkan pada siswa-siswanya yang sudah ada atau justru mencari bibit-bibit baru yang dianggap potensial kemudian dilatih dengan sistem latihan yang sudah ada. Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga.

Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (1984) mengemukakan bahwa :

“Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1) Perlengkapan fisik (*physical build-up*), 2) Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3) Pengembangan mental (*mental build-up*)”

Dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi, adanya kondisi fisik yang baik pada olahragawan merupakan persyaratan yang tidak dapat terabaikan, disamping itu kesegaran jasmani yang tinggi dapat

meningkatkan penampilan atau kinerja olahragawan sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Peningkatan status kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui setelah mengikuti latihan. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi seperti pemusatan latihan. Adanya latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri, karena berlatih merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah beban atau pekerjaannya.

Dengan latihan yang intensif dan terkendali serta didukung oleh sarana dan prasarana serta faktor-faktor lainnya, diharapkan akan mencapai puncak prestasi dan mewujudkan peningkatan prestasi seseorang. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satu adalah cabang sepakbola yang harus menuntut kesegaran jasmani yang tinggi. Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang terdiri dari dua tim, yang masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang siswa dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh siswa dengan melindungi daerah gawang dan berusaha untuk menghalau operan dari lawan ataupun operan yang berasal dari sayap kanan dan dari kiri yang ditendang melintasi mulut gawang secara menyilang (*crossing*) (Tim Sepakbola, 2006:40).

Permainan tersebut dapat dilakukan dengan cara merebut bola yang menggunakan *inside of the foot (block tackle)* atau dengan menyundul bola

(*heading*) bila bola serangan lawan mengarahkan bola tinggi (Djezed, 1986). Agar menjadi siswa yang terampil dalam permainan sepakbola maka diperlukan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang tinggi dengan cara latihan. Oleh karena itu dapat dipastikan apabila Kesegaran jasmani yang tinggi, akan menghasilkan siswa yang mempunyai kekuatan dan tehnik yang bagus.

Sekolah Sepak Bola (SSB) di Lubuk Basung merupakan salah satu sekolah sepak bola yang melahirkan bibit atau atlet sepak bola yang ada di Lubuk Basung. Proses penciptaan siswa ini tidak terlepas dari hasil latihan yang keras dan sesuai dengan aturan yang ada. Pelaksanaan latihan pada sekolah sepak bola di Lubuk Basung sudah berjalan dengan baik dan dapat diikuti oleh seluruh siswa, walaupun masih banyak menemui beberapa kendala. Kendala-kendala yang dihadapi umumnya bersifat teknis diantaranya masih rendahnya penguasaan teknik dasar oleh siswa. Rendahnya kemampuan penguasaan teknik ini disebabkan oleh rendahnya Kesegaran jasmnai siswa sekolah sepak bola di Lubuk Basung yang menyebabkan tidak tercapainya tujuan yang diinginkan.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan seorang siswa sepakbola yang mempunyai Kesegaran jasmani yang baik akan menghasilkan kekuatan dan tehnik yang bagus. Sebaliknya jika seorang siswa sepakbola mempunyai Kesegaran jasmani yang buruk maka akan menghasilkan siswa yang tidak memiliki kekuatan dan tehnik yang bagus.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Sutarman (1987) adalah:

“Suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak.”

Soemarsono (1994) menyatakan bahwa :

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.”

Secara umum pengertian Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Soemawardoyo menambahkan manfaat Kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain. Manfaat Kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang hugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, bahwa peneliti melihat masih banyaknya siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan kondisi fisik yang dimiliki masing-masing siswa SSB rendah, terlihat sewaktu siswa melakukan latihan *small game* dimana siswa

terlihat cepat sekali mengalami kelelahan dan mengeluhkan daya tahan mereka dan terlihat dari menurunnya prestasi yang diraih dalam mengikuti beberapa pertandingan antar klub olahraga sepak bola. Di dalam mengikuti pertandingan tersebut siswa masih mendapat peringkat yang masih jauh dari yang diharapkan. Kemungkinan faktor penyebabnya adalah motivasi, sarana dan prasarana, gizi, ekonomi orang tua dan lingkungan.

