

## PENGARUH BERMAIN SEPAK BOLA TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP KIHAJAR DEWANTORO KUPANG

Niortho Taopan,<sup>a</sup> Yoniel Y. Selan,<sup>b</sup> Paulus N.Ngga<sup>a,c</sup>

<sup>a</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT: [ithotaopan71@gmail.com](mailto:ithotaopan71@gmail.com)

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

*Diterima: 1 Mei 2025*

*Direvisi: 5 Mei 2025*

*Disetujui: 10 Mei 2025*

*Keywords:*

*Bermain Sepak Bola,  
Kebugaran Jasmani*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain sepak bola terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Kihajar Dewantoro Kupang. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani, serta sepak bola sebagai olahraga yang melibatkan berbagai komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Melalui kegiatan bermain sepak bola yang dilakukan secara rutin, diharapkan siswa dapat mengalami peningkatan dalam kebugaran jasmani mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif menggunakan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sampel dalam penelitian ini adalah 14 siswa kelas VIII yang mengikuti program bermain sepak bola selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan, yang mencakup lari cepat, sit-up, pull-up, dan shuttle run. Analisis data dilakukan dengan uji *t* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti program bermain sepak bola. Hal ini membuktikan bahwa bermain sepak bola memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, disarankan agar permainan sepak bola dijadikan bagian dari kegiatan rutin dalam pendidikan jasmani untuk menunjang kesehatan dan kebugaran peserta didik.

### Abstract

This study aims to determine the effect of playing soccer on the physical fitness of eighth grade students at Kihajar Dewantoro Middle School, Kupang. The background of this study is based on the importance of physical activity in improving physical fitness, and soccer as a sport that involves various physical components such as strength, endurance, agility, and speed. Through routine soccer activities, it is expected that students can experience an increase in their physical fitness. The research method used is a quantitative method using an experimental class and a control class. The sample in this study was 14 eighth grade students who participated in a six-week soccer playing program with a frequency of three times per week. Data were collected through physical fitness tests before and after treatment, which included sprinting, sit-ups, pull-ups, and shuttle runs. Data analysis was carried out using a t-test to see the difference before and after treatment. The results showed a significant increase in the average value of students' physical fitness after participating in the soccer playing program. This proves that playing soccer has a positive effect on students' physical fitness. Therefore, it is recommended that soccer games be made part of routine activities in physical education to support the health and fitness of students.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa. Samsudin (2008). Sepakbola tidak terlepas dari unsur kecepatan dan kelincahan (Wali & Widiyanto, 2021).

Salah satu cabang olahraga yaitu sepakbola yang memiliki aspek-aspek penentu, sama halnya dengan cabang olahraga pada umumnya. Sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. sepakbola. Pemain sepakbola harus memiliki kebugaran aerobik yang baik, kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain sepakbola, memahami taktik dan strategi dasar bermain sepakbola (Bryson et al., 2012). Sepak bola juga merupakan salah satu jenis permainan bola besar, dapat dijadikan sebagai alat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut. Permainan ini sangat membutuhkan keterampilan pada gerak kaki dan tungkai. Sedangkan untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada di area gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran. (Mohammad Nuh 2014).

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020). Kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi system tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmaninya (Alamsyah et al., 2017; Irhas & Anna, 2014). Selain itu dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Karena kecepatan, kelincahan dan daya tahan merupakan aspek yang sangat penting bagi seorang atlet dalam suatu cabang olahraga (Komarudin & Wali, 2022). Jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap kesegaran jasmaninya (Md Azmi dkk 2020).

Faktor utama yang menyebabkan penurunan kesegaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana. Gaya hidup modern yang cenderung pasif, seperti

menghabiskan waktu di depan layar gadget atau komputer, serta kurangnya partisipasi dalam olahraga, turut memperburuk kondisi ini. Di SMP Kihajar Dewantoro Kupang, meskipun terdapat kegiatan olahraga seperti sepak bola, efektivitasnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas VIII belum terukur dengan baik.

Oleh karena itu Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu dilakukannya Penelitian Terarah yaitu Mengadakan penelitian untuk mengukur secara objektif pengaruh bermain sepak bola terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Kihajar Dewantoro Kupang. Penelitian ini akan memberikan data yang relevan mengenai manfaat sepak bola sebagai kegiatan olahraga.

Berdasarkan Latar belakang di atas maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bermain Sepak Bola Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif menggunakan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sampel dalam penelitian ini adalah 14 siswa kelas VIII yang mengikuti program bermain sepak bola selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data dikumpulkan melalui tes kesegaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan, yang mencakup lari cepat, sit-up, pull-up, dan shuttle run. Analisis data dilakukan dengan uji t untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi data Kelas Kontrol didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang memperoleh nilai maksimum sebesar 240, nilai minimum 162. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelas Kontrol**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	240	Sangat Baik	1	7,14%
2	211 – 235	Baik	5	35,71%
3	174 – 205	Cukup	6	42,86%
4	162 – 168	Kurang	2	14,29%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa saat tidak diberikan perlakuan mempunyai tingkat kesegaran jasmani cukup. Secara rinci sebanyak 2 siswa (14,29%) mempunyai kategori kurang, 6 siswa (42,86%) mempunyai kategori cukup, 5 siswa (35,71%) mempunyai kategori baik, 1 siswa (7,14%) mempunyai kategori sangat baik.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelas Eksperimen**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	245 – 275	Sangat Baik	6	42,86%
2	212 – 239	Baik	5	35,71%

3	195 – 206	Cukup	3	21,43%
4	0 – 168	Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa pada saat diberikan perlakuan mempunyai peningkatan tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari sebelumnya . Secara rinci sebanyak 6 siswa (42,86%) mempunyai kategori sangat baik, 5 siswa (35,71%) mempunyai kategori baik, 3 siswa (21,43%) mempunyai kategori cukup.

