Available online at https://www.online-journal.unja.ac.id/score

JURNAL SCORE, 6(1), 2026, 35-46
E-ISSN 2830-5752

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Aldino Wira Praja[1]

Universitas Jambi, Indonesia[1]

Correspondence Author : aldinowirapraja@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran siswa SMP 2 Kerinci. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi atau *total sampling* yang berjumlah 23 orang. Berdasarkan analisis data hasil kebugaran tes lari50 meter dari 13 orang yang memiliki kategori Baik Sekali sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%, Baik sebanyak 10 orang dengan persentasi 77%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentasi 15%, kebugaran jasmani *standing broad jump* yang memiliki kategori baik baik sebanyak 3 orang dengan persentasi 23%, kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentasi 69%, kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%, kebugaran jasmani tes baring duduk yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 62%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 5 orang degan persentasi 38%, kebugaran jasmani tes *Shuttle Run* yang memiliki kategori baik sebanyak 3 orang dengan persentasi 23%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentasi 69%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 1 orang degan persentasi 8%. novelty penelitian ini adalah penyajian profil tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kerinci yang dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan fisik yang lebih terarah. Kesimpulan penelitian ini bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal pada kategori baik.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Futsal**,** Kebugaran Jasmani, Siswa SMP Negeri 2 Kerinci

Copyright (c) 2026 Score

ABSTRACT

This study aimed to analyze the physical fitness level of students at SMP Negeri 2 Kerinci. The research employed a survey method with data collected through physical fitness tests and measurements. A descriptive quantitative approach was used, and the sample consisted of the entire population through a total sampling technique, involving 23 students. The results of the study showed that in the 50-meter sprint test, 1 student (8%) was categorized as Very Good, 10 students (77%) as Good, and 2 students (15%) as Moderate. In the standing broad jump test, 3 students (23%) were categorized as Good, 9 students (69%) as

Moderate, and 1 student (8%) as Poor. In the sit-up test, 8 students (62%) were categorized as Good, while 5 students (38%) were categorized as Moderate. In the shuttle run test, 3 students (23%) were categorized as Good, 9 students (69%) as Moderate, and 1 student (8%) as Poor. The novelty of this study lies in providing a profile of the physical fitness level of futsal extracurricular participants at SMP Negeri 2 Kerinci, which can serve as a basis for designing more targeted and effective physical training programs. The study concluded that the physical fitness level of students participating in the futsal extracurricular program at SMP Negeri 2 Kerinci falls within the Good category.

***Keywords**: Physical Fitness, Students of SMP Negeri 2 Kerinci, Futsal Extracurricular*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang aktivitas fisik, kesehatan, dan prestasi olahraga seseorang. Pada usia sekolah, tingkat kebugaran jasmani yang baik berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, meningkatkan kemampuan belajar, serta menunjang partisipasi aktif siswa dalam berbagai aktivitas pendidikan maupun olahraga. Menurut World Health Organization (2020), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan sistem kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup anak serta remaja. Sebaliknya, rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan.

Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan aktivitas olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Ortega dkk. (2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi, daya tahan belajar, dan performa akademik yang lebih baik dibandingkan siswa dengan tingkat kebugaran rendah. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani perlu menjadi perhatian utama dalam lingkungan sekolah melalui berbagai kegiatan olahraga yang terencana dan berkelanjutan.

Salah satu wadah yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan olahraga di luar jam pelajaran formal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mahoney (2018), keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga mampu meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan sosial, disiplin, dan motivasi berprestasi. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan prestasi olahraga tetapi juga sebagai media pembentukan gaya hidup aktif dan sehat.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa adalah futsal. Menurut penelitian Naser dkk. (2017), pemain futsal dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik, meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan kardiorespirasi untuk menunjang performa selama pertandingan. Kemampuan fisik tersebut menjadi faktor penting karena permainan futsal menuntut pemain untuk melakukan sprint, perubahan arah, akselerasi, dan deselerasi secara berulang dalam waktu yang relatif singkat.

