

PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMK ISLAM NURUL QOLBI SETANGGOR Zakir Burhan¹, Herlina¹, Agus Sari M Rifai¹

¹ Program studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia
Corresponding author email: zakirburhan84@gmail.com

History Article

Article history:

Submission 31 Agustus 2024
Received 15 September 2024
Approved 12 Oktober 2024
Published 30 Oktober 2024

Keywords:

Errors, Punctuation,
Bahasa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor yang berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai, diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, fleksibilitas diukur dengan *sit and reach* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan *multi stage test* dengan satuan ml/kg.bb/min. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berada pada kategori sangat rendah sebesar 6,25%, rendah 31,25%, sedang 37,5%, "tinggi" 18,75%, dan sangat tinggi 6,25%.

ABSTRACT

This research aims to determine the profile of the physical condition of students who are members of the football extracurricular at SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor. This type of research is descriptive research. The method used is a survey, with data collection techniques using tests and measurements. The subjects of this research were 16 extracurricular football students at SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor. The instruments used are; (1) leg muscle strength, measured using a leg and back dynamometer in kilograms, (2) speed measured using the 60 meter run test in seconds, (3) agility measured using the Illinois agility run test in seconds, (4) leg power measured by vertical jump in centimeters, flexibility was measured by sit and reach in centimeters, and (5) aerobic endurance was measured using a multi stage test in ml/kg.bb/min units. Data analysis uses descriptive percentages. The results of the research show that the physical condition profile of extracurricular football students at Nurul Qolbi Setanggor Islamic School is in the very low category at 6.25%, low 31.25%, medium 37.5%, "high" 18.75%, and very high 6.25%.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan serta kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Dwi Hartanto, 2014). Dengan mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan, perkembangan dan keterampilan siswa pada masing-masing cabang olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Santika (2015); Tirtayasa et al., (2020) yang mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang menunjang kesehatan tubuh. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai wadah kompetensi untuk terus berpacu untuk mencapai sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok (Maliki et al., 2017).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini sangat mudah dipahami dan daya tarik sepakbola terletak pada kealiaman permainan tersebut (Azidman et al., 2017). Sepak bola juga merupakan cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Kondisi prima dibutuhkan oleh pemain sepakbola karena dalam permainan sepakbola, pemain dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Nosa & Faruk, 2013).

Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto, 2015). Pentingnya kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santika et al., (2020); Piyana et al., (2020) yang menjelaskan tentang kondisi fisik sangat berperan sebagai pondasi dalam setiap aktivitas yang kita laksanakan terutama dalam pelatihan. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat mendeteksi sejak dini kondisi pemain apabila pemain tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap performa maupun prestasi pemain selama bertanding. Di setiap sekolah, umumnya memiliki tim ekstrakurikuler sepakbola. Dengan adanya tim-tim ekstrakurikuler tersebut tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para siswa.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola masih terlihat kurang, karena banyak siswa yang terlihat kelelahan sebelum permainan mencapai waktu 2x45 menit. Dalam hal kelincahan pemain yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola sangat kurang yang dapat terlihat saat siswa sedang menggiring bola, mudah direbut oleh lawan. Selain itu, kecepatan juga masih kurang karena siswa tidak dapat mengejar pemain lawan saat mengejar bola. Oleh sebab itu,

peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor yang berjumlah 16 orang pemain. Sugiyono (2010:90) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor yang berjumlah 16 orang pemain.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang.

Instrumen Penelitian

Febrianawati Yusup (2018: 17) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian.

Adapun instrumen penelitian ini adalah:

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Leg And Back Dynamometer*)

▪ Tes *Leg and Back Dynamometer*

Tujuan : Untuk mengetahui kekuatan maksimal otot tungkai

Pelaksanaan :

- a. Menyiapkan alat *Leg Dynamometer*.
- b. Peserta berdiri di atas *Leg Dynamometer*.
- c. Tali rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dan punggung tetap tegak lurus.
- d. Selanjutnya kedua lutut dibengkokkan dan rantai diletakkan di antara kedua tungkai.
- e. Tangan memegang alat lurus ke bawah, alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa bantuan otot tangan dan otot punggung.
- f. Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kilogram.



