

Hubungan Permainan Sepak Bola Dengan Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bone

Herman. Al^{1*}, Khalid Rijaluddin², Andi Ogo Darminto³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone

E-mail : hermanlatif0@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2707>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 August 2025

Revised: 26 August 2025

Accepted: 26 September 2025

Kata Kunci:

Permainan Sepak Bola, Kebugaran Jasmani, Siswa

Keywords:

Soccer, Physical Fitness, Students



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan permainan sepak bola dengan kebugaran jasmani pemain sepak bola ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Bone. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dalam melakukan pengambilan sampel, peneliti menggunakan sampel total. Menurut Arikunto (2010:134) menyatakan bahwa jika jumlah subjek kurang dari 100, sebaiknya semua subjek diambil sehingga penelitian tersebut menjadi penelitian populasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 16 orang, diketahui 0 orang atau 0% dalam kategori baik sekali, 2 orang atau 12,5% dalam kategori baik, 14 orang atau 87,5% kategori sedang, 0 orang atau 0% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, dalam penelitian ini ada Hubungan antara permainan sepak bola dengan kebugaran jasmani pada siswa dengan kategori sedang.

This study aims to determine the relationship between soccer and the physical fitness of extracurricular soccer players at SMA Negeri 4 Bone. This study is quantitative in nature. In sampling, the researcher used total sampling. According to Arikunto (2010:134), if the number of subjects is less than 100, it is best to take all subjects so that the study becomes a population study. Based on the results of the study, out of 16 people, 0 people or 0% were in the very good category, 2 people or 12.5% were in the good category, 14 people or 87.5% were in the moderate category, 0 people or 0% were in the poor category, and 0 people or 0% were in the very poor category. Thus, in this study, there is a relationship between soccer and physical fitness in students in the moderate category.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Herman. Al, et al (2025). Hubungan Permainan Sepak Bola Dengan Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bone , 4 (1) 6779-6786. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2707>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang dipelajari siswa di sekolah, baik dari tingkat SD, SMP, SMA, bahkan perguruan tinggi (Hardi & Mutmainna, 2024). Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan (PJOK) adalah bagian integral dari pendidikan Indonesia yang secara keseluruhan memiliki tujuan untuk pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih dengan melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional. Maka, dengan pendidikan jasmani diharapkan kepada siswa agar mereka mampu belajar dengan baik serta dapat memperoleh kesehatan yang baik juga (Sofyan.M, 2021: 39).

Menurut Riyoko (2019: 31), pada dasarnya manusia akan selalu memiliki keinginan dalam mempunyai kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik, karena manusia adalah individu yang tidak terlepas dari jasmani dan rohani. Begitu juga dengan olahraga, yang mempunyai arti olah yaitu mengolah

sedangkan raga adalah jasmani yang menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dalam menghasilkan kesegaran atau kebugaran jasmani yang baik untuk seseorang, individu dapat melakukan dengan berbagai cara, seperti makan makanan yang sehat dan bergizi, tetapi yang paling efektif adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan berkesinambungan dan disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua orang, tidak terkecuali anak-anak hingga orang lanjut usia. Dengan berolahraga maka kesehatan jasmani dan rohani akan tetap terjaga (Suryadi & Rubiyanto, 2022). Olahraga memiliki beberapa manfaat, termasuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan risiko penyakit (Meo dkk., 2021). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa aktivitas fisik melalui olahraga memberikan hubungan positif terhadap kebugaran jasmani (Baek dkk., 2020; Dharma & Bocah, 2020; Suryadi dkk., 2021; Suryadi & Rubiyatno, 2022). Ternyata menjaga kesehatan jasmani dan rohani merupakan hal yang perlu dimiliki oleh para non-atlet maupun atlet agar tetap bugar agar dapat tampil lebih baik (Suryadi dkk., 2021). Selain itu, kebugaran jasmani memberikan keuntungan yang signifikan karena berkaitan erat dengan aktivitas sehari-hari (Suryadi, 2022). Oleh karena itu, penting untuk menjaga kebugaran jasmani agar dapat beraktivitas dengan baik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani (Ahmed dkk., 2020). diduga hal ini menjadi faktor resiko terjadinya berbagai gangguan keluhan kesehatan dan stres yang dirasakan.