Meskipun kegiatan ekstrakurikuler futsal telah dilaksanakan secara rutin di sekolah, tingkat kebugaran jasmani setiap siswa belum tentu berada pada kondisi yang sama. Perbedaan pola aktivitas harian, kebiasaan berolahraga, pola makan, waktu istirahat, serta motivasi mengikuti latihan dapat memengaruhi kondisi fisik masing-masing siswa. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi kebugaran jasmani secara berkala untuk mengetahui kondisi fisik siswa sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Fenomena yang ditemukan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kerinci menunjukkan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani pada beberapa komponen kondisi fisik para siswa. Penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal telah banyak dilakukan, namun kajian yang secara khusus memotret profil kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kerinci masih sangat terbatas. Profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kerinci berdasarkan beberapa komponen kondisi fisik yang meliputi kecepatan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelincahan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pihak sekolah dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta ekstrakurikuler futsal.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Futsal SMP Negeri 2 Kerinci selama kurang lebih satu bulan. Lokasi ini dipilih karena ketersediaan fasilitas dan akses terhadap objek penelitian, yaitu peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan objek penelitian secara faktual tanpa bermaksud mengambil kesimpulan yang berlaku umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Fokus penelitian ini adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kerinci yang berjumlah 23 orang dengan rentang usia 13-15 tahun. Populasi dipilih karena relevansinya dengan tujuan penelitian. Karena jumlah populasi relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa sampel dapat mewakili populasi jika jumlahnya memadai. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung melalui tes kebugaran jasmani, sedangkan data sekunder meliputi deskripsi peserta ekstrakurikuler futsal. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Proses diawali dengan pemanasan untuk menghindari cedera, diikuti penjelasan instruksi tes. Setiap tes dilakukan satu kali, dan hasil terbaik dicatat sebagai data. Instrumen penelitian meliputi alat ukur untuk mengumpulkan data terkait kondisi fisik peserta. Tes yang digunakan antara lain lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, shuttle run untuk mengukur kelincahan, baring duduk 60 detik (sit-up) untuk mengukur kekuatan otot perut, dan lari 1000 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan pernapasan. Alat pendukung yang digunakan meliputi stopwatch, bendera start, tiang pancang, dan formulir tes.

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani dilakukan secara bertahap. Tes lari 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan lintasan lurus dan datar. Hasil dicatat dalam satuan detik. Tes shuttle run dilakukan untuk mengukur kelincahan dengan lari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak 6 kali, dan waktu terbaik dicatat. Tes baring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut dengan menghitung jumlah sit-up sempurna dalam 60 detik. Sementara itu, tes lari 1000 meter dilakukan untuk mengukur daya tahan dengan mencatat waktu tempuh dalam satuan menit dan detik.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dengan perhitungan persentase. Rumus yang digunakan adalah DP = (n/N) × 100%, di mana n merupakan jumlah nilai faktual, N adalah jumlah nilai ideal, dan DP adalah tingkat persentase yang dicapai. Hasil analisis digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani peserta berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kerinci. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program latihan yang lebih terarah guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas ekstrakurikuler futsal di sekolah.

