



JOKER

(JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 4 No. 3 Desember 2023

e-ISSN: 2723-584X

ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR MENGGIRING DAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Anditya Budi Wijayanto¹, Siti Nurrochmah²

¹Mahasiswa/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Negeri Malang.
Email: andityabudi2@gmail.com

²Dosen/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Negeri Malang.
Email: : siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

ABSTRACT

In 2019-2021, learning at the university level underwent changes in the learning system due to the Covid-19 pandemic. These system changes apply to learning in the PJKR FIK UM department, especially in practical courses so that many students experience learning difficulties because they cannot get direct experience of practical learning which has an impact on the condition of fitness levels in students. This study aims to analyze the main fitness components in football and basic dribbling and kicking technique skills in the PJKR department. Data were collected using observation methods and analyzed using descriptive statistics. The results showed that it was not entirely in good condition. In the men's group, the dominant agility test results were obtained above the sufficient criteria, the explosive power element of the limb muscles was dominant under the good criteria, the dominant movement speed element was above the sufficient criteria, the football skills of dribbling were dominant on the good criteria and kicking the ball was dominant on the sufficient criteria. In the female group, the dominant results above the criteria are sufficient in the element of agility, dominant under the criteria both in the element of explosive power of the leg muscles, the dominant results above the criteria are sufficient in the element of movement speed, and the dominant criterion is good at the element of dribbling and dominant in the criterion sufficient in the element of kicking the ball.

Keywords: *Physical Fitness; football.*

ABSTRAK

Pembelajaran pada tingkat universitas mengalami perubahan sistem pembelajaran dikarenakan masa pandemi Covid-19. Perubahan sistem tersebut berlaku pada pembelajaran di departemen PJKR FIK UM, utamanya pada mata kuliah praktek sehingga mahasiswa banyak yang mengalami kesulitan belajar karena tidak dapat memperoleh pengalaman langsung pembelajaran praktek yang berdampak pada kondisi tingkat kebugaran pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis komponen kebugaran utama pada olahraga sepakbola dan keterampilan teknik dasar menggiring dan menendang bola pada departemen PJKR. Data dikumpulkan menggunakan metode observasi dan dianalisis menggunakan statistika deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Pada kelompok putra memperoleh hasil tes kelincahan dominan di atas kriteria cukup, unsur daya ledak otot tungkai dominan di bawah kriteria baik unsur kecepatan gerak dominan di atas kriteria cukup, keterampilan sepakbola menggiring bola dominan pada kriteria baik dan menendang bola dominan pada kriteria cukup. Pada kelompok putri hasil dominan di atas kriteria cukup pada unsur kelincahan, dominan di bawah kriteria baik pada unsur daya ledak

otot tungkai, hasil dominan di atas kriteria cukup pada unsur kecepatan gerak, dan dominan kriteria baik pada unsur menggiring bola dan dominan pada kriteria cukup pada unsur menendang bola.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, sepakbola.*

PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu tindakan yang disadari oleh individu yang melibatkan latihan dan pengalaman untuk menghasilkan perubahan dalam perilaku yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ada hubungan erat antara belajar dan pembelajaran dalam konteks pendidikan, dimana pembelajaran melibatkan interaksi antara guru dan siswa. Pembelajaran dilakukan dengan tujuan untuk memfasilitasi proses belajar siswa, termasuk dalam mengatur dan mengorganisir lingkungan di sekitar mereka (Setiawan, 2017). Dalam proses pembelajaran yang terjadi apabila pendidik dan peserta didik berinteraksi secara aktif dalam proses pembelajaran, hasilnya dapat memaksimalkan proses pembelajaran yang diharapkan (Hanafy, 2014).

Pada proses pembelajaran yang melibatkan interaksi edukatif, dengan adanya interaksi edukatif yang ada, yaitu interaksi yang sadar dan memiliki tujuan. Interaksi tersebut melibatkan pendidik dan peserta didik dalam kegiatan belajar secara paedagogis pada dalam diri peserta didik yang diproses secara sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Ada beberapa ciri dalam proses pembelajaran, (Arfani, 2016) yaitu : (a) Belajar menjadikan perubahan yang disadari dan disengaja, (b) Perubahan yang berkelanjutan, (c) Belajar hanya dapat terjadi dari pengalaman yang terjadi memiliki sifat individual atau menjadikan perubahan yang fungsional.

