

**PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 5 LUWU**

The Effect of Physical Freshness on Dribbling Ability of Students in SMA Negeri 5 Luwu

Alfiandi¹⁾, Irsan Kahar²⁾, Andi Heri Riswanto³⁾

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah

Palopo

Jl. Jendral Sudirman KM.03, Kota Palopo

Email: ¹alfiandiandi832@gmail.com

²irsankahar@umpalopo.ac.id

³andiheriswanto@umpalopo.ac.id

INTISARI

Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengumpulkan data tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Luwu. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Luwu dengan jumlah sampel 30 orang siswa berumur rentang 16-19 tahun yang dipilih secara random sampling. Secara teknik pengukurannya ada dua instrument yaitu tes kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter yang disurvei dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu. Selanjutnya data-data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 24.00. Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola SMA Negeri 5 Luwu rata-rata dalam klasifikasi sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa (X) berperan optimal terhadap kemampuan menggiring bola (Y) pada permainan sepakbola SMA Negeri 5 Luwu, Hal ini dibuktikan pada hasil perhitungan korelasi Pearson diperoleh nilai $r_{hitung} = -0,363$ ($P < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu

Kata kunci : Kesegaran jasmani, menggiring bola

ABSTRACT

This study aims to find out and collect data on the level of physical freshness to the ability to dribble in the football game of students in SMA Negeri 5 Luwu. The population of this study are students in SMA Negeri 5 Luwu with a total sample 30 students aged 16-19 years who were selected by random sampling. Technically, there are two instruments, namely physical freshness test and dribbling ability consisting of a 60-meter sprint test, a body lift hanging test, a 60-second sitting baring, an upright jump, a 1200-meter run surveyed with a quantitative approach to describe the relationship of physical freshness level to the dribbling ability of students at SMA Negeri 5 Luwu. Furthermore, the research data were analyzed by using SPSS application version 24.00. Based on the results of data analysis, it showed that the level of physical freshness of students towards the ability to dribble at the football game in SMA Negeri 5 Luwu is overall in the moderate classification. The results showed that the level of physical freshness of students (X) played an optimal role in the ability to dribble (Y) in the football game in SMA Negeri 5 Luwu, it can be proven by the results of pearson correlation calculation obtained r count value (r_o) = -0.363 ($P < 0.05$), then H_0 rejected and H_1 received. It means that there is a significant corelation to the level of physical freshness of students to the dribbling ability of students in SMA Negeri 5 Luwu

Keywords: *Physical Freshness, Dribbling*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan adalah proses kemampuan serta keahlian diri yang terus berkembang terus-menerus secara individual. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa pengetahuan akan terus ada dan tidak akan pernah hilang, seperti yang dijelaskan dalam pendidikan. Salah satu pendidikan dalam persekolahan adalah Pendidikan Jasmani (PENJAS) yang melatih aspek rohani dan jasmani demi menunjang aktivitas pembelajaran seperti afektif, kognitif serta psikomotorik.

PENJAS merupakan bidang pendidikan yang secara menyeluruh, Maka dari itu pembangunan di tanah air ditekankan pada pembangunan SDM yang seutuhnya dimana manusia sehat secara jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan anggota tubuh melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh aktifitasnya sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek yang penting dan harus dimiliki setiap individu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.

Pentingnya memiliki kebugaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari yang terendah sampai yang tertinggi (TK,SD,SMP,SMA,dan perguruan tinggi), pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani setiap individu sedangkan tujuan lainnya yaitu prestasi. Menggiring bola merupakan hal yang dilakukan pemain bola dengan membawa bola dengan kaki dengan tujuan untuk menguasai bola dan bisa menuju kedepan muka gawang dari lawan yang akhirnya dishoot untuk mencetak gol. Menggiring bola sudah tentu adalah salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai setiap pemain sepakbola.Menggiring bola merupakan suatu gerakan membawah bola dengan cepat kedepan yang kita sering lihat menggunakan kedua kaki secara berganti-gantian.

Berdasarkan uraian diatas kita dapat mengetahui pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap individu terkhusus peserta didik di SMA NEGERI 5 LUWU sangat diperlukan gambaran khusus yang dapat mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani dan mengevaluasikan kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan proses belajar mengajar.