HASIL

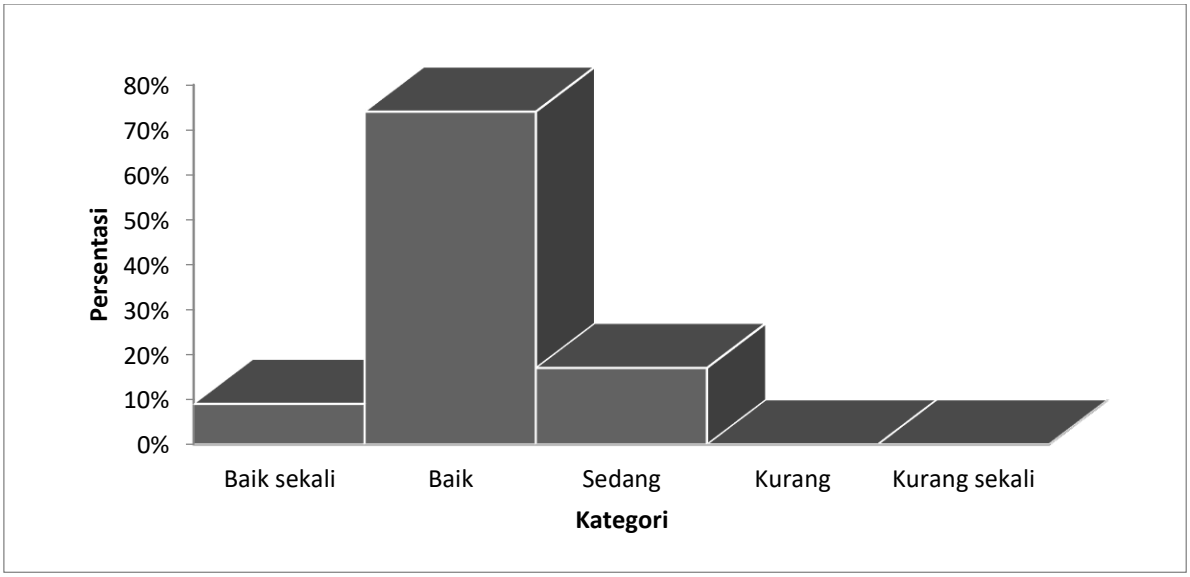
Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam hasil ini dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. Rangkaian tes kebugaran jasmani meliputi tes lari 50 meter, *shuttle run,* baring duduk, dan lari 1000 meter. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini :

Tes Lari 50 meter

Tes lari 50 meter digunakan untuk mengukur kecepatan maksimal (sprint), daya ledak saat melakukan akselerasi cepat awal start, dan indikator performa fisik siswa. Norma dan hasil tes kebugaran jasmani lari 50 meter yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 1. Klasfikasi Kebugaran Jasmani Lari 50 meter

No	Klasifikasi Lari 50 meter	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	S.d - 6,7"	2	9%
2.	Baik	6,8" -7,6"	17	74%
3.	Sedang	7,7" -8,7"	4	17%
4.	Kurang	8,8"10,3"	0	0%
5.	Kurang sekali	10,4" -dst	0	0%
	Jumlah		23	100%



Gambar 1 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 50 meter

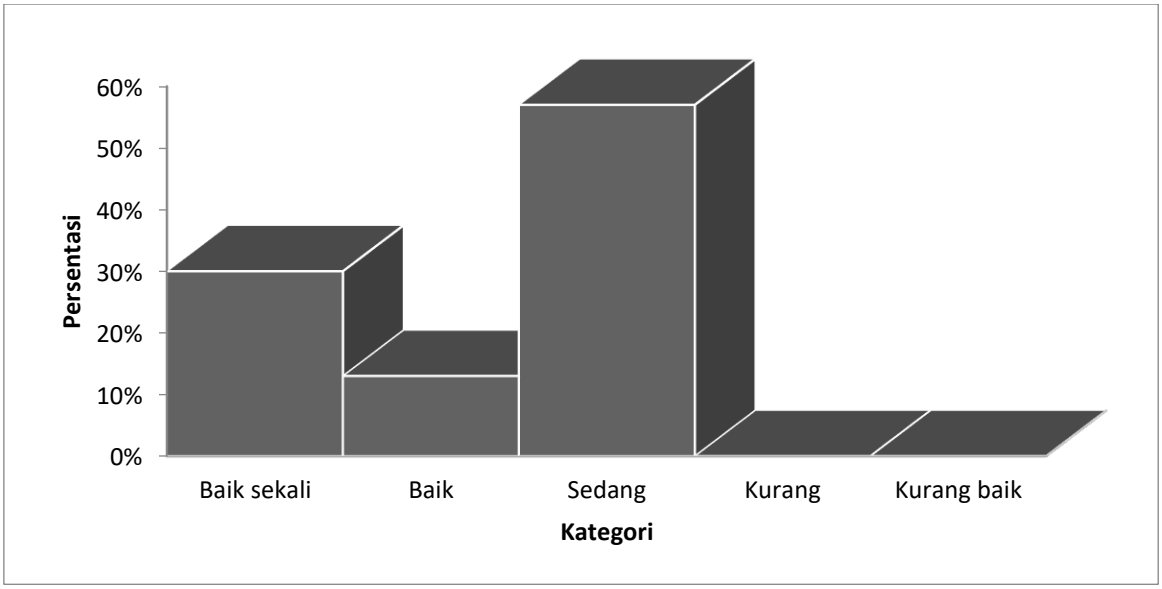
Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 1 diatas dapat deskripsikan bahwa mayoritas sampel memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori Baik sebanyak 17 siswa (74%) dari total keseluruhan sampel. Selanjutnya, persentase tertinggi kedua ditempati oleh kategori Sedang dengan jumlah 4 siswa (17%) , diikuti oleh kategori Baik Sekali sebanyak 2 siswa (9%). Di sisi lain, tidak ada satu pun siswa (0%) yang masuk dalam kategori Kurang maupun Kurang Sekali. Secara akumulatif, data ini mengindikasikan bahwa seluruh sampel (100%) memiliki performa fisik lari 50 meter yang berada pada ambang batas minimal berkategori sedang hingga optimal.