Dari uraian di atas, maka peneliti ingin mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani tentang kebugaran jasmani dalam sekolah sepakbola, dengan judul penelitian adalah: **“Profil Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung
2. Kendala-kendala yang dihadapi dalam Kesegaran jasmani siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk basung
3. Peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung
4. Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan Kesegaran jasmani siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas dapat dibatasi masalah dalam penelitian ini mengenai Kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung?

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah profil Kesegaran jasmani siswa Sekolah sepak Bola (SSB) Tunas Harapan kecamatan Lubuk Basung

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: Kesegaran jasmani siswa Sekolah sepak Bola (SSB) Tunas Harapan kecamatan Lubuk Basung

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (SI) jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Pelatih dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya sepakbola.
3. Bagi kalangan siswa sepakbola UNP, sebagai pedoman dalam menjaga Kesegaran jasmani.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani bermacam-macam, antara orang yang satu dengan yang lain berbeda, hal ini dapat dilihat beberapa pendapat sebagai berikut:

Menurut Giriwijoyo (1992) kesegaran jasmani adalah:

“kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat pekerjaan itu.”

Menurut Lutan (1996) bahwa :

“Kesegaran jasmani dan keterampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot syaraf yang halus menjadi bagian dalam taksonomi tujuan pendidikan jasmani, dan termasuk psikomotorik.”

Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan sebagai dasar keterampilan yang baik untuk suatu cabang olah raga. Pendapat tersebut mempunyai arti bahwa kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak sangat diperlukan baik dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mencari nafkah maupun dalam kegiatan olahraga.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Prof. Sutarman (1975) adalah

“suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”

Prof. Soedjatmo Soemowardoyo menyatakan bahwa

“kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain”

Manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang hugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada 3 hal penting dalam kesegaran jasmani, yaitu :

1. Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
3. Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

Siedentop (1990) menjelaskan secara umum definisi kesegaran dapat digeneralisasikan ke dalam konsep yang lebih luas yakni kesegaran total (*total fitness*). *Total fitness* ini meliputi kesegaran fisik,

sosial, moral, kesegaran spiritual dan karakteristik kesegaran lainnya. Dalam kaitan ini, kesegaran fisik didefinisikan sebagai derajat atau sejumlah takaran tertentu kekuatan atau ketahanan otot seseorang untuk dapat memenuhi tuntutan gerak aktivitas sehari-hari. Larson dan Yacom (1951) dalam Siedentop (1990)

“komponen kesegaran fisik, yakni: a) ketahanan terhadap penyakit, b) kekuatan dan ketahanan otot, c) ketahanan kardiovaskuler, d) tenaga (kekuatan) otot, e) fleksibilitas, f) kecepatan, g) ketangkasan, h) keseimbangan dan i) akurasi.”

Sejalan dengan hasil perkembangan riset dalam bidang kesegaran jasmani dan ilmu kedokteran, terjadilah kebugaran dalam konsep kebugaran fisik dipandang sebagai komponen-komponen yang saling berurutan, dimana setiap komponen berhubungan dengan ketahanan (mempertahankan kondisi tubuh) dan perkembangan. Komponen kebugaran terbagi menjadi 2 kategori dasar, yakni komponen-komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen-komponen yang berhubungan dengan performa keterampilan gerak. Oleh karena itu, dalam konsep ini dikenal istilah kebugaran kesehatan dan kebugaran penampilan gerak. Komponen kebugaran kesehatan sifatnya lebih umum untuk setiap yang menginginkan hidup sehat, sedangkan kebugaran performans gerak lebih spesifik dan fungsional dalam arti mengacu pada sasaran-sasaran aktivitas. Kebugaran performa gerak tidak ada kaitannya dengan kesehatan dasar atau pencegahan ataupun penyembuhan penyakit-penyakit *degeneratif* (penurunan daya tahan tubuh karena penambahan usia). Kebugaran

performans gerak memungkinkan seseorang dapat melakukan gerakan-gerakan dengan lebih baik dan efisien.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran Jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan penarik becak, dengan pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kesegaran jasmani itu sangat individual.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

Dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi ke dalam 4 kelompok umur, yaitu : kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Kekuatan dan kebugaran performans gerak secara fungsional berhubungan dengan aktivitas gerak tertentu seperti: melompat, melempar, memukul dan lain sebagainya. Oleh sebab itu program latihan yang diberikan untuk masing-masing keterampilan gerak di atas berbeda satu sama lain. Menpora (1992) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah:

“Kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan yang lain.”