Data tersebut sangat diperlukan untuk proses pembelajaran yang akan diberikan oleh peserta didik, karena dalam proses belajar mengajar peserta didik dituntut untuk mampu melakukan pembelajaran dan proses latihan untuk prestasi.

SMA NEGERI 5 LUWU sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen, prestasi di sekolah SMA NEGERI 5 LUWU cukup baik dalam bidang olahraga. Jadi tingkat kebugaran jasmani cuma didapatkan dari mata pelajaran PENJAS. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah antara lain PMR, OSIS, PRAMUKA, dan kegiatan olahraga seperti sepakbola, sepak, takraw, bolavoli dan basket hanya sebagian peserta didik ikut serta dalam kegiatan tersebut selebihnya hanya melakukan aktivitas lain seperti les di sekolah yang dilaksanakan sepulang sekolah. Maka tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMA NEGERI 5 LUWU sangat kurang.

Salah satu cabang olahraga perlu mendapat perhatian khusus di SMA NEGERI 5 LUWU adalah cabang olahraga sepakbola, yang dimana peserta didik memiliki potensi untuk mendapatkan prestasi sekaligus melatih dan meningkatkan kebugaran jasmani dalam bermain sepakbola, tetapi seperti kenyataannya kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kurang

diminati oleh peserta didik. Oleh karena itu, penulis mencoba mengaitkan tingkat kesegaran jasmani dengan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yaitu menggiring bola.

Dari permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Survei tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA NEGERI 5 LUWU”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 5 Luwu ?
2. Bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu ?
3. Adakah korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu ?
4. Adakah pengaruh antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu ?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yaitu agar dapat memberikan gambaran pengetahuan tentang hal-hal yang ingin di dapatkan dari hasil melalui penelitian ini. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Luwu.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu.
3. Untuk mengetahui adakah korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu
4. Untuk mengetahui adakah pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa sma Negeri 5 luwu

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Pengaruh

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2016 : 849) adalah daya yang ada atau timbul dari suatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan mengubah sesuatu yang lain.

Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalam bahasa Indonesia sudah umum dipakai terutama banyak digunakan dalam bidang olahraga yang biasa disebut dengan istilah *physical fitness*. Para ahli menyampaikan pengertian kesegaran jasmani bermacam-macam:

1. Kesegaran jasmani adalah kondisi tes jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaannya secara optimal dan efisien (Setyawan, 2010: 8)
2. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang lebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun yang mendadak serta bebas dari penyakit (Annas, 2011).

Komponen Kesegaran Jasmani

Beberapa komponen kesegaran jasmani antara lain:

1. Kelincahan yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk berpindah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan kondisi yang di hadapi. Kelincahan dapat diukur dengan cara bolak-balik secepat mungkin sebanyak (jaraknya 6-8 kali 4 – 5 meter) (Hapsari, 2014).
2. Daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan dimana kemampuan yang dilakukan dapat semaksimal mungkin. Bentuk latihannya yaitu melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki bergantian, melompat jongkok, melompat dua kaki dengan box (Hapsari, 2014).
3. Daya tahan (*endurance*) yaitu kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat beraktivitas dalam waktu yang cukup lama (Pramono, 2012).
4. Kecepatan adalah dimana seseorang mampu melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang singkat (Penggali, 2012).
5. Kekuatan otot merupakan kemampuan yang dimiliki sekelompok otot tersebut untuk melakukan aktivitas dengan beban yang diterima (Pramono, 2012).

Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan ini semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia

akan lebih muda melakukan aktifitasnya dengan baik. Menurut Habibudin (2011) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani non-akademik tidak memberikan kontribusi yang linier terhadap tingkat kemampuan akademik.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Shomoro dan Mondal, 2014):

1. Umur

Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai tingkat maksimal pada usia 30 tahun.

2. Jenis kelamin

Laki-laki apabila setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan dengan adanya perbedaan dengan otot dan kekuatan otot.

3. Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4. Status kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5. Aktivitas fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim/regu secara berlawanan dan setiap tim/regu terdiri dari sebelas orang, dimana setiap tim/regu berlomba-lomba memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dalam Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis. Peraturan dalam bermain sepakbola dipegang oleh organisasi sepakbola dunia yaitu FIFA (*Federation Internasional*

Football association). Sedangkan Indonesia sendiri disebut PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Kemampuan Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik yang harus dikuasai seorang pemain adalah menggiring bola, karena dalam permainan ini teknik menggiring bola sangat diperlukan untuk menguasai permainan. Menurut Luxbacher (2011,47) mengatakan bahwa penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang yang terbuka.

Hipotesis

Berdasarkan latar belakang dan kerangka konseptual yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam kategori sedang.
2. Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam kategori baik.
3. Ada korelasi antara tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu
4. Ada pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian, oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada peserta didik yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan diambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya di kumpulkan lalu di beri interpretasi.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan serta meringkas berbagai kondisi, situasi, atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat (atlet) yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hartono (2011:46). Penelitian hanya dapat dilakukan pada populasi yang terhingga saja. Sesuai dengan pengertian populasi diatas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA 5 Luwu.

Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi atau sebagian individu yang diwakili untuk mewakili populasi. Sebagaimana yang dikatakan oleh Gulo (2010: 76). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih secara random dan dipilih 30 orang siswa putra pada sekolah bersangkutan dan berusia 16 tahun ke atas.

Teknik Analisis Data

Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji deskriptif persentase. Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data diskret berupa data yang diperoleh dari hasil pengukuran yang selanjutnya hasilnya dikonversikan dalam tabel yang terlampir dalam instrument penelitian. Setelah data dikonversikan kemudian sudah dapat diketahui hasil penelitian ini, selanjutnya untuk dibuat kesimpulan sebagai hasil akhir penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 5Luwu.

Frequencies Statistics

		Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (X)	Kemampuan Menggiring Bola (Y)
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		13,30	51,9300
Median		13,00	52,6700
Std. Deviation		1,512	7,519
Variance		2,286	56,5408
Range		6	27,00
Minimum		10	34,00
Maximum		16	61,00
Sum		399	1558,03

Tabel 4.1 di atas merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 5 Luwu.

Tabel 4.2 Presentase Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu.

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
22-25	5	Baik Sekali	0	0
18-21	4	Baik	0	0
14-17	3	Sedang	18	60
10-13	2	Kurang	11	36,7
5-9	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			30	100

Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani

Tabel 4.3 Analisis presentase pengkategorian lari cepat 60 meter.

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
7,2 Above	5	Baik Sekali	4	13,3
7,3-8,3	4	Baik	16	53,3
8,4-9,6	3	Sedang	9	30,0
9,7-11,0	2	Kurang	0	0,0
11,1 Below	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			30	100

Tabel 4.4 Analisis presentase pengkategorian *pull up* 60 detik

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
10 Above	5	Baik Sekali	0	
14-18	4	Baik	1	3,3
9-13	3	Sedang	19	63,3
5-8	2	Kurang	9	30
0-4	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			30	100

Tabel 4.5. Analisis presentase pengkategorian sit up 60 detik

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
41 Above	5	Baik Sekali	0	0
30-40	4	Baik	0	0
21-29	3	Sedang	16	53,3
10-20	2	Kurang	14	46,7
0-9	1	Kurang Sekali	0	0
Total			30	100

Tabel 4.6. Analisis presentase pengkategorian *vertical jump*

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
73 Above	5	Baik Sekali	0	0
60-72	4	Baik	7	23,1
50-59	3	Sedang	13	42,9
39-49	2	Kurang	9	29,7
38 below	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			30	100

Tabel 4.7 Analisis presentase pengkategorian lari 1200 meter.

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
3,14 Above	5	Baik Sekali	0	0
3,15-4,25	4	Baik	0	0
4,26-5,12	3	Sedang	3	9,9
5,13-6,33	2	Kurang	10	33
6,34below	1	Kurang Sekali	17	56,1
Total			30	100

Analisis Infrensial

Tabel 4.8 Hasil Analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	Range
Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (X)	30	10	16	12,93	1,93	3,747	9
Kemampuan Menggiring Bola (Y)	30	35	62	52	7,4695	55,793	27,19
Valid N (listwise)	30						

Dari tabel diatas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

1. Untuk data tingkat kesegaran siswa, diperoleh nilai rata-rata 12.93 point, standar devisi 1.93, varians 3.747 point, nilai minimum 10 point, dan nilai maksimum 16 point, range 9 point.
2. Untuk data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai rata-rata 52.00 point, standar devisi 7.46 point, varians 55.79 point, nilai minimum 35.00 point, dan nilai maksimum 62 point, range 27.19 point.

Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar asumsi parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal berarti analisis statisti parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik.

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data Tiap Variabel

	Test of normality					
	Kolmogorov-smirnov ^a			Shapiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kesegaran	,166	30	,065	,946	30	,136
Menggiring Bola	,104	30	,200*	,946	30	,136

*. This is a lower bound of the trues significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *lilliefors* menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Untuk data tingkat kesegaran jasmani siswa, dikatakan signifikan karna lebih besar dari 0.05. Ini berarti bahwa data variabel X tersebut memiliki sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Untuk data Kemampuan Menggiring Bola, dikatakan signifikan karna lebih besar dari 0.05. Ini berarti bahwa data variabel Y tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Analisis Korelasi

Korelasi sederhana antara tingkat kesegaran jasmani Siswa terhadap kemampuan menggiring bola. Untuk mengetahui keratan antara tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu, maka dilakukan analisis kolerasi paerson.

Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu

Variabel	r	Pvalue	Keterangan
Tingkat Kesegaran Jasmani (X)	,363	.046	Signifikan
Kemampuan Menggiring Bola (Y)			

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi paerson diperoleh nilai r hitung (r_o) 0,363 ($P < 0,05$) maka H_o ditolak dengan H_1 diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola pada Siswa SMA Negeri 5 Luwu.

Uji Hipotesis

Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu, dimana penelitian ini hanya satu hipotesis yang diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan sesuai dengan perumusan hipotesis dan harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi person yang dilakukan dengan uji t regresi, maka diperoleh hasil seperti berikut:

Ada keterangan tingkat kesegaran jasmani Siswa terhadap kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu.

Hipotesis statistik :

$H_0 : \rho_{X, Y} = 0$

$H_1 : \rho_{X, Y} \neq 0$

Kriteria pengujian :

Jika p ($P\text{value} > 0,05$) maka H_0 diterima dan H_1 di tolak

Jika p ($P\text{value} < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 di terima

Dari hasil analisis data diperoleh nilai $P\text{value} < 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada keterkaitan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Hal ini mengandung makna bahwa apabila tingkat kebugaran jasmani siswa dioptimalkan dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Pembahasan

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka fikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 5 Luwu dala kategori kurang. Apabila melihat dari sarana dan prasana sekolah kemungkinan besar tingkat kebugaran jasmaninya dalam kategori baik dengan adanya berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan olahraga disekolah, namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya seperti anak-anak dimanjakan dengan alat transfortasi atau kendaraan pribadi yang menyebabkan siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki kesekolah.

Siswa SMA Negeri 5 Luwu juga memiliki minat yang tinggi dalam mengikuti kemampuan bermain bola. Hal tersebut dikarenakan permainan tersebut berada dilapangan sehingga bisa melampiaskan kejenuhan setelah mengikuti pelajaran eksak di dalam kelas. Akibatnya siswa merasa puas dan senang mengikuti permainan tersebut. Kondisi lingkungan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan siswa terpengaruh dengan lingkungan teman-temannya yang suka terhadap permainan tersebut serta suasana permainan yang menyenangkan lingkungan siswa ada tiga yaitu lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelolah kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar.

Secara umum dapat dijumpai bahwa motivasi merupakan faktor batin yang memiliki fungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan seseorang dalam belajar. Seorang yang besar motivasinya akan giat berusaha, tanpa gigih, tidak mau menyerah untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya siswa yang motivasinya rendah, tanpa acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran yang akibatnya siswa akan mengalami kesulitan belajar. Motivasi juga dapat menggerakkan siswa mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna bagi kehidupannya.

Motivasi dapat menentukan tingga tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasi belajar seorang siswa akan semakin besar akan kesuksesannya dalam belajar. Motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Perilaku yang termotivasi dan diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang, dan pada akhirnya akan memperoleh hasil yang memuaskan dari kegiatan tersebut.