Gambar Sumber : 1. (Oce Wiriawan, 2011:26)

Kriteria	Hasil
Baik Sekali	>259.5
Baik	187.5 – 259
Sedang	127,5 – 187
Kurang	84,5 – 127
Kurang Sekali	< 84

Sumber : I Putu Gede Adiatmika & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2015.

2. Tes Kecepatan (Lari 60 Meter)

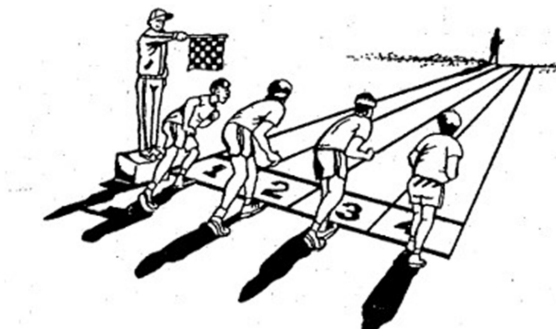
▪ Tes lari 60 meter

Tujuan : Mengukur komponen kecepatan

Alat : Stopwatch, meteran, peluit, dan bendera

Pelaksanaan :

- Menyiapkan perlengkapan lintasan dan stopwatch
- Peserta bersiap dengan berdiri dibelakang garis start dan sikap start dilakukan dengan posisi berdiri.
- Setelah mendengar aba-aba, peserta berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 60 meter sampai garis finish.
- Kecepatan lari dihitung pada saat aba-aba dimulai.
- Tes dilakukan dua kali pengulangan.
- Dari 2 kali pengulangan diambil waktu yang terbaik.



Sumber : Nurhasan dan Cholil (2014 :16)

- *Tes Illionis*

Tujuan : Alat ukur kelincihan

Pelaksanaan :

- Menyiapkan lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian meletakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda finish.
- Letakkan 4 *cone* lainnya pada area tengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
- Peserta mulai berdiri didepan *cone* start, kemudian diberi penjelasan jalur lari yang harus dilakukan sampai finish.
- Setelah ada aba-aba, peserta harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai finish.
- Peserta tidak boleh menyentuh *cone* selama berlari.



Sumber: www.researchgate.net

134

BAIK SEKALI	<15.2
BAIK	16.1 – 15.2
SEDANG	18.1 – 16.1
KURANG	18.3 – 18.2
KURANG SEKALI	>18.3

Sumber: (Davies et al. 2000)

4. Tes Power Tungkai Bawah

- Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitassebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).
- 1. Alat dan fasilitas: papan berskala *centimeter* berwarna gelap berukuran 30x150 cm yang dipasang pada dinding rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, penghapus papan tulis, alat tulis.
- 2. Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil.
- 3. Petunjuk pelaksanaan tes:
 - a. Peserta mengolesi jari tangannya dengan serbuk kapur.
 - b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - c. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.
 - d. Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.
 - e. Pencatatan hasil: selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak kemudian kedua selisih raihan dicatat.

Norma Power Tungkai

No	Interval	Klasifikasi
1	66 keatas	Baik Sekali
2	53-65	Baik
3	42-52	Sedang
4	31-41	Kurang
5	s.d 30	KurangSekali

(Sumber: Depdiknas (2010: 25)

5. Fleksibilitas

Tes fleksibilitas menggunakan tes *sit and reach* yang dilakukan dengan alat bangku berskala. Langkah-langkahnya adalah peserta menghadap bangku berskala dengan lutut dan kaki lurus di bantalan bangku dan tidak memakai sepatu / alas kaki. Kedua tangan (mulai dari ujung-ujung jari) di letakkan di atas awal bangku berskala. Tangan di julurkan kedepan semaksimal mungkin tanpa berhenti. Tes di lakukan sebanyak dua kali dan data yang diambil adalah data terbaik.