*Uji Normalitas*

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS v'25. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji normalitas pada lampiran dua dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

Kelas		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Skor_Total_TKJI	Kelas Eksperimen	.962	14	0.752
	Kelas Kontrol	.961	14	0.744

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelas eksperimen dan kelas kontrol sebesar 0,752, dan 0,744. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

*Uji Homogenitas*

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *One Way Anova*. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

**Tabel.4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Skor_Total_TKJI	Based on Mean	.014	1	26	.905
	Based on Median	.014	1	26	.906
	Based on Median and with adjusted df	.014	1	25.928	.906
	Based on trimmed mean	.014	1	26	.905

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,905. Karena harga  $Sig > 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen.

*Hasil Analisis Data*

Analisis data dilakukan untuk mengetahui hasil pengukuran pengaruh bermain sepak bola terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang. Dalam uji ini dilakukan untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Uji hipotesis yang digunakan adalah Uji *Independent Sample t-Test* yang merupakan uji beda dua sampel berpasangan yakni subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda. Berikut data analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel ini.

Tabel. 5 Hasil Perhitungan Uji t-Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Skor Total TKJI	Equal variances assumed	.014	.905	3.520	26	.002
	Equal variances not assumed			3.520	25.998	.002

Komarudin, K., & Wali, C. N. (2022). The Effect of the T-Sprint Training Method and Zigzag Running on Increasing Speed, Endurance and Agility in U18 Footballers. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.012>

Wali, C. N., & Widiyanto. (2021). Shorinji kempo basic technique training method based on local wisdom for beginners kenshi. *Journal Sport Area*, 6(3), 421–432. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6403](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6403)

Hasil hitungan menggunakan SPSS v'25 dengan uji Uji *Independent Sample t-Test*. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam Uji *Independent Sample t-Test* yaitu jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima, dan jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05, maka H0 diterima dan H1 ditolak. Sesuai dengan data yang diperoleh yaitu nilai signifikansi (2-tailed) < 0,002 lebih kecil dari 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh bermain sepak bola terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bermain sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang sebelum dan sesudah menerima perlakuan melalui permainan sepak bola.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bermain sepak bola

terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang. Pada kelas kontrol diperoleh hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa memperoleh nilai maksimum sebesar 240, nilai minimum 162, dan pada kelas eksperimen diperoleh nilai maksimum sebesar 275, nilai minimum 195 . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa kelas kontrol dan kelas eksperimen, dimana diketahui bahwa pada kelas kontrol siswa yang memperoleh kategori baik yaitu 1 siswa dari jumlah siswa 14 siswa dengan presentase 7,14%, sedangkan pada kelas eksperimen terdapat 6 siswa dengan kategori sangat baik dengan presentase 42,86%. Dengan demikian terdapat perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu sebesar 35,72%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan dengan permainan sepak bola tingkat kesegaran jasmani siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 42,86% dari sebelum diberikan permainan sepak bola. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui sepak bola dapat efektif meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan semakin meningkatnya kesegaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kesegaran jasmani (untuk menjaga kesegaran jasmani) cukup melakukan sepak bola secara rutin saja karena permainan sepak bola sangat mudah untuk umum dan dapat dilakukan di mana saja, cukup ada halaman dan beberapa siswa yang bisa dibagi menjadi 2 kelompok.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ” Terdapat pengaruh bermain sepak bola terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kihajar Dewantoro Kupang.” Hal ini berarti bahwa bermain sepak bola merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

### **Saran**

Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan kesegaran jasmani yang salah satunya dengan cara bermain, entah itu permainan tradisional maupun permainan modern yang memacu siswa untuk bergerak aktif. Misalnya seperti bermain sepak bola, kejar-kejaran, dan lain sebagainya.

Bagi guru diharapkan dapat memberikan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa akan semakin meningkat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan bermain.

Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Samsudin (2008:2) *Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.*

- Bryson, J., Burke, Y., Chang, J. M., Defrantz, A. L., Easton, J., Evans, J., Florence, P., Graziano, B., Johnson, R., Kindel, M., Larkin, T., Miller, C. D., O 'malley, P., Payden, J., Quinn, A., Sanchez, F., Ueberroth, P., Vasquez, G., Wolper, D. L., ... Zachazewski, P. T. (2012). Soccer coaching manual. LA84 Foundation
- NUH M. (2014). *Permainan Bola Besar Melalui Modifikasi Permainan Sepakbola Tangan: Buku Panduan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Bhatti, J. S., Bhatti, G. K., Khullar, N., Reddy, A. P., & Reddy, P. H. (2020). Therapeutic strategies in the development of anti-viral drugs and vaccines against SARS-CoV-2 infection. *Molecular neurobiology*, 57, 4856-4877.
- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Komarudin, K., & Wali, C. N. (2022). The Effect of the T-Sprint Training Method and Zigzag Running on Increasing Speed, Endurance and Agility in U18 Footballers. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.012>
- Wali, C. N., & Widiyanto. (2021). Shorinji kempo basic technique training method based on local wisdom for beginners kenshi. *Journal Sport Area*, 6(3), 421–432. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6403](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6403)