Di lingkungan Universitas Negeri Malang terdapat beberapa departemen mempunyai ciri khas dalam pembelajaran yang mencakup tiga aspek yaitu pembelajaran kognitif, pembelajaran keterampilan dan pembelajaran afektif. Pembelajaran kognitif diartikan sebagai suatu teori belajar yang memfokuskan pada pengelompokan aspek-aspek kognitif dan persepsi untuk memperoleh sebuah pemahaman (Sutarto, 2017). Adapun departemen yang memiliki karakteristik pembelajaran kognitif, pembelajaran keterampilan, dan pembelajaran afektif tersebut adalah departemen Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Unsur-unsur kognitif menjadi lebih penting dalam olahraga keterampilan, seperti sepak bola (Pizarro et al., 2017). Mahasiswa perlu memahami bahwa olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik semata, namun juga dipandang sebagai salah satu aspek dari kecerdasan manusia yang wajib dilatih dan dikembangkan. Oleh karena itu, proses pembelajaran keterampilan berolahraga yang benar akan membantu mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga mereka secara maksimal, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Pada mahasiswa prodi PJKR dituntut harus memiliki tingkat kebugaran yang prima meliputi kebugaran keterampilan dan kebugaran jasmani yang prima, hal ini penting karena untuk menunjang pembelajaran khususnya matakuliah sepakbola. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi yang sangat diinginkan oleh setiap individu (Fahrizqi, et al. 2020). Adapun pendapat lainnya yaitu kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wiarto, 2015). Sebagian besar matakuliah yang ada melibatkan aktifitas fisik sehingga melibatkan kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan contohnya yaitu matakuliah sepakbola. Ahli olahraga berpendapat bahwa untuk menunjang permainan sepakbola yang baik perlu didukung oleh kondisi fisik yang baik, seperti daya ledak, kelincahan, kecepatan (Amiq, 2016). Komponen kebugaran keterampilan yang diperankan pada olahraga sepakbola salah satunya adalah kelincahan dan kecepatan.

Hasil penelitian (Adil et al., 2018) keterampilan bermain sepakbola dipengaruhi oleh kecepatan, koordinasi mata kaki, keseimbangan tubuh dan motivasi bermain. Selain itu daya ledak otot tungkai sangat diperlukan dan harus dimiliki oleh setiap pemain pada olahraga sepakbola. Dalam hasil penelitian permainan sepakbola keterampilan

daya ledak wajib dimiliki pada setiap pemain, karena pada saat pertandingan pemain dituntut untuk berlari, menendang, melompat yang semua memerlukan kerja otot tungkai kaki yang sangat besar (Yendrizal, 2019).

Dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola didukung penelitian terdahulu (Aprianova & Hariadi, 2016) Bahwasanya pada hasil penelitian pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun dapat disimpulkan metode drill dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar menggiring bola (dribbling) pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun.

Dalam upaya meningkatkan keterampilan menendang bola pada penelitian terdahulu (Wira et al., 2022) Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII B SMP NEGERI 1 KUTA UTARA, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran inkuiri dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar menendang bola pada pembelajaran PJOK. Hal ini dapat dilihat dari ketuntasan belajar dalam pembelajaran teknik dasar menendang bola kaki bagian dalam dan kaki bagian luar siswa secara klasikal dari siklus I 14,7 % menjadi 100% di siklus II. Sesuai dengan kriteria hasil ketuntasan belajar siswa, maka hasil tersebut tuntas dan dikatakan pada penelitian ini berhasil. Diharapkan dengan metode tersebut mahasiswa mampu meningkatkan keterampilan menendang bola dengan metode inkuiri.

Berdasarkan paparan di atas mahasiswa PJKR harus dituntut memiliki kebugaran jasmani yang bagus untuk menunjang pembelajaran salah satunya pada pembelajaran sepakbola. "Analisis Komponen Kebugaran dan Keterampilan Teknik Dasar Menggiring, Menendang pada Permainan Sepak Bola", pembelajaran praktek, dan pembelajaran afektif. Namun pada tahun 2019-2021 pembelajaran pada tingkat universitas dilaksanakan secara daring karena pandemic COVID 19 yang harus memaksa pembelajaran teori maupun praktek dilakukan secara daring pada semester 1 dan semester 2 untuk mahasiswa angkatan 2021 pada matakuliah pembelajaran gerak, sehingga mahasiswa tidak dapat dikontrol sepenuhnya pada saat pembelajaran. Permasalahan tersebut sejalan dengan pendapat (Mustafa,