Norma Tes Fleksibilitas

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BAIK SEKALI	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
BAIK	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
CUKUP	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
KURANG	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
KURANG SEKALI	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

(Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

6. Daya Tahan Aerobik

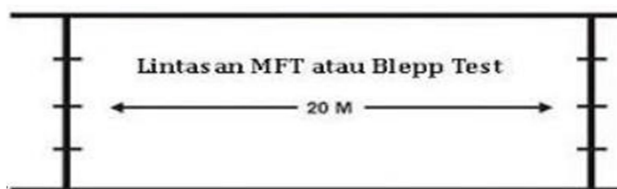
▪ *Multistage Test (Bleep Test)*

Tujuan : Mengukur daya tahan

Alat : Stopwatch, alat tulis dan lintasan
Menyiapkan kaset, tape atau VCD

Pelaksanaan :

- Menyiapkan peralatan, seperti kaset, tape, stopwatch dan alat tulis.
- Menyiapkan lintasan dengan jarak 20 meter.
- Peserta berbaris sejajar untuk bersiap melakukan tes.
- Saat *start* kaki peserta tidak diperbolehkan melewati garis.
- Saat melakukan tes, salah satu kaki dan setengah badan melewati garis.
- Tes dinyatakan berhenti atau selesai apabila peserta telah melanggar atau tidak mengikuti perintah dari kaset 2 kali berturut-turut.



Gambar 4. Sumber: Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu 2020.

Usia	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
13-19	<35.0	35.1 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	>51.0
20-29	<33.0	33.1 - 36.4	36.4 - 42.4	42.5 - 46.4	>46.5
30-39	<31.5	31.6 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	>45.0

Sumber : (Rachman, 2021)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Data yang diperoleh dari tiap-tiap item merupakan data kasar yang merupakan hasil yang dicapai siswa yang selanjutnya data kasar akan diubah menjadi nilai skor T dengan rumus sebagai berikut (Sumber: Sudijono, 2015):

$$T \text{ score} = 50 + \frac{X-M}{SD} .10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori.

Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : nilai rata-rata data kasar (*mean*)

X : nilai data kasar

S : standar deviasi data kasar

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2001: 163)

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut (Arikunto, 2006: 245-246):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan agar mempermudah proses mendapatkan informasi atau data yang dibutuhkan (Ulfatin, 2015:19). Metode ini digunakan oleh peneliti untuk bisa menganalisis tentang kesalahan penggunaan tanda baca pada tugas mata kuliah bahasa Indonesia di semester 1 PG PAUD Institut Pendidikan Nusantara Global. Dalam hal ini peneliti sendiri yang melakukan pengumpulan tugas mata kuliah bahasa Indonesia. Setelah itu, peneliti melakukan pemeriksaan tugas mata kuliah tersebut.

Hasil dari pemeriksaan tugas tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa banyak tugas mahasiswa yang salah dalam menggunakan tanda baca, sehingga peneliti bertanya langsung kepada mahasiswa-mahasiswa yang bersangkutan pada pertemuan berikutnya. Dari jawaban para mahasiswa atau argumentasi yang dibangun oleh mahasiswa, peneliti dapat memahami masalah mereka. Kemudian peneliti melakukan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan dengan cara klasifikasi data, transkripsi data, analisis data, dan interpretasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian untuk kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor sebagai berikut:

Tabel 1. Data Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor

No	Kekuatan Otot Tungkai (kg)		Kecepatan (detik)		Kelincahan (detik)		Power Tungkai (cm)		Fleksibilitas (inchi)		Daya Tahan (ml/kg/m)		JumlahT Skor
	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	
1	236	51,90	7,81	51,49	16,20	56,26	53	52,94	13,7	43,36	39,55	49,13	305,109
2	215	46,97	7,61	56,32	15,65	59,38	59	58,95	14,1	54,90	35,7	35,63	312,1709
3	241	53,08	7,88	49,80	21,50	26,22	62	61,96	16,9	31,82	41,1	54,57	277,4744
4	190	41,10	7,53	58,25	16,10	56,82	50	49,93	12,6	59,51	44,5	66,49	332,1418
5	216	47,21	7,51	58,73	17,56	48,55	52	51,94	16,1	52,59	39,2	47,90	306,9455
6	255	56,36	7,55	57,76	19,87	35,46	47	46,93	16,5	59,51	40,8	53,51	309,5643
7	230	50,49	8,37	37,97	15,65	59,38	37	36,90	16,9	64,13	38,85	46,67	295,576
8	275	61,06	7,59	56,80	16,56	54,22	35	34,90	13,3	41,05	40,5	52,46	300,5152
9	240	52,84	8,61	32,18	18,37	43,96	48	47,93	17,3	52,59	37,45	41,76	271,2931
10	278	61,76	8,70	30,01	16,56	54,22	50	49,93	12,5	47,98	44,2	65,44	309,3657
11	230	50,49	8,36	38,22	15,47	60,40	54	53,94	11,9	45,67	34,65	31,94	280,6875
12	300	66,93	7,60	56,56	17,57	48,49	57	56,95	16,9	64,13	39,55	49,13	342,2112
13	165	35,24	7,50	58,97	19,84	35,63	57	56,95	17,3	43,36	38,85	46,67	276,847
14	126	26,08	7,53	58,25	16,21	56,20	68	67,97	17,7	54,90	44,5	66,49	329,9227
15	230	50,49	7,79	51,97	16,32	55,58	33	32,89	12,1	31,82	37,8	42,99	265,781
16	219	47,91	8,01	46,66	17,45	49,17	39	38,91	13,1	52,59	39,55	49,13	284,403