Bangun (2019: 33) menyatakan bahwa pentingnya pembinaan olahraga yang dilakukan di sekolah, salah satunya yaitu karena kegiatan olahraga dapat mengembangkan dan membangun kepribadian, watak, budi pekerti luhur dan moral tinggi serta inisiatif serta untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran fisik yang baik. Mengingat PJOK merupakan mata pelajaran wajib di tingkat SD, SMP, dan SMA, pembenaran ini menunjukkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa harus diterapkan (Rubiyatno & Suryadi, 2022).

Oleh karena itu, hal ini perlu mendapat perhatian khusus dari guru PJOK dalam pembelajaran di sekolah. Di mana, melakukan pembelajaran di sekolah ternyata dapat memberikan peningkatan kebugaran jasmani (Oktaviani & Wibowo, 2021), di mana kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan prestasi belajar siswa. Berdasarkan hal tersebut maka penting untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa, karena hal ini dapat menjadi gambaran untuk memberikan latihan yang tepat bagi siswa.

Salah satu penyebab utama dari rendahnya tingkat kebugaran ini adalah minimnya aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan bagi siswa, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran sejak usia sekolah. Di beberapa sekolah, pelajaran Pendidikan Jasmani belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kondisi fisik siswa secara menyeluruh.

Kondisi ini menjadi kekhawatiran karena kebugaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi prestasi belajar, konsentrasi, serta kesehatan jangka panjang siswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam kegiatan kebugaran jasmani, salah satunya dengan menggunakan pendekatan permainan yang digemari siswa, seperti permainan sepak bola.

Salah satu bentuk latihan olahraga fisik yang sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani individu adalah permainan sepak bola (Akmalovich dkk., 2020). Menurut Riyoko (2019: 30) sepak bola adalah salah satu permainan bola besar yang dapat digunakan sebagai alat dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan juga salah satu upaya yang dapat dilakukan manusia untuk bergerak aktif.

Berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari lingkungan sekolah, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 4 Bone. Salah satu masalah utama adalah rendahnya tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik atau olahraga, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Banyak siswa yang lebih memilih untuk menghabiskan waktu luangnya dengan aktivitas pasif seperti bermain ponsel, menonton video, atau bermain game, dibandingkan dengan melakukan olahraga.

Selain itu, minimnya motivasi untuk mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani dan olahraga juga menjadi kendala. Beberapa siswa menganggap pelajaran olahraga tidak sepenting pelajaran akademik, sehingga kurang serius dalam mengikuti kegiatan fisik yang dirancang oleh guru. Hal ini berdampak langsung pada menurunnya kemampuan fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, dan fleksibilitas.

Masalah lain yang muncul adalah kurangnya variasi dalam metode pembelajaran olahraga yang membuat siswa cepat bosan dan tidak antusias dalam mengikuti kegiatan kebugaran jasmani. Kegiatan yang monoton dan tidak menarik menyebabkan siswa tidak mendapatkan stimulus fisik yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Kemudian, berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa di SMA Negeri 4 Bone yang sebelumnya sudah dilakukan pemberian test kebugaran jasmani oleh guru PJOK dan dibantu oleh peneliti, didapatkan fakta dari hasil tes bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa relatif rendah. Untuk faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yang rendah, yakni dilihat dari cara para pemain dalam berlatih di lapangan. Beberapa siswa terlihat cukup kelelahan dan tidak dapat melakukan aktifitas fisik yang diberikan selama waktu yang cukup lama. Hal ini diperkirakan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya ada faktor aktivitas fisik, faktor kebiasaan merokok, dan faktor status gizi siswa.