Shuttle Run

Test *shuttle run* (lari bolak-balik) pada kebugaran jasmani untuk mengukur kelincahan (*agility*) dan kecepatan, khususnya kemampuan tubuh dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan menjaga keseimbangan saat berakselerasi dan berdeselerasi. Norma dan hasil tes kebugaran jasmani *shuttle run* yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 2. Klasfikasi Kebugaran Jasmani *Shuttle Run*

No	Klasifikasi *Shuttle Run*	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	>15,5detik	7	30%
2.	Baik	15,6-16detik	3	13%
3.	Sedang	16.1-16,6detik	13	57%
4.	Kurang	16,7-17,1detik	0	0%
5.	Kurang baik	17,2-17,7detik	0	0%
	Jumlah		23	100%



Gambar 2 Diagram Kebugaran Jasmani *Shuttle Run*

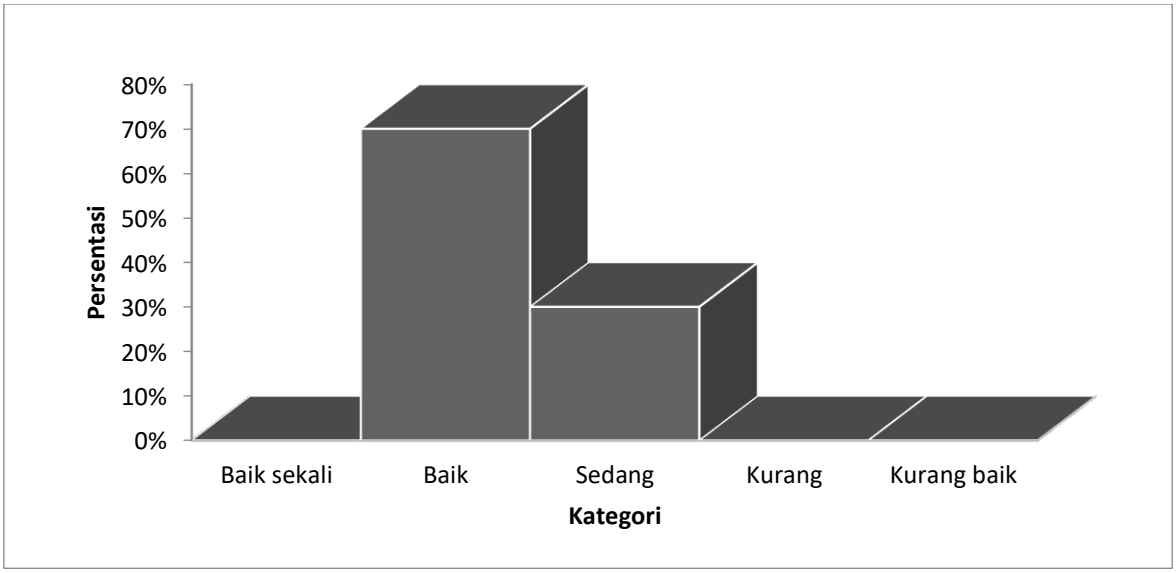
Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 2, hasil tes kebugaran jasmani menggunakan *Shuttle Run* terhadap 23 sampel menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori Sedang, yaitu sebanyak 13 orang (57%). Kategori Baik Sekali menempati urutan kedua dengan jumlah 7 orang (30%), sedangkan kategori Baik diperoleh oleh 3 orang (13%). Sementara itu, tidak terdapat responden yang masuk ke dalam kategori Kurang maupun Kurang Baik (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani sampel berdasarkan tes *Shuttle Run* berada pada kategori sedang hingga baik sekali, tanpa adanya peserta yang memiliki tingkat kebugaran rendah. dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sampel berdasarkan hasil tes *Shuttle Run* secara keseluruhan berada pada kategori yang cukup baik.