Distribusi frekuensi data kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan skor kasar sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik

Statistik	Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Power Tungkai	Daya Tahan	Fleksibilitas
<i>N</i>	16	16	16	16	16	16
<i>Mean</i>	227,8750	7,8719	17,3050	50,0625	39,7969	14,9312
<i>Median</i>	230,0000	7,7000	16,5600	51,0000	39,5500	15,1000
<i>Mode</i>	230,00	7,53	15,65 ^a	50,00 ^a	39,55	16,90
<i>SD</i>	42,60027	,41435	1,76431	9,97643	2,85105	2,17737
<i>Minimum</i>	126,00	7,50	15,47	33,00	34,65	11,90
<i>Maximum</i>	300,00	8,70	21,50	68,00	44,50	17,70
<i>Sum</i>	3646,00	125,95	276,88	801,00	636,75	238,90

Distribusi frekuensi data profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T skor dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor

Statistik	Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	300,00052
<i>Median</i>	302,81210
<i>Mode</i>	265,781 ^a
<i>SD</i>	22,7837
<i>Minimum</i>	265,781
<i>Maximum</i>	342,211
<i>Sum</i>	4800,01

Berdasarkan tabel di atas, profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T skor diperoleh skor terendah 265,78, skor tertinggi 342,21, rerata (*mean*) 300,00, nilai tengah (*median*) 302,81, nilai yang sering muncul (*mode*) 265,78, standar deviasi (*SD*) 22,78.

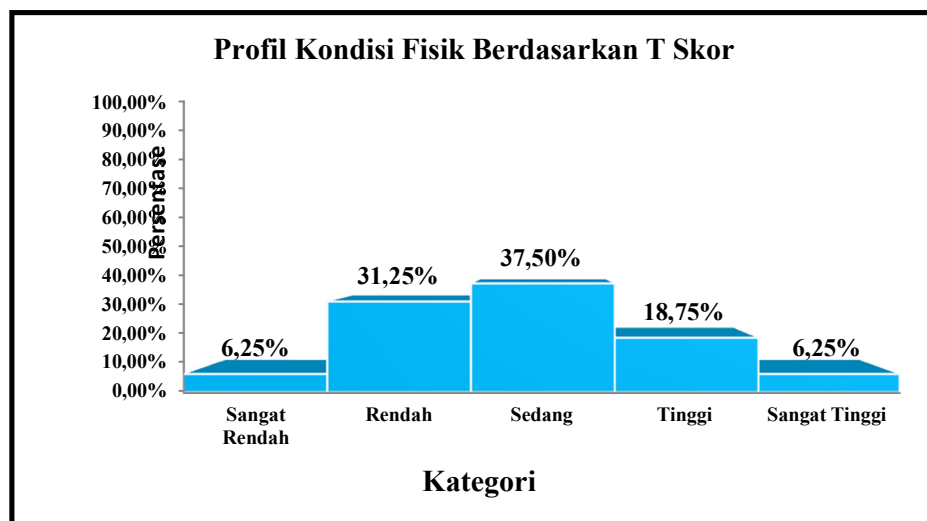
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T skor disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T Skor

