

Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa dengan Keterampilan *Passing* dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas VII di SMPN 1 Purwasari

Deden Akbar Izzuddin¹, Qorry Armen Gemael², Syahrul Fauzi³

¹²³Universitas Singaperbangsa Karawang, Ilmu Keolahragaan

Deden.akbar@fikes.unsika.ac.id,

qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id,

syahrulfauzi@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan tingkat Ketepatan *Passing* Sepakbola kelas VII di SMP Negeri 1 Purwasari. Dalam penelitian ini diajukan hipotesis, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa dengan tingkat Ketepatan *Passing* Sepakbola kelas VII di SMP Negeri 1 Purwasari, Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Adapun terdapat pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Purwasari. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu: 1). Alat untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. 2). Alat untuk mengukur Ketepatan *Passing* Sepakbola menggunakan Tes *Passing*. Dari perhitungan uji korelasi product moment diperoleh nilai koefisien korelasi pada hubungan Kebugaran Jasmani dengan Ketepatan *Passing* Sepakbola sebesar 0,743. Artinya hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Ketepatan *Passing* Sepakbola siswa dapat dikatakan positif.

Kata Kunci : Hubungan, Kebugaran, *Passing*

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the relationship between physical fitness of students with a level of precision of the Football Passing grade VII in SMP Negeri 1 Purwasari. In this study the proposed hypothesis, that there is a significant relationship between physical fitness of students by level of accuracy of the Football Passing grade VII SMP Negeri 1 Purwasari, This study uses descriptive correlational study. As there are sampling using purposive sampling, with a total sample of 30 students of class VII in SMP Negeri 1 Purwasari. Data collection tools used are: 1). Tools to measure physical fitness using Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 13-15 years. 2). Tools to measure the accuracy of using the Football Passing Passing Tests. From the calculation of product moment correlation test correlation coefficient values obtained on Physical Fitness relationship with the Football Passing Accuracy of 0.743. This means that the relationship between the accuracy of Physical Fitness Football Passing students could be said positively.

Keywords: Relationships, Fitness, *Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga Sepak Bola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh sebagian Sepak Bola sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sarat mudah ditemui. Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat indonesia baik dari orang tua , muda sampai ,anak-anak pun gemar olahraga ini meskipun tergolong olahraga baru, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga Sepak Bola juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa madrasah tsanawiyah (SMP). Siswa SMP sangat senang dalam pembelajaran Sepak Bola karena dengan fasilitas lapangan serbaguna dan bola bisa mengaplikasikan permainan Sepak Bola. Pada saat peneliti melakukan observasi di SMP 1 Purwasari rata-rata peneliti menemukan

masalah pada saat siswa dalam mengikuti pembelajaran Sepak Bola materi *Passing* karena materi *Passing* Sepak Bola merupakan keterampilan yang paling awal yang perlu di kuasai oleh siswa

Hasil wawancara dengan guru PJOK SMP 1 Purwasari dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran hanya sekitar 20 siswa yang aktif dalam pembelajaran PJOK dan yang mendapatkan skor tinggi pada tes *Passing* Sepak Bola hanya 13 siswa. Jadi hanya 67% siswa yang aktif dalam pembelajaran PJOK dan 43% siswa yang mendapatkan nilai tinggi pada tes *Passing* Sepak Bola.

Setiap individu mempunyai tingkatan teknik yang berbeda-beda, ada yang baik ada pula yang kurang baik. Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, siswa harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan benar. Melihat kenyataan di atas peneliti melihat adanya permasalahan dalam pembelajaran sepakbola di SMPN 1 Purwasari, Masih ada siswa yang belum tepat melakukan *passing* kepada temannya diakibatkan kurangnya kebugaran jasmani siswa saat mengikuti pembelajaran sepak bola

Keterampilan *Passing* bisa di dapatkan dengan konsentrasi yang penuh. Konsentrasi berkaitan erat dengan kondisi siswa baik secara fisik maupun secara mental. Hasil dari observasi terdapat perbedaan Kebugaran jasmani terlihat dari siswa yang aktif dan kurang aktif dalam pembelajaran PJOK. Siswa melakukan *Passing* kurang baik dikarenakan siswa mudah lelah, akan tetapi sebagian dari siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang bagus pada saat melakukan keterampilan *Passing*. Peneliti mulai tertarik untuk mengambil masalah yang ada di SMPN 1 Purwasari untuk diteliti, apakah kebugaran jasmani siswa mempengaruhi keterampilan *Passing* pada pembelajaran Sepak Bola materi *Passing*. Maka dari itu peneliti membuat penelitian dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa dengan Keterampilan *Passing* dalam pembelajaran Sepak Bola kelas VII di di SMPN 1 Purwasari".

Menurut Mitranto (2010:29) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara meyepek bola ke berbagai arah. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola.