Baring Duduk

Tes baring duduk dalam kebugaran jasmani untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. . Norma dan hasil tes kebugaran jasmani baring duduk yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3. Klasfikasi Kebugaran Jasmani Baring Duduk

No	Klasifikasi Baring Duduk	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	38 – Keatas	0	0%
2.	Baik	28 – 37	16	70%
3.	Sedang	19 – 27	7	30%
4.	Kurang	8 – 18	0	0%
5.	Kurang baik	0 - 7	0	0%
	Jumlah		23	100%



Gambar 3. Diagram Kebugaran Jasmani baring duduk

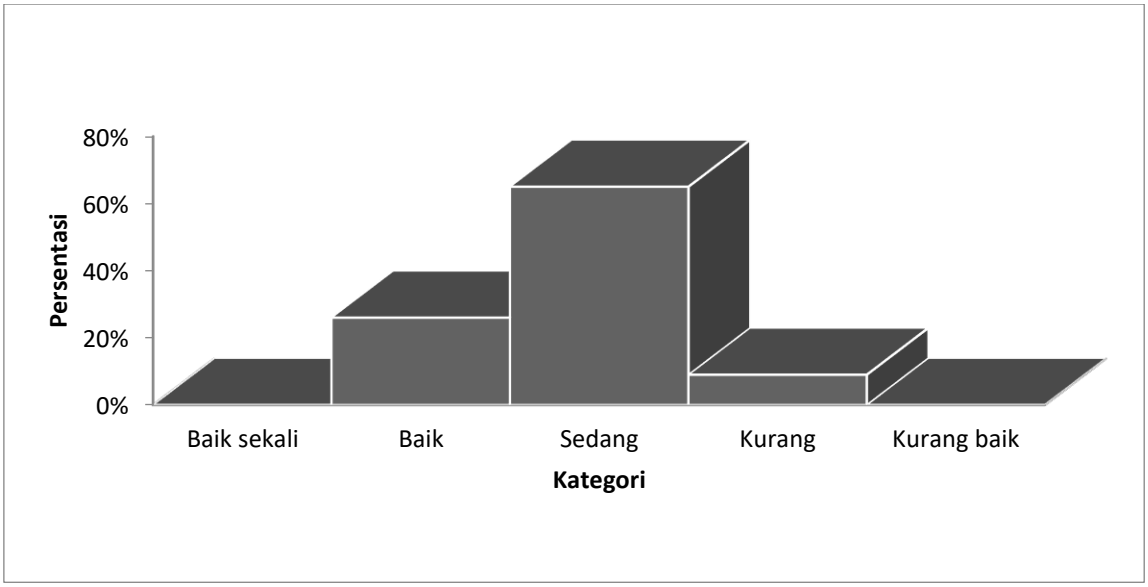
Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 3 mengenai hasil tes kebugaran jasmani baring duduk terhadap 23 orang sampel, dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori Baik, yaitu sebanyak 16 orang dengan persentase 70%. Selanjutnya, terdapat 7 orang atau 30% yang berada pada kategori Sedang. Sementara itu, tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori Baik Sekali (0%), Kurang (0%), maupun Kurang Baik (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan dan kekuatan otot perut yang diukur melalui tes baring duduk secara umum berada pada tingkat yang baik. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta berdasarkan tes baring duduk secara keseluruhan berada pada kategori baik.