2022) mengatakan bahwa pembelajaran pada saat pandemic menjadikan kurangnya interaktif siswa dan guru, gangguan suara dari aktivitas orang-orang disekitar rumah membuat pembelajaran PJOK kurang optimal. Dengan demikian peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian terhadap komponen kebugaran utama pada olahraga sepakbola yang harus dimiliki oleh mahasiswa PJKR yaitu komponen kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan (Corbin et al., 2011).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat kegiatan pembelajaran matakuliah sepakbola mahasiswa melaksanakan keterampilan menendang bola masih belum menunjukkan unjuk kerja yang baik, unsur komponen utama kebugaran sepakbola masih belum menunjukkan kinerja dalam kategori baik. Berdasarkan permasalahan yang ada pada penelitian tersebut, maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui komponen kebugaran keterampilan utama pada olahraga sepakbola yang berupa kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan gerak dan keterampilan sepakbola melalui penelitian yang berjudul "Analisis Komponen Kebugaran dan Keterampilan Teknik Dasar Menggiring dan Menendang Bola pada Permainan Sepak Bola"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode observasi dan tes. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel yang diteliti berupa (a) kelincahan gerak, (b) daya ledak otot tungkai (c) kecepatan gerak dan keterampilan teknik dasar sepakbola meliputi (d) menggiring bola (e) menendang bola.

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa PJKR 2021 offering B dan E berjumlah 72 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan purposive proportionate random sampling dengan porsi 95% (tingkat kepercayaan dalam pengambilan sampel sebesar 95%), (Sugiyono, 2017) sehingga diperoleh jumlah sampel 68 orang pada tingkat kesalahan 5%. Penelitian menggunakan instrumen tes untuk memperoleh data dari variabel kebugaran dan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes kebugaran yang meliputi tes unsur kelincahan meliputi tes lari

Illinois dan zig-zag, kecepatan gerak bentuk tes lari 30 meter, tes daya ledak otot tungkai meliputi vertical jump dan lompat jauh tanpa awalan, tes keterampilan teknik dasar berupa tes menggiring bola dan menendang bola (Sepdanius et.,al 2019). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif. Berikut disajikan dalam masing masing dalam rumus dan ukuran berikut:

1. Mean (rata-rata hitung)

Mean adalah jumlah seluruh nilai pengamatan dibagi dengan banyaknya pengamatan. Rumus yang digunakan adalah rata-rata hitung sampel. Adapun rumusnya disajikan berikut ini.

$$\bar{X} = \Sigma X/n$$

Keterangan:

\bar{X} : rata-rata hitung

ΣX : jumlah seluruh nilai X

n : jumlah seluruh frekuensi/subjek penelitian

2. Modus

Modus adalah frekuensi yang paling banyak atau sering muncul dalam suatu distribusi data.

3. Standar Deviasi

$$SD.S = \sqrt{\frac{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N \cdot (N - 1)}}$$

Keterangan :

$SD.S$: standar deviasi sampel.

ΣX^2 :jumlah skor setiap individu yang dikuadratkan terlebih dulu

n : jumlah subjek.

4. Teknik Varian Sampel

$$S^2 = \frac{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N \cdot (N - 1)}$$

$S^2.S$: varian sampel.

N : jumlah subjek.

ΣX^2 : jumlah skor setiap individu yang dikuadratkan

$(\Sigma X)^2$: jumlah skor X yang dikuadratkan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Analisis Kebugaran Keterampilan Mahasiswa PJKR Kelompok Putra Offering B dan E Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Kebugaran	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV %
1	Kelincahan Gerak	Lari <i>Illinois</i>	20,14 detik	1,48 detik	2,20 detik	7,34
		Lari <i>Zig-Zag</i>	8,52 detik	0,52 detik	0,27 detik	6,10
2	Daya Ledak Otot Tungkai	Lompat Jauh Tanpa Awalan	2,24 m	0,24 m	0,05 m	10,71
		<i>Vertical Jump</i>	51,89 cm	7,81 cm	61,03 cm	15,05
3	Kecepatan Gerak	Lari 30 M	4,95 detik	0,42 detik	0,17 detik	8,48

Merujuk pada paparan hasil analisis data tersebut dapat dikemukakan bahwa pada unsur kelincahan gerak tes lari *Illinois* data lebih menyebar (KV=7,34%) dibandingkan dengan data lari *zig-zag* data daya ledak otot tungkai tes *vertical jump* lebih menyebar (KV=15,05%) dibandingkan tes lompat jauh tanpa. Secara keseluruhan data pada kelompok putra yang berjumlah 44 mahasiswa diantara hasil tes masing-masing unsur kebugaran keterampilan yang paling menyebar adalah pada komponen daya ledak otot tungkai diperoleh KV=15,05% dan yang paling memusat komponen kelincahan gerak bentuk tes lari *zig-zag* KV=6,1%