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki kesegaran jasmani adalah: orang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-harinya tanpa mengalami hambatan fisik yang berarti dan disamping itu dia masih mampu melaksanakan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Manusia dalam menjalankan kehidupan sehari – harinya berbeda – beda, ada yang membutuhkan kerja fisik yang ringan, sedang dan berat. Seorang kerja kantoran akan berbeda dengan yang bekerja sebagai kuli bangunan, begitu juga dengan kerja fisik anak sekolah. Kebutuhan kerja

fisik yang berbeda – beda tersebut juga akan dapat mempengaruhi keadaan kebugaran tubuhnya. Hal ini berbeda juga tuntutan terhadap komponen – komponen kesegaran jasmaninya.

Komponen – komponen kesegaran jasmani menurut Sajoto (1988) terdiri dari :”a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e) kelenturan/daya lentur, f) kelincahan dan koordiasi gerak, g) keseimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”. Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional (2002:2) mengatakan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari 10 (sepuluh) komponen yaitu :

(1)Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*, 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas tentang komponen – komponen kesegaran jasmani jelaslah, bahwa kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yakni antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Namun para ahli sepakat bahwa daya tahan *cardiovaskuler* merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Syafruddin (2006:69) menjelaskan bahwa “daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lojak”. Daya tahan umum adalah kemampuan organisme

tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan – gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok – kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh. Sedangkan daya tahan otot lokal adalah “kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relative agak lama”.

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

Syafruddin (2006:43) menjelaskan dilihat dari bentuk kekuata yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas dua jenis, yaitu : “1)kekuatan maksimal : kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, 2) kekuatan kecepatan : kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, 3) daya tahan kekuatan : kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”.

Kecepatan dan kelenturan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelenturan (fleksibilitas), proses system persyarafan dan alat – alat otot untuk melakukan gerakan – gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Johathan dan Krempel dalam

Syafruddin (2006:54). Sedangkan kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah penting adalah koordinasi, menurut Wahjoedi (2001:61) koordinasi (coordination) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Sementara Kiram (2002:169), koordinasi bila ditinjau dari sudut fisiologis adalah “merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses – proses motoric terutama terhadap kerja otot – otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan intra muscular coordination”. Pengaturan yang dimaksud disini yaitu proses – proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan.

Kemudian pengertian koordinasi juga dijelaskan oleh Harsuki (2003:54) yaitu “sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagian hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”. Selanjutnya Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas – tugas motoric secara cepat dan terarah yang

ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta, kerjasama sistem persyarafan pusat.

2. Hakekat Permainan Sepak Bola

Sepakbola merupakan sesuatu yang biasa di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal sebagai bolakaki. Sepakbola merupakan olahraga sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional (Low Of The Game 2009/2010).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Muchtar (1992) bahwa:

“Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu, siswa dituntut untuk senantiasa bergerak.” Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, meluncur (*sliding*) beradu badan (*body chart*), bahkan terkadang berlanggar dengan siswa lawan dalam kecepatan tinggi.

Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apalagi jika kita berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.

Berkaitan dengan pernyataan di atas permainan sepakbola itu sendiri adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang, rata dan dalam keadaan terbuka. Permainan

dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang siswa yang lazim disebut dengan kesebelasan. Tujuan dari setiap siswa adalah bertanding dengan lawan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan serta memperoleh kemenangan.

Perkembangan sepakbola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan di sekolah dan universitas di Inggris. Di luar sekolah dan universitas sepakbola timbul dan berkembang dengan pesat, tetapi tidak mau menggunakan peraturan yang sudah ada. Pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan yang ada di luar sekolah dan universitas ini mendirikan sebuah badan yang disebut "*The Football Association*". Jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modern berasal dari Inggris. Pada tanggal 21 Mei 1904 di negara Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation Internationale De Football Association*" (Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP, 2006)

Selanjutnya Muchtar (1992) mengatakan:

"permainan sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreatifitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri."