Dilihat dari faktor yang ada, faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi kebugaran jasmani siswa laki-laki di SMA Negeri 4 Bone adalah dari faktor aktivitas fisiknya. Hal ini dikarena siswa lebih banyak melakukan aktivitas yang tidak menjadikannya untuk bergerak seperti hanya bermain game, dan tidak melakukan aktivitas fisik, seperti bergerak, bermain, dan berlari-lari. Padahal, dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus belajarnya.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, tentunya kondisi fisik yang baik juga diperlukan. Latihan fisik yang dilakukan dalam permainan sepak bola sudah sangat cukup untuk membuat individu untuk terus bergerak yang dapat melatih daya tahan otot, daya tahan jantung & paru, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan waktu reaksi serta komposisi tubuh. Hal yang terpenting yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah mereka harus memiliki teknik dasar yang dikuasai dengan baik, agar mendapatkan komponen kebugaran jasmani yang baik juga. Tekniknya dapat seperti mengumpan (passing), menghentikan atau mengontrol (stopping), menggiring (dribbling), dan menembak (shooting) Dari semua teknik dasar inilah dengan tidak sengaja dapat memberikan kebugaran dan kesehatan jasmani kepada para pemain sepak bola, terutama ketika pemain berlatih dengan ulet dan konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Majid (2020: 77) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat relatif rendah. Kemudian untuk faktor yang menjadi pengaruh dari kebugaran jasmani tersebut adalah faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor genetik, faktor aktivitas fisik, faktor kebiasaan merokok, dan faktor status gizi.

Kemudian ada juga penelitian yang dilakukan oleh Riyoko (2019: 36), dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa lama permainan sepak bola untuk siswa SMA selama 2 x 20 menit, dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra di SMA Srijaya Negara Palembang. Dari hasil penelitian ini juga menghasilkan adanya hubungan permainan sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang.

Berdasarkan latar belakang yang ada dan penelitian terdahulu, penulis berencana untuk mengembangkan penelitian dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan meningkatkan aktivitas fisik mereka dengan memberikan siswa materi permainan sepak bola mulai dari awal dengan benar serta menggunakan metode dan teknik yang baik dengan teratur dan terarah, maka siswa diharapkan akan memiliki keterampilan dalam bermain sepak bola dengan benar, pembentukan fisik, mental, untuk menghasilkan kebugaran jasmani yang baik pada diri siswa.

Dari beberapa hasil telah literatur dan fenomena kesenjangan yang terjadi pada penelitian sebelumnya, maka dalam penelitian ini membahas lebih dalam mengenai hubungan permainan sepak bola terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 4 Bone.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara permainan sepak bola dengan tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bone.

Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SMA Negeri 4 Bone, Kelurahan Pompanua, Kecamatan Ajangale, Kabupaten Bone.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 4 Bone dengan jumlah 16 orang. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka

teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh (total sampling), sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian sesuai dengan jumlah variabel penelitian yang telah ditentukan penulis untuk diteliti. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data hasil penelitian melalui tes kebugaran jasmani yang diadaptasi dari penelitian Nurhasan (2001: 148) untuk tes kebugaran jasmani pada siswa SMA diantaranya: Lari 60 Meter, Gantung Siku Tekuk, Baring duduk (sit up), Loncat Tegak, Lari 1200 meter. Teknik pengumpulan data, data dikumpulkan melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani dengan prosedur standar, Menjelaskan tujuan dan tata cara tes kepada peserta, melaksanakan tes sesuai urutan komponen kebugaran, mencatat hasil setiap tes dalam lembar observasi.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi kategori kebugaran jasmani, dan uji korelasi product moment Pearson untuk menguji hubungan antara permainan sepak bola dengan kebugaran jasmani siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Siswa

Data ini dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Selanjutnya, akan disajikan hasil tes yang telah dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 4 Bone. Hasil tes beserta nilainya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa

No.	Nama	Umur	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M
			Detik	Poin	Poin	Cm	Menit
1.	Karman	18	9,32	12	30	60	6,40
2.	Akbar	17	8,40	6	32	55	6,50
3.	Muh. Fibril	17	7,58	7	32	51	7,21
4.	Syahril	17	6,98	8	35	60	7,10
5.	Fadhlurrahman	16	7,50	9	32	57	6,89
6.	Syahril. M	18	6,80	10	35	61	6,10
7.	Rasya	17	7,25	8	37	60	6,40
8.	Rifal	17	6,88	7	33	55	6,28
9.	Miswar	17	6,96	7	32	55	7,12
10.	Firsan	17	6,86	12	36	56	6,12
11.	Haikal	17	7,50	5	36	66	6,96
12.	Wawan	17	7,11	5	37	67	6,76
13.	Syahrul Jaya	17	6,88	7	32	66	6,11
14.	Syahrul	17	6,89	12	36	56	7,10
15.	M.Afriadil	17	7,90	7	40	69	6,97
16.	Muh. Ishak	16	8,87	14	33	68	6,22

Tabel 2. Data Nilai Kebugaraan Jasmani Siswa

No.	Nama	Umur	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M	Total	Ket
1.	Karman	18	3	3	4	4	1	15	S
2.	Akbar	17	3	2	4	3	2	14	S
3.	Muh. Fibril	17	4	2	4	3	1	14	S
4.	Syahril	17	5	2	4	4	1	16	S
5.	Fadhlurrahman	16	4	3	4	3	1	15	S
6.	Syahril. M	18	5	3	4	4	2	18	B

7.	Rasya	17	5	2	4	4	1	16	S
8.	Rifal	17	5	2	4	3	2	16	S
9.	Miswar	17	5	3	4	3	1	16	S
10.	Firsan	17	5	3	4	3	2	17	S
11.	Haikal	17	4	2	4	4	1	15	S
12.	Wawan	17	5	2	4	4	1	16	S
13.	Syahrul Jaya	17	5	3	4	4	2	18	B
14.	Syahrul	17	5	3	4	3	1	16	S
15.	M.Afriadil	17	4	2	4	4	1	15	S
16.	Muh. Ishak	16	3	4	4	4	1	16	S
								Total	253
								Rata-rata	15,81

Keterangan:

SB : Sangat Baik

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

SK : Sangat Kurang

Data yang telah diperoleh kemudian akan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani, sesuai dengan rumus yang telah dijelaskan di bab sebelumnya. Berikut ini adalah tabel distribusi frekuensi hasil kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Bone.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1.	22-25	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	18-21	Baik (B)	2	12,5%
3.	14-17	Sedang (S)	14	87,5
4.	10-13	Kurang (K)	0	0%
5.	5-9	Kurang sekali (KS)	0	0%
	Total		16	100%

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi diatas, diperoleh 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 2 siswa (12,5%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 14 siswa (87,5%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari 60 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 4 Bone pada tes lari 60 meter.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter Putra

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	Sd. – 7,2”	Baik sekali (BS)	9	56,25%
2	7,3” – 8,3”	Baik (B)	4	25%
3	8,4” – 9,6”	Sedang (S)	3	18,75%
4	9,7” – 11,0”	Kurang (K)	0	0%
5	11,1” dst.	Kurang sekali (KS)	0	0%
	Total		16	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 9 siswa (56,25%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 4 siswa (25%) mempunyai kecepatan lari baik, 3 siswa (18,75%) mempunyai kecepatan sedang, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan lari kurang dan 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan kurang sekali.

2. Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Bone pada tes gantung angkat tubuh.

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Putra

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	19 - Keatas	Baik sekali (BS)	0	0%
2	14 - 18	Baik (B)	1	6,25%
3	9 - 13	Sedang (S)	7	43,75%
4	5 - 8	Kurang (K)	8	50%
5	0 - 4	Kurang sekali (KS)	0	0%
Total				100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 1 siswa (6,25%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 7 siswa (43,75%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 8 siswa (50%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali.

3. Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Bone pada tes baring duduk.