Tabel 2 Kelompok Putra Hasil Tes Kebugaran Keterampilan Berbasis Kriteria Normatif

No	Jenis Unsur Kebugaran	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Kelincahan Gerak	Lari <i>Illinois</i>	B S	20	45,45
			B	17	38,63
			C	6	13,63
			K B	1	2,27
			B S	1	2,27
		Lari <i>Zig-Zag</i>	B	17	38,63
			C	21	47,72
			K B	5	11,36
			B S	4	9,09
			B	10	22,72
2	Daya Ledak Otot Tungkai	Lompat Jauh Tanpa Awalan	C	20	45,45
			K B	10	22,72
			B S	5	11,36
			B	14	31,81
			C	20	45,45
		<i>Vertical Jump</i>	K B	5	11,36
			B S	16	36,36
			B	23	52,27
			C	3	6,81
			K B	2	4,54
3	Kecepatan Gerak	Lari 30 M	B S	16	36,36
			B	23	52,27
			C	3	6,81
			K B	2	4,54

Keterangan:

B S : (Baik Sekali)

B : (Baik)

C : (Cukup)

K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan hasil tes kemampuan komponen kebugaran keterampilan kelompok gabungan putra mahasiswa offering B dan E yang disajikan pada tabel 3.2 dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang baik. Diperoleh dari hasil kelincahan gerak pada tes lari *Illinois* cenderung menunjukkan kriteria baik sampai baik sekali. Pada tes *zig-zag* cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik. Pada hasil daya ledak otot tungkai tes lompat jauh tanpa awalan cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik, pada tes *vertical jump* cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik. Pada hasil kecepatan gerak tes lari 30 m cenderung pada kriteria baik sampai baik sekali.

Tabel 3 Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Mahasiswa PJKR Kelompok Putra Offering B dan E Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Keterampilan	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV%
1	Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	Menggiring Bola	15,57 detik	2,55 detik	6,53 detik	16,19
		Menendang Bola	9,39	4,01	16,15	42,70

Hasil analisis data untuk pengukuran keterampilan teknik dasar cabang olahraga sepakbola keterampilan teknik menendang bola lebih menyebar (KV=42,70%) dibandingkan tes menggiring bola *zig-zag*. Dengan demikian pada kelompok putra hasil tes kebugaran motorik dan keterampilan teknik dasar sepakbola data yang paling menyebar adalah pada tes menendang bola (KV=42,70%) dan yang paling memusat (*consentred*) adalah tes lari *zig-zag* (KV=6,10%) unsur kelincahan gerak.

Tabel 4 Kelompok Putra Hasil Tes Keterampilan Sepakbola

No	Jenis Unsur Keterampilan	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	Menggiring Bola	B S	7	15,90
			B	15	34,09
			C	13	29,54
		Menendang Bola	K B	9	20,45
			B S	1	2,27
			B	14	31,81
			C	21	47,72
K B	8	18,18			

Keterangan:

B S : (Baik Sekali)

B : (Baik)

C : (Cukup)

K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan hasil tes keterampilan sepakbola kelompok gabungan putra mahasiswa offering B dan E yang disajikan pada tabel 3.4 dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang baik. Diperoleh dari hasil tes menggiring bola menunjukkan seimbang. Pada tes menendang bola hasil menunjukkan cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik.

Tabel 5 Hasil Analisis Kebugaran Keterampilan Mahasiswa PJKR Kelompok Putri Offering B dan E Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Kebugaran	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV%
1	Kelincahan Gerak	Lari <i>Illinois</i>	21,74 detik	1,84 detik	3,40 detik	8,46
		Lari <i>Zig-Zag</i>	9,29 detik	0,90 detik	0,81 detik	9,68
2	Daya Ledak Otot Tungkai	Lompat Jauh Tanpa Awalan	1,76 m	0,22 m	0,05 m	12,5
		<i>Vertical Jump</i>	39,58 cm	3,70 cm	13,73 cm	9,34
3	Kecepatan Gerak	Lari 30 M	5,89 detik	0,95 detik	0,91 detik	16,12

Merujuk pada hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada unsur kelincahan gerak tes lari *zig-zag* data lebih menyebar (KV=9,68%) dibandingkan dengan data lari *illinois* data daya ledak otot tungkai tes lompat jauh tanpa awalan lebih menyebar (KV=12,5%) dibandingkan tes *vertical*. Secara keseluruhan data pada kelompok putri yang berjumlah 24 mahasiswa diantara hasil tes masing-masing unsur kebugaran keterampilan yang paling menyebar adalah pada komponen kecepatan gerak diperoleh (KV=16,12%) dan yang paling memusat komponen kelincahan gerak bentuk tes lari *illinois* (KV=8,46%).