Menurut Hoff (Journal of Sports Sciences, 23 (6): 573-582 yang dikutip Subagyo Irianto (2010: 14), menyatakan bahwa "*football (soccer) players require technical, tactical and physical skills to succeed*". Artinya, seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik, taktik, dan keterampilan fisik yang baik untuk dapat mencapai prestasi optimal.

Passing menurut Mielke (2007: 19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*

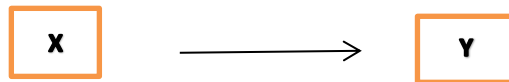
Menurut Margono, (2010: 1) Kebugaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani atau *physical fitness*

Hampir semua gerakan dalam olahraga memerlukan Kebugaran jasmani. Begitu juga di olahraga Sepak Bola dimana banyak gerakan-gerakan yang dilakukan, misalnya berlari, melompat, menggiring bola, dan *Passing*. Sebuah gerakan *Passing* dengan baik supaya dapat di terima dengan mudah oleh teman satu tim adalah gerakan yang cukup kompleks, karena *Passing* melibatkan beberapa anggota tubuh diantaranya kaki, tangan, badan, dan juga mata. *Passing* memerlukan Kebugaran jasmani, yang mempengaruhi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi *Passing*. koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi gerakan teknik yang baik yang menyebabkan arah bola sesuai dengan tujuan *Passing*. Tingkat ketepatan teknik *Passing* yang baik, antara posisi kaki, perkenaan kaki dengan bola, kaki tumpu, posisi badan, dan lain sebagainya. Disamping itu Kebugaran jasmani membantu mempercepat koordinasi antara otak dan tubuh, otak berfikir lalu direspon dengan gerakan oleh tubuh. Dengan adanya Kebugaran jasmani yang baik, maka gerakan *Passing* akan lebih efektif. Oleh karena itu, Kebugaran jasmani berkaitan erat untuk dapat melakukan gerakan menciptakan koordinasi *Passing* yang baik, yaitu mampu menghantarkan bola kepada teman satu tim dengan tepat.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. alasan mengapa digunakan metode deskriptif karena tujuan penelitian yang dilakukan hanya untuk memperoleh gambaran tentang hubungan antara Kebugaran jasmani dengan tingkat shooting Sepak Bola kelas VII di SMPN 1 Purwasari.

Pendekatan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain hubungan yang dipilih adalah Paradigma Sederhana.



Gambar 1. Desain Paradigma sederhana

Sumber: Sugiyono *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta 2009 hal.42

Populasi adalah seluruh siswa yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah siswa atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 1 Purwasari yang mengikuti pembelajaran PJOK Sepak Bola berjumlah 150 siswa. Menurut Sugiyono (2012:124) bahwa, “sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Karena sampel yang dijadikan penelitian tidak memungkinkan untuk diambil semua, maka peneliti hanya mengambil sebagian sampel dari keseluruhan populasi, sampel yang digunakan 30 yaitu kelas VIIC dan VIIA SMPN 1 Purwasari dengan kriteria sebagai berikut: a) Siswa yang memiliki rumah dekat dengan sekolah b)Siswa yang senang dengan materi pembelajaran Sepak Bola c)Siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun dan Tes *Passing* 8 meter yang terlebih dahulu digunakan oleh Suparjo (2009) dalam (Dharmawan Effendy, 2015: 38).

Langkah-langkah pengambilan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Menentukan populasi 2)Memilih dan menetapkan sampel 3)Melaksanakan Penelitian (Tes TKJI untuk anak umur 13-15 tahun dan *Passing* Sepak Bola) 4)Mengolah data 5)Melakukan pengujian hipotesis 6)Mengambil kesimpulan

Analisis data dengan mengolah data secara statistik di mulai dengan mencari rata-rata, simpangan baku, varian, dilanjutkan dengan pengujian prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas serta di akhiri dengan pengujian hipotesis.

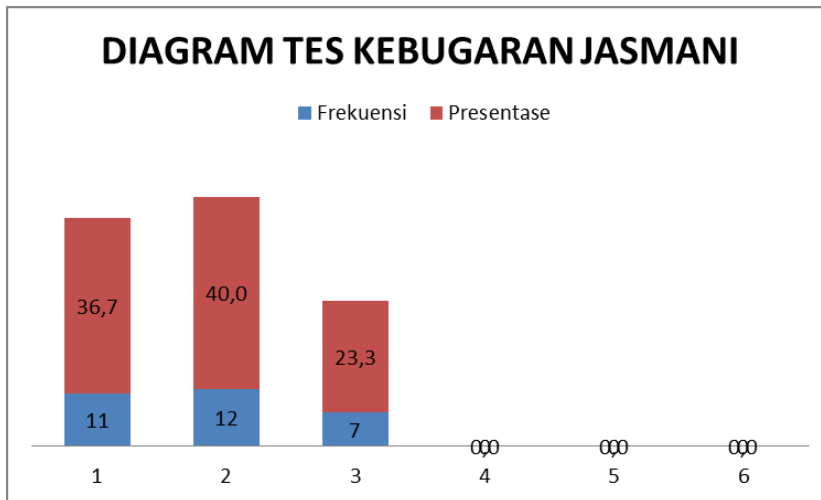
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan diperoleh skor maksimum 16 dan skor minimum 11. Rerata sebesar 13 standar deviasi sebesar 1,63.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani

| kelas interval | | | BB | BA | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---|----|------|------|-----------|------------|
| 11 | - | 12 | 10,5 | 12,5 | 11 | 36,7 |
| 13 | - | 14 | 12,5 | 14,5 | 12 | 40,0 |
| 15 | - | 16 | 14,5 | 16,5 | 7 | 23,3 |
| 17 | - | 18 | 16,5 | 18,5 | 0 | 0,0 |
| 19 | - | 20 | 18,5 | 20,5 | 0 | 0,0 |
| 21 | - | 22 | 20,5 | 22,5 | 0 | 0,0 |
| jumlah | | | | | 30 | 100 |

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram adalah sebagai berikut:



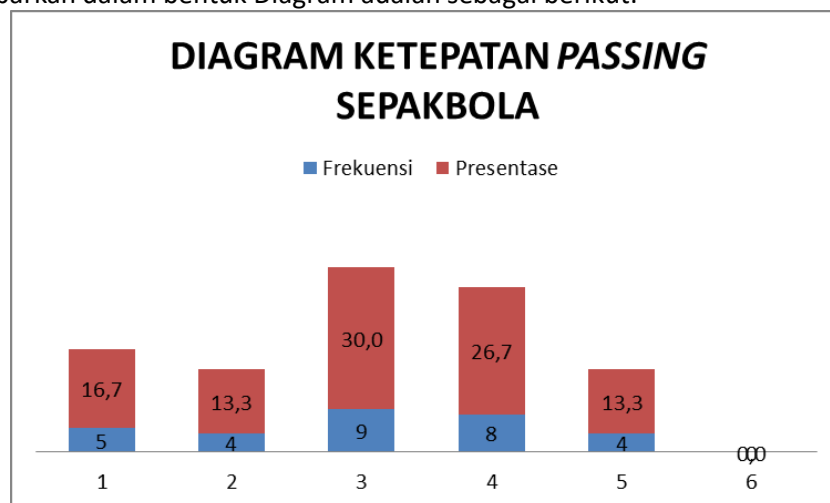
Gambar 2. Diagram Variabel Kebugaran Jasmani

Hasil perhitungan diperoleh skor maksimum 13 dan skor minimum 5, Rerata sebesar 9 standar deviasi sebesar 2,49

Tabel 2. Distribusi Frekuensi variabel keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola

| kelas interval | | | BB | BA | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---|----|------|------|-----------|------------|
| 5 | - | 6 | 4,5 | 6,5 | 5 | 16,7 |
| 7 | - | 8 | 6,5 | 8,5 | 4 | 13,3 |
| 9 | - | 10 | 8,5 | 10,5 | 9 | 30,0 |
| 11 | - | 12 | 10,5 | 12,5 | 8 | 26,7 |
| 13 | - | 14 | 12,5 | 14,5 | 4 | 13,3 |
| 15 | - | 16 | 14,5 | 16,5 | 0 | 0,0 |
| jumlah | | | | | 30 | 100,0 |

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Variabel Ketepatan Passing Sepakbola

Setelah dilakukan perhitungan diperoleh L_{hitung} sebesar 0,136. Jika dikonsultasikan dengan tabel Liliefors pada taraf signifikansi 0,05 dan $N = 30$ diperoleh $L_{tabel} = 0,161$. Dengan demikian H_0

diterima karena Lo_{hitung} lebih kecil dari Lo_{tabel} ($0,136 < 0,161$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Kebugaran Jasmani dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas variabel Kebugaran Jasmani

| N | A | Lo Hitung | Lo Tabel | Keputusan |
|----|------|-----------|----------|-------------|
| 30 | 0,05 | 0,136 | 0,161 | Ho diterima |

Setelah dilakukan perhitungan diperoleh Lo_{hitung} sebesar 0,126. Jika dikonsultasikan dengan tabel Liliefors pada taraf signifikansi 0,05 dan $N = 30$ diperoleh $L_{tabel} = 0,098$. Dengan demikian Ho diterima karena Lo hitung lebih kecil dari Lo_{tabel} ($0,098 < 0,136$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Ketepatan Passing Sepakbola dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas variabel Ketepatan Passing Sepakbola

| N | A | Lo Hitung | Lo Tabel | Keputusan |
|----|------|-----------|----------|-------------|
| 30 | 0,05 | 0,098 | 0,161 | Ho diterima |