Lari 1000 meter

Tes lari 1000 meter dalam kebugaran jasmani untuk mengukur daya tahan kardiovaskular (jantung dan paru-paru) serta kebugaran aerobik seseorang. Norma dan hasil tes kebugaran jasmani lari 1000 meter yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 4. Klasfikasi Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter

No	Klasifikasi Lari 1000 meter	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	s.d - 3' 04”	0	0%
2.	Baik	3' 05” - 3'53”	6	26%
3.	Sedang	3' 54” - 4'46”	15	65%
4.	Kurang	4' 47” - 6'04”	2	9%
5.	Kurang baik	6' 05” – dst	0	0%
	Jumlah		23	100%



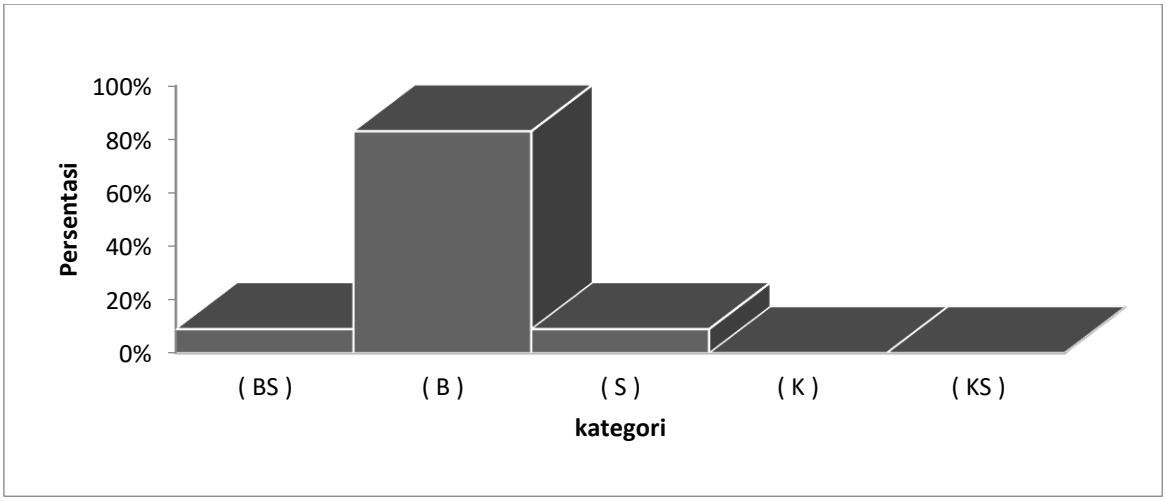
Gambar 4. Diagram Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter

Berdasarkan Tabel 4 dan Gambar 4 mengenai hasil tes lari 1000 meter terhadap 23 orang sampel, dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori Sedang, yaitu sebanyak 15 orang dengan persentase 65%. Selanjutnya, sebanyak 6 orang atau 26% berada pada kategori Baik, sedangkan 2 orang atau 9% termasuk dalam kategori Kurang. Sementara itu, tidak terdapat peserta yang masuk dalam kategori Baik Sekali maupun Kurang Baik, yang masing-masing memperoleh persentase 0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta yang diukur melalui tes lari 1000 meter secara umum berada pada kategori sedang. Diagram yang disajikan juga memperlihatkan bahwa kategori sedang memiliki persentase tertinggi dibandingkan kategori lainnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta berdasarkan hasil tes lari 1000 meter secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

Hasil tes Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Tabel 5. Klasfikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Fi	%
1	17-20	Baik sekali (BS)	2	9%
2	13-16	Baik (B)	19	83%
3	9-12	Sedang (S)	2	9%
4	5-8	Kurang (K)	0	0%
5	1-4	Kurang sekali (KS)	0	0%
		Jumlah	23	100%