Tabel 6 Kelompok Putri Hasil Tes Kebugaran Keterampilan Berbasis Kriteria Normatif

No	Jenis Unsur Kebugaran	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Kelincahan Gerak	Lari	B S	6	25
			B	12	50
		C	5	20,83	
		K B	1	4,16	
	Lari Zig-Zag	B S	13	54,16	
		B	8	33,33	
		C	2	8,33	
		K B	1	4,16	
2	Daya Ledak Otot Tungkai	Lompat Jauh	B S	1	4,16
			B	3	12,5
		Tanpa Awalan	C	16	66,66
			K B	4	16,66
		Vertical Jump	B S	2	8,33
			B	6	25
		C	7	29,16	
		K B	9	37,5	
3	Kecepatan Gerak	Lari 30 M	B S	10	41,66
			B	10	41,66
			C	2	8,33
			K B	2	8,33

Keterangan:

B S : (Baik Sekali)

B : (Baik)

C : (Cukup)

K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan hasil tes kemampuan komponen kebugaran keterampilan kelompok gabungan putri mahasiswa offering B dan E yang disajikan pada tabel 3.6 dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang baik. Diperoleh dari hasil kelincahan gerak pada tes lari *Illinois* cenderung menunjukkan kriteria baik sampai baik sekali. Pada tes *zig-zag* cenderung pada kriteria baik sampai baik sekali. Pada hasil daya ledak otot tungkai tes lompat jauh tanpa awalan cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik, pada tes *vertical jump* cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik. Pada hasil kecepatan gerak tes lari 30 m cenderung pada kriteria baik sampai baik sekali.

Tabel 7 Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Mahasiswa PJKR Kelompok Putri Offering B dan E Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Keterampilan	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV%
1	Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	Menggiring	20,47	3,71	13,81	18,12
		Bola	detik	detik	detik	
		Menendang Bola	7,04	3,68	13,60	52,27

Hasil analisis data pada pengukuran keterampilan teknik dasar cabang olahraga sepakbola keterampilan teknik menendang bola lebih menyebar (KV=52,27%) dibandingkan tes menggiring bola *zig-zag*. Dengan demikian pada kelompok putri hasil tes kebugaran motorik dan keterampilan teknik dasar sepakbola data yang paling menyebar adalah pada tes menendang bola (KV=52,27%) dan yang paling memusat (*consentred*) adalah tes lari *illinois* (KV=8,46%) unsur kelincahan gerak.

Tabel 8 Kelompok Putri Hasil Tes Keterampilan Sepakbola Berbasis Kriteria Normatif

No	Jenis Unsur Keterampilan	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	Menggiring Bola	B S	7	29,16
			B	10	41,66
			C	3	12,5
			K B	4	16,66
		Menendang Bola	B S	5	20,83
			B	6	25
			C	8	33,33
			K B	5	20,83

Keterangan:

B S : (Baik Sekali)

B : (Baik)

C : (Cukup)

K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan hasil tes keterampilan sepakbola kelompok gabungan putra mahasiswa offering B dan E yang disajikan pada tabel 3.8 dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang baik. Diperoleh dari hasil tes menggiring bola cenderung pada kriteria baik sampai baik sekali. Pada tes menendang bola hasil menunjukkan cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik.

PEMBAHASAN

Kondisi kebugaran keterampilan dan keterampilan sepakbola mahasiswa PJKR Offering B dan E FIK UM putra dominan pada kriteria dibawah kategori baik yang artinya tidak baik, sedangkan kelompok putri memiliki kebugaran keterampilan yang dominan di atas kategori cukup yang artinya baik. Hal tersebut terbukti dengan hasil tes yang dilaksanakan pada keseluruhan mahasiswa. Pada kelompok putra dengan jumlah total 44 mendapatkan hasil tes pada unsur kelincahan dengan tes lari Illinois dominan di atas kategori cukup, lari zig-zag dominan di bawah kategori baik. Pada unsur daya ledak otot tungkai dengan tes lompat jauh tanpa awalan dominan di bawah kategori baik, Pada unsur daya ledak otot tungkai dengan tes lompat jauh tanpa awalan dominan di bawah kategori baik dan tes vertical jump dengan hasil dominan di bawah kategori baik. Pada unsur kecepatan dominan pada kategori di atas cukup. Pada kategori keterampilan sepakbola dengan tes menggiring bola dominan pada kategori baik dan menendang bola dominan pada kategori cukup.