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	41 - Keatas	Baik sekali (BS)	0	0%
2	30 - 40	Baik (B)	16	100%
3	21 - 29	Sedang (S)	0	0%
4	10 - 20	Kurang (K)	0	0%
5	0 - 9	Kurang sekali (KS)	0	0%
Total			16	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 16 siswa (100%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali.

4. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Bone pada tes loncat tegak.

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	73 - Keatas	Baik sekali (BS)	0	0%
2	60 - 72	Baik (B)	9	56,25%
3	50 - 59	Sedang (S)	7	43,75%
4	39 - 49	Kurang (K)	0	0%
5	38 dst.	Kurang sekali (KS)	0	0%
Total			16	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 9 siswa (56,25 %) mempunyai kekuatan loncatan baik, 7 siswa (43,75%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali.

5. Lari 1.200 Meter

Hasil analisis data dari indikator lari 1.200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Bone pada tes lari 1.200 meter.

Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Lari 1.200 Meter Putra

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	s.d – 3'14"	Baik sekali (BS)	0	0%
2	3'15" – 4'25"	Baik (B)	0	0%
3	4'26" – 5'12"	Sedang (S)	0	0%
4	5'13" – 6'33"	Kurang (K)	5	31,25%
5	6'34 – dst.	Kurang sekali (KS)	11	68,75%
Total			16	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan baik, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan sedang, 5 siswa (31,25 %) mempunyai kecepatan kurang dan 10 siswa (68,75%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 16 orang, diketahui 0 orang atau 0% dalam kategori baik sekali, 2 orang atau 12,5% dalam kategori baik, 14 orang atau 87,5% kategori sedang, 0 orang atau 0% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali.

Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Bone yang berjumlah 16 orang bahwa ada hubungan antara permainan sepak bola dengan kebugaran jasmani pada siswa dengan memperoleh nilai 253 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani siswa putra diperoleh 15,81 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara permainan sepak bola dengan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 4 Bone. Dari 16 siswa yang diteliti, tidak ada yang berada pada kategori “baik sekali” maupun “kurang/kurang sekali”. Sebanyak 12,5% siswa berada pada kategori “baik”, sementara mayoritas (87,5%) berada pada kategori “sedang”.

Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam permainan sepak bola secara rutin mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, meskipun sebagian besar masih berada pada kategori sedang. Dengan demikian, aktivitas permainan sepak bola dapat dijadikan salah satu alternatif pembelajaran dan latihan fisik untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, H. S., Marcora, S. M., Dixon, D., & Davison, G. (2020). The Effect of a Competitive Futsal Match on Psychomotor Vigilance in Referees. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(9), 1297– 1302. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0268> Berowiyana, Karno, dan Imam Sahuri. (2012), *Olahraga Bolavoli. Jember Jawa Timur : Cerdas Ulet Kreatif*

Akmalovich, B., Khalilovich, T. M., & Rasulovna, S. N. (2020). Psychological Impact of Football Games To the Formation of Individuality of the Student. *Journal of Critical Reviews*, 7(06), 466–469. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.06.83>

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.

Baek, K. W., Lee, M. C., Jeon, T. B., Yoo, J. Il, Park, J. S., Moon, H. Y., & Kim, J. S. (2020). Effects of exercise on physical fitness and strength according to the frailty level of female elderly with hypertension. *Exercise Science*, 29(4), 368–376. <https://doi.org/10.15857/ksep.2020.29.4.368>

Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29-37.

- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2024). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 96-105. <https://doi.org/10.30605/cjpe.712024.3616>
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74-80. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/viewFile/449/400>
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Alessa, O. M., Sumaya, O. Y., & Meo, A. S. (2021). Prevalence of prediabetes and type 2 diabetes mellitus in football players: A novel multi football clubs cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1763. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041763> 2536-2546
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/article/view/37622>
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepak bola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1), 29-35.
- Sofyan, M., & Kuntjoro, B. F. T. (2021). Studi Implementasi Sistem Penilaian Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Inklusi di Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(01), 37-42.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100-110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021a). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9-19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119-129. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>