Gambar 5. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data mengenai tingkat kebugaran jasmani menyeluruh dari para pemain futsal yang menjadi sampel. Data tersebut kemudian dikelompokkan kedalam lima kategori klasifikasi kebugaran jasmani seperti yang terlihat pada Tabel 5 dan Gambar 5 mulai dari kategori Baik Sekali hingga Kurang Sekali. Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 5 dan Gambar 5 dapat diketahui bahwa mayoritas pemain futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sebagian besar sampel berada pada kategori Baik, yaitu sebanyak 19 pemain dengan persentase mencapai 83% dari total keseluruhan sampel. Sementara itu, untuk kategori atas memiliki sebaran data yang identik. Sebanyak 2 pemain (9%) berhasil mencapai klasifikasi Baik Sekali (BS) dengan rentang jumlah nilai 17-20. Persentase yang sama juga terlihat pada kategori Sedang (S), di mana terdapat 2 pemain (9%) yang berada pada rentang nilai 9-12. Di sisi lain, tidak ada satu pun pemain (0%) yang masuk ke dalam kategori Kurang (K) maupun Kurang Sekali (KS). Secara akumulatif, seluruh sampel penelitian yang berjumlah 23 pemain (100%) berada pada kategori minimal Sedang hingga Baik Sekali. Dominasi yang kuat pada kategori Baik (83%) mengindikasikan bahwa pemain futsal yang menjadi objek penelitian ini memiliki kapasitas fisik dan kebugaran jasmani yang optimal dan siap untuk menunjang performa olahraga mereka di lapangan.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi seseorang, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam melakukan aktivitasnya dengan optimal. Menurut (Wiarto, 2015) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan berarti adalah setelah seseorang melakukan aktivitas, seseorang masing memiliki energi dan semangat untuk melakukan aktivitas yang lain yang bersifat mendadak. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan pekerjaan dengan optimal tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut Djoko Pekik Irianto (Indri, 2017), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga. Kelima faktor tersebut adalah sebagai berikut :

1. Faktor Makanan dan Gizi

Suharjo dalam (Annas, 2014) menyatakan faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi,kelompok masyarakat yang mudah menderita kalainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.

2. Faktor Istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia kadang akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat perlu dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas yang selanjutnya.

3. Faktor Usia

Proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. (Nugraheni, 2013)

4. Faktor Hidup Sehat

Regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults. (Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada orang dewasa)

5. Faktor Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (Indri, 2017)

Berdasarkan hasil yang diperoleh dijelaskan kebugaran jasmani dari 23 orang yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 orang degan persentasi 9%, yang memiliki kategori baik sebanyak 19 orang degan persentasi 83%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang degan persentasi 9%.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dilakukan analisis komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani menyeluruh pada para pemain futsal yang menjadi sampel penelitian. Seluruh data yang diperoleh kemudian dikelompokkan ke dalam lima kategori klasifikasi kebugaran jasmani, mulai dari kategori Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), hingga Kurang Sekali (KS). Pengelompokan ini disajikan secara sistematis melalui Tabel 5 dan Gambar 5 untuk memberikan gambaran yang jelas dan terukur mengenai kondisi fisik para atlet yang terlibat.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas pemain futsal dalam penelitian ini memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik. Secara rinci, sebagian besar sampel berada pada kategori Baik (B), yaitu sebanyak 19 pemain dengan persentase mendominasi sebesar 83% dari total keseluruhan sampel. Sementara itu, kategori Baik Sekali (BS) dengan rentang nilai 17–20 dan kategori Sedang (S) dengan rentang nilai 9–12 menunjukkan sebaran data yang identik, masing-masing ditempati oleh 2 pemain (9%). Di sisi lain, tidak ditemukan adanya pemain (0%) yang masuk ke dalam kategori Kurang (K) maupun Kurang Sekali (KS).