Sedangkan perolehan hasil tes pada kelompok putri dengan jumlah 24 total mahasiswa mendapatkan hasil pada unsur kelincahan dengan tes Illinois dominan pada kategori di atas cukup dan tes lari zig-zag dominan di atas kategori cukup. Pada unsur daya ledak otot tungkai dengan tes lompat jauh tanpa awalan dominan di bawah kategori baik dan tes vertical jump dominan dibawah kategori baik. Pada unsur tes kecepatan dengan tes lari 30 meter mendapatkan hasil yang dominan di atas kategori cukup. Pada unsur keterampilan sepakbola dengan tes menggiring bola mendapatkan hasil dominan di atas kategori cukup dan tes menendang bola dominan di bawah kategori baik.

Beberapa hal yang menjadi penyebab hasil tes secara keseluruhan dominan cenderung pada kriteria kurang baik, jika dikaji sangat komplek faktor penyebabnya hal ini meliputi (1) Pandemi COVID 19, (2) SDM yang mencakup individu masing-masing. Berhubungan dengan tingkat kebugaran keterampilan yang dominan pada kategori tidak sepenuhnya baik, maka diperlukan latihan kebugaran keterampilan tambahan yang terprogram dan berulang ulang pada saat di waktu kosong. Peneliti akan membahas salah satu faktor penyebab menurunnya

kebugaran keterampilan mahasiswa yaitu dikarenakan kurangnya keaktifan mahasiswa pada saat mengikuti pembelajaran praktek pada semester 1 dan semester 2. Seharusnya disarankan pula pada mahasiswa subjek penelitian sebaiknya harus banyak belajar dan atau latihan mandiri di waktu kosong. Belajar mandiri berarti mahasiswa banyak belajar aktif dan praktek langsung sehingga pengalaman dapat diperoleh dan meningkatkan kebugaran setiap individu.

Terkait dengan belajar aktif yaitu mahasiswa atau individu seharusnya aktif belajar secara mandiri. Hal ini didukung dengan pendapat (Wiarso 2016) yang menjelaskan bahwa prinsip belajar untuk memperoleh keberhasilan adalah individu yang bersangkutan aktif belajar, karena keberhasilan dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor kematangan, bawaan, dan usaha setiap individu secara aktif dan intensif untuk belajar termasuk belajar gerakan-gerakan dalam belajar gerak. Jika menghendaki kebugaran keterampilan supaya menjadi lebih baik, faktor penting yang harus dilakukan adalah optimalisasi jadwal kegiatan dan latihan dilakukan secara berulang-ulang. (Bompa & Buzzichelli, 2015) berpendapat bahwa latihan merupakan gerakan tubuh yang dilakukan dan terencana, terstruktur, dan berulang-ulang untuk memperbaiki dan mempertahankan satu atau beberapa komponen fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan umumnya untuk memperbaiki dan mempertahankan keberadaan komponen kondisi fisik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Kiram, 2019) bahwa untuk hasil belajar gerak yang baik dan optimal, sebaiknya dilakukan latihan yang berulang-ulang terhadap gerakan yang sama yang sedang dipelajari. Hal ini penting, karena dengan melalui latihan agar menghasilkan gerakan sesuai dengan yang diharapkan gerakan dapat dilakukan dengan efisien dan efektif.

Dalam hal ini seharusnya keseluruhan mahasiswa melaksanakan latihan tambahan dan terprogram agar komponen kebugaran keterampilan utama meliputi kelincahan kecepatan daya ledak dan menggiring serta menendang bola meningkat yang minimal tingkat kebugaran keterampilan pada kriteria baik akan tetapi hasilnya adalah dominan pada kriteria cukup hasil itu seharusnya diperbaiki agar kebugaran keterampilan menjadi baik

dan menunjang pembelajaran, karena pada mahasiswa PJKR dituntut untuk memiliki kebugaran keterampilan yang lebih supaya dapat mengikuti pembelajaran praktek dengan maksimal.

Pembahasan hasil penelitian ini komponen meliputi kelincahan gerak, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan keterampilan sepakbola dengan hasil yang telah dipaparkan, jika pada kategori baik sekali dengan saran menjaga dan meningkatkan latihan supaya tidak mengalami penurunan berlebih, sedangkan jika pada kategori cukup maka harus ditingkatkan.