Pada umumnya siswa sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor-faktor lain yang sama besar perannya dalam mendukung keberhasilan bermain sepakbola. Seorang

siswa tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus.

B. Kerangka Konseptual

Dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi, adanya kondisi fisik yang baik pada olahragawan merupakan persyaratan yang tidak dapat terabaikan, disamping itu kesegaran jasmani yang tinggi dapat meningkatkan penampilan atau kinerja olahragawan sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Kondisi fisik siswa memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dan dilaksanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan siswa untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

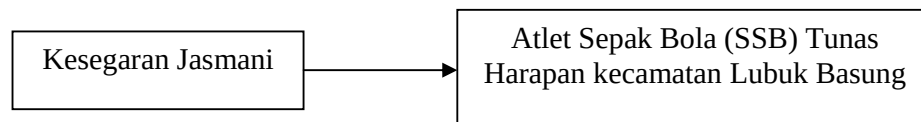
Saat-saat yang paling berbahaya dalam latihan biasanya adalah 3 atau 4 minggu pertama dari musim latihan, oleh karena pada saat itu siswa biasanya belum memiliki kekuatan kelenturan daya tahan dan keterampilan yang cukup, yang berarti kondisi fisiknya masih jauh di bawah kondisi yang diperlukan untuk suatu latihan yang berat atau pertandingan. Menurut Harsono (1988:154) faktor yang lain yang mempengaruhi adalah:

“Bahwa dia belum cukup lincah dalam melakukan gerakan-gerakan sehingga kekakuan bergerak sering dapat menyebabkan timbulnya timbulnya cedera-cedera otot dan sendi.”

Sebelum diterjunkan ke gelanggang pertandingan, seorang siswa harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius seorang siswa harus dilarang mengikuti suatu pertandingan. Karena sukses dalam bidang olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka makin jelaslah bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi siswa.

Pada kajian teori telah dijelaskan dengan detil bahwa kebugaran jasmani dalam permainan sepakbola dipengaruhi oleh faktor diantaranya kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelincahan. Dari faktor tersebut sangat dibutuhkan atau saling mempengaruhi satu sama lain demi tercapainya tujuan yang baik dan benar. Penting untuk diingat bahwa kesegaran jasmani merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepak bola.

Untuk lebih jelasnya, dari masing-masing variabel yang akan diteliti dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, tentang profil kesegaran Jasmani siswa sekolah sepak bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam dari 26 orang sampel dapat dilihat profil kebugaran jasmani siswa sepak bola dari data siswa keseluruhan, diperoleh skor kelompok rata- rata (mean) adalah 15.04 berada pada kategori sedang, maka hasil kesegaran jasmani siswa SBB termasuk dalam kategori sedang. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani di atas skor kelompok rata- rata adalah sebanyak 11 orang (42.31%) dan di bawah skor kelompok rata- rata adalah sebanyak 15 orang (57.69%).

B. Saran

Dari kesimpulan penelitian maka saran yang diberikan pada penelitian melihat hasil penelitian tersebut hendaknya pola pembinaan latihan fisik siswa sekolah sepakbola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam perlu ditingkatkan, sebab kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembinaan prestasi suatu cabang olahraga khususnya sepakbola komponen-komponen dalam kebugaran jasmani hendaknya dilakukan pembinaan latihan fisik sesuai dengan kapasitas yang dibutuhkan sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1986. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas.2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Harzuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kiram, (2002). *Analisis Gerak dan Model Pembelajaran Keretampilan Motorik Olahraga*. Madang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Lutan, Rusli. (1996). *Azaz-azaz Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Muchtar Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenga Kependidikan.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departeman P & K, Dikti, PTPPLPTK.
- Sharkey, (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafira.
- Sumarsono.1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sutarman, (1975). *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi*. Jakarta KONI
- Syafruddin, (2006). *Pengantar ilmu Melatih*. Padang: UNP.
- Wahjoedi, (2001). *Landasan Evaluasi Penjas*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.