Untuk mengetahui hubungan Kebugaran Jasmani dengan Ketepatan Passing Sepakbola digunakan analisis regresi dan korelasi. Dari hasil perhitungan diperoleh $a = 5,52$ dan $b = 1,14$. Dengan memasukkan a dan b ke dalam persamaan regresi Y atas X , $Y = 5,52 + 1,14X$. Untuk menguji kebenaran X dengan Y , dilakukan uji linearitas dan signifikansi regresi. Analisis terhadap berbagai sumber variasi ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. Anava Untuk Regresi Linear Sederhana $Y = 5,52 + 1,14X$

| Sumber Varian (SV) | dk | Jumlah Kuadrat (JK) | Rerata Jumlah Kuadrat (RJK) | Fhitung | Ftabel |
|--------------------|----|---------------------|-----------------------------|---------|--------|
| Total | 30 | 2868,00 | - | | |
| RJKreg(a) | 1 | 2688,53 | 2688,53 | 34,46 | 4,20 |
| RJKreg(b/a) | 1 | 99,01 | 99,01 | | |
| RJK res | 28 | 80,46 | 2,87 | | |
| Tuna Cocok | 4 | 20,83 | 5,21 | 2,10 | 2,78 |
| Kekeliruan | 24 | 59,63 | 2,48 | | |

Keterangan:

Jk = Jumlah kuadrat

Rjk = Rata-rata jumlah kuadrat

Db = Derajat kebebasan

Setelah uji linieritas dilanjutkan dengan uji keberartian. Dari tabel analisis varians (ANOVA) di atas diperoleh $F_{hitung} = 34,48$ sedangkan dari tabel distribusi F dengan derajat kebebasan $db_1 = 1$ dan $db_2 = 28$, dan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{tabel} = 4,20$. $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($34,46 > 4,20$) Sehingga H_0 ditolak dan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan Kebugaran Jasmani (X) Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola (Y) Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi adalah signifikan.

Hasil analisis uji linieritas dk pembilang $k-2 = 6-2 = 4$ dan dk penyebut $n-k = 30-4 = 24$ di peroleh $F = 2,78$, berdasarkan kriteria yang digunakan, $2,09 < 2,78$ atau $F_{hitung} < f_{tabel}$ maka H_0 diterima.

dengan demikian disimpulkan hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Ketepatan Passing Sepakbola berbentuk regresi linear.

Jika dikonsultasikan dengan tabel angka kritis r product Moment dari Pearson pada taraf signifikansi 0,05 dan $N = 30$ dengan $df = n-2$ maka $df = 28$ diperoleh r tabel = 0,743. Dengan demikian r hitung ($0,743 > 0,361$) r tabel. Ini berarti terdapat hubungan positif antara variabel X dengan variabel Y, dan berarti H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Ketepatan Passing Sepakbola SMP Negeri 1 Purwasari

Dari perhitungan uji korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi pada hubungan Kebugaran Jasmani dengan keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola sebesar 0,743. Artinya hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola siswa dapat dikatakan positif. Berdasarkan analisis di atas, maka dapat diketahui bahwa Kebugaran Jasmani memiliki hubungan yang searah dengan keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola, artinya semakin tinggi Kebugaran Jasmani siswa terhadap pembelajaran Sepakbola maka keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola siswa juga semakin tinggi.

Jadi Kebugaran Jasmani akan terbentuk karena seseorang tersebut memiliki kondisi fisik dari keaktifan mengikuti pembelajaran PJOK. Semakin tinggi intensitas keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK maka keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola akan meningkat.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat sekali dan signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan Ketepatan Passing Sepakbola siswa SMP Negeri 1 Purwasari dengan nilai koefisien korelasi 0,743, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tingginya Kebugaran Jasmani untuk mengikuti pembelajaran Sepakbola maka Ketepatan Passing Sepakbola juga akan semakin baik.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka implikasi dari hasil penelitian ini yaitu Kebugaran Jasmani mempunyai hubungan signifikan dengan keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola. Dengan demikian hal ini dapat digunakan sebagai acuan dalam upaya peningkatan keterampilan Ketepatan Passing Sepakbola siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharmawan Effendy. (2015). *Pengaruh metode latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan pada pemain klub Melati Muda Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Margono. (2010). "Kesegaran Jasmani." [Error! Hyperlink reference not valid](#). 26 Oktober 2012.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Human Kinetics: PT. Intan Sejati.
- Mitranto, Edy. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: CV Adi Perkasa.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.