Upaya lainnya untuk meningkatkan kelincahan dan latihan berulang-ulang pada mahasiswa merujuk pada hasil penelitian terdahulu berkaitan dengan kelincahan yang dilakukan oleh (Haryono et al., 2021), kesimpulan hasil penelitian dilaporkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan shuttle run dan ladder drill terhadap kelincahan siswa sepakbola.

Peneliti lain (Sya'bani & Nurrochmah, 2020) terkait dengan peningkatan kelincahan yaitu "Pengaruh Latihan Kelincahan Bentuk S-Run Dan Z-Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket". Kesimpulan dari penelitian dikemukakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan S-run dan Z-run terhadap hasil peningkatan kemampuan kelincahan gerak. Diharapkan dengan metode tersebut mahasiswa mampu melaksanakan dan menambah latihan yang dilakukan di waktu luang. Dalam olahraga sepakbola komponen kelincahan gerak banyak digunakan misalnya menggiring bola, melewati lawan ketika sedang menggiring, dan mengubah posisi dengan cepat ketika membawa bola, sehingga penting diperhatikan kondisi komponen kelincahan tersebut. Kaitannya dengan peranan kelincahan dalam aktivitas olahraga, terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan (Anwari, 2016) tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelincahan pada keterampilan menggiring bola pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari Kabupaten Gunung Kidul, kesimpulan hasil penelitian dikemukakan bahwa kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada

peserta kegiatan sepakbola di SMK YAPPI Wonosari Kabupaten Gunung Kidul.

Dalam upaya peningkatan daya ledak otot tungkai Menurut (Harman, 2019) Daya ledak otot tungkai merupakan ketepatan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang cepat untuk memberikan momentum paling baik pada tubuh untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan metode Latihan circuit training adalah metode yang dominan menggunakan otot tungkai. Dua unsur penting dalam otot tungkai yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dengan metode tersebut penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2020) disimpulkan dalam permainan bolabasket menggunakan metode Latihan circuit training memiliki pengaruh besar untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan otot lengan. Dengan adanya metode circuit training memudahkan atlet khususnya basket untuk meningkatkan efektifitas daya ledak otot tungkai dan otot lengan sehingga menjadi lebih baik.

Dalam upaya meningkatkan kecepatan terdapat penelitian terdahulu (Fauzi et al., 2020) penelitian metode latihan (HIIT) High Intensity Interval Training dan speed, agility and quickness yang dilakukan di SMAN 1 Lawang Malang. Dengan metode tersebut dikemukakan bahwa terdapat peningkatan kecepatan dan kelincahan yang lebih maksimal. Selain itu meningkatkan kemampuan menggiring bola didukung penelitian terdahulu (Aprianova & Hariadi, 2016) Bahwasanya pada hasil penelitian pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun dapat disimpulkan metode drill dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar menggiring bola (dribbling) pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun.

Dalam permainan sepak bola menggiring dan menendang merupakan komponen utama serta dua hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelincahan dan kekuatan. Kelincahan dan kekuatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penguasaan bola, sehingga dengan memiliki kelincahan dan penguasaan bola yang baik akan meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Kedua komponen baik kelincahan dan kekuatan tersebut merupakan faktor utama untuk peningkatan kemampuan

menendang dan menggiring bola (M. Nasution, 2021)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa sebagian besar peneliti setuju akan kemampuan menggiring dan menendang dalam permainan sepak bola mempengaruhi permainan secara signifikan. Keahlian dalam menggiring dan menendang bola yang cukup dapat meningkatkan unjuk hasil dalam permainan sepak bola.

Pendapat dari ahli tersebut dapat dijadikan sebagai tolak ukur landasan dalam membuat program latihan tambahan, sehingga dapat dikemukakan secara keseluruhan jika mahasiswa menghendaki ingin memiliki kebugaran keterampilan dan keterampilan sepakbola pada kriteria minimal baik, maka penting dilakukan latihan secara terprogram dan berkelanjutan, karena pada jurusan PJKR mahasiswa harus dituntut memiliki kebugaran keterampilan yang bagus untuk menunjang pembelajaran keseluruhan yang ada.

Dengan demikian hasil penelitian yang menyatakan bahwa komponen kebugaran utama pada sepakbola dan keterampilan menggiring dan menendang bola pada Mahasiswa PJKR Offering B dan E dominan pada kriteria cukup dikarenakan dampak pandemi COVID 19 pada semester 1 dan 2 sehingga memaksa pembelajaran praktek harus dilakukan secara daring sehingga menyebabkan tidak dapat dikontrolnya mahasiswa ketika pembelajaran berlangsung. yang didukung dengan adanya teori yang terkait juga telah diperkuat dari hasil penelitian-penelitian terdahulu.