Secara akumulatif, dapat disimpulkan bahwa seluruh sampel penelitian yang berjumlah 23 pemain (100%) berhasil mencapai standar kebugaran jasmani minimal kategori Sedang hingga Baik Sekali. Dominasi yang sangat kuat pada kategori Baik (83%) ini mengindikasikan bahwa para pemain futsal yang menjadi objek penelitian memiliki kapasitas fisik dan kebugaran jasmani yang optimal. Kondisi fisik yang prima tersebut dinilai telah memenuhi standar yang siap untuk menunjang performa olahraga serta mobilitas tinggi mereka secara efektif di atas lapangan. Hal ini perlu dipertahankan dan di tingkatkan guna memenuhi tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dalam menunjang performa berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Akre, A. &. (2015). Co-relation between physical fitness index (PFI) and body mass index in asymptomatic college girls. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy* , 11(2), 129.

Annas, M. (2014). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar‖. . *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* , Vol 1 Edisi 2.

Annas. (2014). *Judul artikel/buku tidak disebutkan dalam teks* [Status gizi dan kesehatan anak sekolah].

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education* , Vol 1 No 1.

Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. JIIP - . *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* , 5(3).

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian.* Jakarta.: PT Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Asriady, M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal.* Jakarta Timur: Laskar Aksara.

Aziz, M. T. (2013). *Urvei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul.* Jogjakarta: UNY.

Feri, K. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga.* Jakarta: Laskar Aksara.

Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga.* , Vol 3 No 1.

Hidayat, D. P. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang . *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* , Vol 3 No 2.

Indri, Y. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMANegeri 1 Kudus.Skripsi.* . . Semarang: UNNES.

Indri. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani* (Mengutip teori Djoko Pekik Irianto).

Kriswanto, E. S. (2019, Smartphone: 18.2018.6). Social Attitude and Healthy Lifestyle. *yishpess-cois* , p. https://doi.org/10.2991/.

Lhaksana, J. (2014). *Taktik dan Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).

Mahoney, J. L. (2018). Adolescent participation in extracurricular activities. *Journal of Adolescent Research* [atau sesuaikan dengan nama jurnal aslinya], *Volume* (Isu), halaman.

Moore, R. (2014). *Coorent Sport Medicine Resports.* . Resports. : Medicine .

Murhananto. (2013). *Dasar-dasar permainan futsal.* Jakarta: Kawah Pustaka .

Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *15*(2), 74–80.

Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta . *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan.* , Vol 3 No 1.

Nugraheni. (2013). *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan proses penuaan*.

Ortega, F. B., dkk. (2019). Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *29*(Isu), halaman.

Praja, A. W. (2022). Survei kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kerinci pada kegiatan ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Score*, *3*(1), 1–3.

Prasepty, W. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sports.* , Vol 6 No 2.

Pratiwi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. . *Journal of Sport Sciences and Fitness.* , Vol 2 No 3.

Rachmadhan, A. I. (2016). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permaianan Sepak Bola Dan Permainan Bola Voli Sd Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun.* . Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Rachmania, E. &. (2019). *Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C.* Airlangga: Universitas Airlangga. 89-93.

Refiana, P. S. (2015). *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Di UKM Sepakbola UNY.* Surakarta: Skripsi. Universitas Muhammad Surakarta.

Saryono, A. S. (2012). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. . *JURNAL.IPTEKOLAHRAGA.* , Vol 2 (1).

Shomoro, D. d. (2014). Spectrum International . *Journal of Humanities Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College* , Vol : (1), No.II ISSN 2321-6808.

Sinuraya, J. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi. . *Kinestetik* , 4 (1), 26.

Soraya, I. &. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. . *Kinestetik* , 3(2), 249-255. ISSN: 2685-6514. .

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* . Bandung: Alfabeta.

Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. . *JEA (Jurnal Edukasi AUD)* , 6(1), 58.

Wiarto, G. (2015). *Kebugaran jasmani*. Kata Hati.

Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Krbugaran (Pertama).* . Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* . Jakarta: PT RajaGrafindo.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.