Dengan adanya berbagai faktor instrinsik maupun ekstrinsik yang tinggi, yang mampu mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam mengikuti kemampuan menggiring bola, hal tersebut tentunya akan berdampak positif terhadap kegiatan pembelajaran penjas pada umumnya yang telah diikuti oleh siswa, selain kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara baik, hasil yang akan dicapai siswa pun juga akan menjadi lebih baik pula. Dengan demikian mengenai penguasaan materi yang diterima oleh siswa akan mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran penjas itu sendiri yang meliputi: pengembangan aspek fisik, pengembangan psikomotor, pengembangan kognitif dan pengembangan psikis atau afektif pada diri siswa.

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan diatas, masiperu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

a. Secara umum tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu berada pada rata-rata 13.33 dengan standar deviasi sebesar 1,93. Nilai rata-rata tersebut sedikit berada dibawah angka median yaitu 14.00. Sedangkan kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5

Luwu rata-rata 52 dan deviasi 13.70 dengan nilai median 53 kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani siswa.

- b. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola SMA Negeri 5 Luwu. Yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berfikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka kemampuan menggiring bola juga akan meningkat .

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapat di simpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan diupayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah.
2. Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam kategori baik. Hal ini ini salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola.
3. Terdapat korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 5 Luwu.
4. Ada pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 5 Luwu.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran

1. Bagi pembina olahraga hasil penelitian dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh pada siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi parah pelatih direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan membentakan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada anak latihnya.
3. Para peneliti diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, (2012:23). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Annas. (2011). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Dantes, (2012). *Analisis Hasil Investasi, Pendapatan Premi, dan Beban Klaim Terhadap Laba Perasuransi di Indonesia (Studi Kasus pada Perusahaan Asuransi di Indonesia Tahun 2012-2016)* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Gulo, (2010). *Strategi Think Talk Write Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Ips di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 7 No. 5.
- Habibudin, T. (2011). *Kebugaran Jasmani Siswa Semester I Sekolah Dasar Berbasis Taman Kanak Kanak (TK) Dan Non TK Kontribusinya Terhadap Prestasi Akademik*. *penjasor*, Vol. 5 No. 1
- Hapsari, (2014). *Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan Perokok Pada Siswa kelas IX SMP N Tlogowungu Pati Tahun Ajaran 2012/2014*. *Jurnal of Publik Health*. 3(2): 2252-6528
- Hartono (2011). *Analisis Pemahaman Penerapan Prinsip Hygiene dan Sanitasi Pada Kantin di Lingkungan Upi yang Berimplikasi Terhadap Kepuasan Konsumen: Studi dilakukan Pada Kantin Kampus UPI Bumi Siliwangi* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Kerlinger, S (2019). *Pengaruh Kompetensi Guru Ekonomi Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X IIS 3 di SMA Kartika XIX-1 Bandung* (Doctoral dissertation, FKIP UNPAS)
- Komarudin, M. A. (2011). *Skripsi yang berjudul "Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Tahun*.
- Luxbacher, (2011:47). *Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan dan Kelincahan-Daya Lelad Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Klub Sepakbola PS Image Boja Kecamatan Boja Kab. Kendal* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Moeloek, (dalam Apri Agus 2012). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7 No.1, Hal. 24-34.
- Mufid dan Sulhan, (2010). *Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Sepakbola Siswa Kelas V SDN II Johunut Kecamatan Paranggupito Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2011/2012*.
- Penggalih, (2012). *Jurnal Keolahragaan*. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 3 No.2 Hal. 219.
- Pramono, (2012). *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Garuda FC U-23 Kab. Tegal Tahun 2012* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Purwanto, S. (2012). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak bola*.

- Rhestu, (2013:9). *Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Temanggung Tahun 2013*.(Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
- Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip, Vol. 8 No. 2*
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College
- Sucipto (2015).Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol. 14 No.1 Hal. 1-14*
- Sumosardjono (dalam Rhestu, 2013). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal 87 Club Tana Toraja* (Doctoral dissertation, Universitas NegeriMakassar).
- Sutrisno Hadi. 2000.*Methodology research, Book I*. Yokyakarta :Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologis UGM.