KESIMPULAN

Hasil analisis data kondisi kebugaran keterampilan yang ada pada mahasiswa Offering B dan E Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021. Pada kelompok putra mendapatkan hasil unsur kelincahan dominan di atas kriteria cukup. Pada unsur daya ledak otot tungkai menunjukkan dominan di bawah kategori baik. Pada unsur kecepatan memperoleh hasil dominan di atas kriteria cukup. Pada kelompok putri dengan jumlah mahasiswa diperoleh hasil menunjukkan dominan di atas kriteria cukup pada unsur kelincahan. Pada unsur daya ledak otot tungkai menunjukkan dominan di bawah kriteria baik. Pada unsur

kecepatan memperoleh hasil dominan di atas kriteria cukup.

Kesimpulan akhir komponen kebugaran utama pada sepakbola kelompok putra dominan pada kriteria baik sedangkan keterampilan teknik dasar menggiring bola sepakbola dominan pada kategori baik dan menendang bola dominan pada kategori cukup serta kelompok putri komponen kebugaran utama pada sepakbola kelompok putri dominan pada kategori baik sedangkan keterampilan teknik dasar sepakbola dominan pada kategori baik.

SARAN

Semoga penelitian selanjutnya dapat menambahkan populasi penelitian. Dan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih utamanya pada Tuhan YME yang memberikan kelancaran peneliti untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih kepada pihak akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah berperan membantu dalam melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). the Influence of Speed, Agility, Coordination of Foot, Balance and Motivation on Skill of Playing Football. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 19–34. <https://doi.org/10.21009/jipes.041.02>
- Amiq, F. (2016). Sepakbola Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Strategi dan Peraturan Permainan. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Anwari. (2016). *Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada* 1–9. [https://eprints.uny.ac.id/40154/1/SEKRIP SI AHMAD SYAIFUDDIN ANWARI.pdf](https://eprints.uny.ac.id/40154/1/SEKRIP_SI_AHMAD_SYAIFUDDIN_ANWARI.pdf)
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten

- Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Arfani, L. (2016). Mengurai hakikat pendidikan, belajar dan pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2), 81–97.
<https://pbpp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/view/5160>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. (2011). Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach (p. 544). Boston: McGraw-hill.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical*
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 146.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar Dan Pembelajaran. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66–79.
<https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Harman, Munawir, D. (2019). *Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci*. 293–300.
- Haryono, F., Amiq, F., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) Siswa Sepakbola. *Sport Science and Health*, 3(7), 479–485.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p479-485>
- Kiram, Yanuar. (2019). Belajar Ketrampilan Motorik. Prenadamedia Group. Jakarta. Indonesia
- Mustafa, A. F. (2022). Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 213–225.
<https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.25>
- Pizarro, A. P., Domínguez, A. M., Serrano, J. S., García-González, L., & Álvarez, F. del V. (2017). The effects of a comprehensive teaching program on dribbling and passing decision-making and execution skills of young footballers. *Kinesiology*, 49(1), 74–83.
<https://doi.org/10.26582/k.49.1.6>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Setiawan, M. A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Uwais Inspirasi Indonesia
- Sudirman., Syahrudin. (2022) Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola SMA Negeri 2 Majene: *Joker Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2798-3928
- Sugiyono. (2017). Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Sutarto, S. (2017). Teori Kognitif dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 1.
<https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.331>
- Sya'bani, C. R., & Nurrochmah, S. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan S-Run Dan Z-Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 106.
<https://doi.org/10.17977/um040v3i2p106-110>
- Wiarto, G. (2015). Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Wiarto, G. (2016). Media pembelajaran dalam pendidikan jasmani. *Yogyakarta: Laksitas*.

- Wira, I. M., Putra, A., Luh, N., Widiantari, G., Ary, N. W., & Vanagosi, K. D. (2022). *Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Menendang Bola Pada Pembelajaran Pjok Siswa Kelas Viii B Smp Negeri 1 Kuta Utara Application of Inquiry Learning Model To Improve Learning Outcomes of Basic Ball Kicking Te. 1(2)*, 1–5.
- Yendrizal, Y. (2019) Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola Sman 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1(1), 70-76.
- Zulkifli T., Zaenal Muh., Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smpn 1 Aere Kabupaten Kolaka Timur : *Joker Jurnal Ilmu Keolahragaan e-ISSN: 2723-584X*