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	> 334,18	Sangat Tinggi	1	6,25%
2	311,39 – 334,17	Tinggi	3	18,75%
3	288,61 – 311,38	Sedang	6	37,5%
4	265,82 – 288,60	Rendah	5	31,25%
5	≤ 265,81	Sangat Rendah	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T skor tampak pada gambar sebagai berikut:

Gambar. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T Skor



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T skor berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 6,25% (1 anak), kategori "rendah" sebesar 31,25% (5 anak), kategori "sedang" sebesar 37,5% (6 anak), kategori "tinggi" sebesar 18,75% (3 anak), dan kategori "sangat tinggi" sebesar 6,25% (1 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu

300,00, profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor berdasarkan T skor masuk dalam kategori "sedang".

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah aktivitas fisik yang dilakukan sebelum bermain diluar aktivitas bermain dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat pengambilan data. Pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya juga dapat mempengaruhi hasil pengukuran sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan data yang didapatkan pada saat pengukuran atau pengambilan data. Jika melihat kondisi sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarana di SMK Nurul Qolbi Setanggor sudah cukup baik dan mendukung, sehingga siswa yang mengikuti pelajaran ekstrakurikuler sepakbola dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap dan memadai.

Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik siswa SMK Nurul Qolbi Setanggor masuk dalam kategori sedang yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Jadwal latihan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor adalah setiap 1 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Jumat pukul 15.00-17.30 WITA. Karena jadwal latihan hanya 1 kali dalam satu minggu, menyebabkan siswa hanya berlatih saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung dan tidak ada aktivitas fisik maupun olahraga yang dilakukan diluar kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, latihan hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga kondisi fisik masuk dalam kategori sedang. Guru atau pelatih siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor perlu memberikan latihan fisik diluar permainan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, misalnya latihan ketahanan dan kekuatan untuk meningkatkan performa dan kapasitas aerobik siswa.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan dalam bentuk regu atau tim. Satu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan beberapa latihan fisik sehingga didapatkan kerjasama antar pemain dalam satu tim. Hal ini juga dapat dicapai apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap pemain dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani atau kemampuan fisik yang baik pula.

KESIMPULAN

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan dalam bentuk regu atau tim. Satu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kondisi fisik yang baik. Profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Nurul Qolbi Setanggor berada pada kategori sangat rendah sebesar 6,25%, rendah 31,25%, sedang 37,5%, "tinggi" 18,75%, dan sangat tinggi 6,25%. Sehingga profil fisik dengan kategori sedang menjadi persentase tertinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Di dalam melakukan penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan tidak akan berhasil tanpa bantuan pihak – pihak yang terkait. Oleh sebab itu, terima kasih diucapkan kepada:

1. Bapak kepala SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor, Lombok Tengah, NTB.
2. Ibu dan bapak guru SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor khususnya pengampu mata pelajaran olahraga.
3. Seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor.
4. Kepada bapak ibu dosen sebagai tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Azidman, L., Arwin, & Syafrial. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian BPembelajaran*, 6(2), 390–406.
- Hamid, M. I. (2019). *Hubungan Antara Nilai Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Dengan Muscle Endurance*.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Amp; Olahraga*, 1(1), 7–11.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42–47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128–141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1549>
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173–177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>

- Yulinar, M. P. D., & Maulana, D.(2018). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Klub Himapora Penjaskesrek FKIP Universitas Abulyatama. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 194–204
- Morrow, James R, Jr., A. W.Jackson, J. G. Disch & D. L. Mood. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T, O. dan G. Gregory Haff (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Burhaein Erick, Bagus Kanang Ibrahim, Ratko Pavlovic (2020). *The Relationship of Limb Muscle Power, Balance, and Coordination with Instep Shooting Ability: A Correlation Study in Under-18 Football Athletes*. International Journal of Human Movement and Sports Sciences 8(5): 265-270.
- Depdiknas. (2010). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta
- Febrianawati Yusup. (2018). *UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF*. Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan Vol. 7 No. 1.
- Reki Siaga Agustina . (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Tangerang Selatan. Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :CV. Alfabeta