

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal pada Putra SMP

Rosman

Universitas Bakti Indonesia

rrosman240@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani mengindikasikan sejauh mana seseorang dapat menjalankan beragam aktivitas harian dengan efektif tanpa kelelahan berlebih, serta masih memiliki energi yang cukup untuk melanjutkan aktivitas lain. Bagi siswa, keadaan ini sangat penting, terutama bagi mereka yang ikut dalam kegiatan olahraga tambahan seperti futsal, karena aktivitas ini butuh kondisi tubuh yang baik. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa bagian, seperti kekuatan jantung dan paru-paru, kekuatan serta ketahanan otot, kecepatan, dan kelenturan. Penelitian ini ingin menggambarkan seberapa fit siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan futsal di SMP. Metode yang diterapkan bersifat deskriptif dengan melakukan survei lewat tes serta pengukuran dilakukan dengan memakai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Semua siswa laki-laki yang ikut dalam ekstrakurikuler futsal, sebanyak 17 orang, menjadi contoh dalam penelitian ini. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebanyak 47% siswa tergolong dalam tingkat kebugaran jasmani kategori sedang. Juga ditemukan siswa yang termasuk kategori kurang (24%), kategori baik (23%), dan persentase kategori sangat kurang hanya 6%, dan tidak ada siswa yang tergolong sangat baik.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Ekstrakurikuler Futsal; Siswa SMP

Received: 12 Mar 2026; Revised: 27 Mar 2026; Accepted: 4 Apr 2026; Available Online: 26 Apr 2026

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan elemen krusial untuk mempertahankan kesehatan serta meningkatkan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas harian secara efektif tanpa rasa lelah berlebih. Selain itu, kebugaran fisik juga berhubungan dengan kemampuan individu untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap optimal saat melakukan berbagai aktivitas, baik yang berkaitan dengan pendidikan maupun olahraga (Purba & Bangun, 2019). Pada masa remaja, terutama bagi siswa di tingkat sekolah menengah pertama (SMP), kondisi kesehatan fisik memiliki peran yang vital dalam mendukung perkembangan fisik serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Syach & Nurhidayat, 2024).

Di sektor pendidikan, kesehatan fisik merupakan salah satu prioritas utama dalam pelaksanaan PJOK (pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan). Lewat kegiatan ini, siswa diajak untuk berpartisipasi dalam beragam aktivitas fisik yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan bergerak, menjaga kebugaran tubuh, serta membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia dini. Olahraga rutin terbukti memiliki hubungan kuat dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa (Putri et al., 2024). Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan stamina, memperkuat otot, serta menambah kelenturan, yang pada gilirannya meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh.

Meskipun demikian, sejumlah temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi kebugaran fisik para siswa di sekolah masih jauh dari ideal. Penelitian mengenai siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal menunjukkan bahwa mayoritas masih berada pada tingkat sedang hingga rendah (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Situasi ini menandakan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan belum sepenuhnya berhasil dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal.

Tingkat kebugaran jasmani yang rendah, terutama dalam hal daya tahan dan kekuatan otot, dapat dipengaruhi oleh berbagai elemen. Di antara faktor-faktor tersebut adalah minimnya partisipasi dalam kegiatan fisik, pola hidup yang cenderung tidak aktif, dan belum maksimalnya pelaksanaan program latihan fisik yang terstruktur di sekolah (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024).

Usaha yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa adalah melalui program ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ini merupakan elemen penting dalam pendidikan yang dilakukan di luar waktu pelajaran resmi, bertujuan untuk mengasah potensi, minat, dan bakat para siswa. Dengan mengikuti

aktivitas ini, siswa mendapatkan kesempatan untuk berlatih fisik dengan intensitas lebih tinggi, sehingga dapat membantu memperbaiki kemampuan fisik dan kebugaran jasmani secara bertahap (Silaban et al., 2024).

Futsal adalah salah satu jenis olahraga yang sangat diminati di lingkungan sekolah. Olahraga ini memiliki karakteristik permainan dengan tempo cepat dan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Dalam pelaksanaannya, futsal memerlukan kebugaran fisik yang optimal, meliputi kecepatan, kelincahan, ketahanan, kekuatan otot, serta koordinasi gerakan. Oleh karena itu, pemain futsal perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai agar mampu menjalankan permainan secara optimal selama pertandingan.

Selain meningkatkan kemampuan fisik, olahraga tim seperti futsal juga memiliki berbagai manfaat bagi perkembangan remaja, antara lain meningkatkan kerja sama tim, kemampuan sosial, serta kesehatan mental. Partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga juga terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup pada masa dewasa (Kokandakar et al., 2024).

Namun, kondisi kebugaran jasmani remaja di Indonesia masih menjadi perhatian. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 10–18 tahun di Indonesia belum melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi, yaitu minimal 60 menit per hari (Kemenkes, 2018). Hal ini konsisten dengan pernyataan World Health Organization (WHO) bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat berkontribusi terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani serta peningkatan risiko masalah kesehatan (Bull et al., 2020).

Berbagai penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa kondisi kebugaran fisik siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler olahraga umumnya masih tergolong sedang. Penelitian oleh (Ghatsaghautsan & Kurniawan, 2023) mengungkapkan bahwa kebanyakan siswa SMP yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut memiliki tingkat kebugaran fisik yang berada dalam kategori sedang hingga rendah. Temuan serupa juga menunjukkan bahwa keadaan kebugaran fisik siswa belum mencapai kondisi yang ideal, maka diperlukan rencana latihan fisik yang lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran para siswa, seperti yang dinyatakan oleh (Sub'han & Hamdani, 2020; Dewi et al., 2024).

Berdasarkan situasi yang telah dijelaskan, sebuah penelitian perlu dilakukan untuk menganalisis tingkat kebugaran fisik siswa laki-laki yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di tingkat SMP. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi landasan dalam membuat program latihan yang lebih terorganisir dan berkelanjutan.

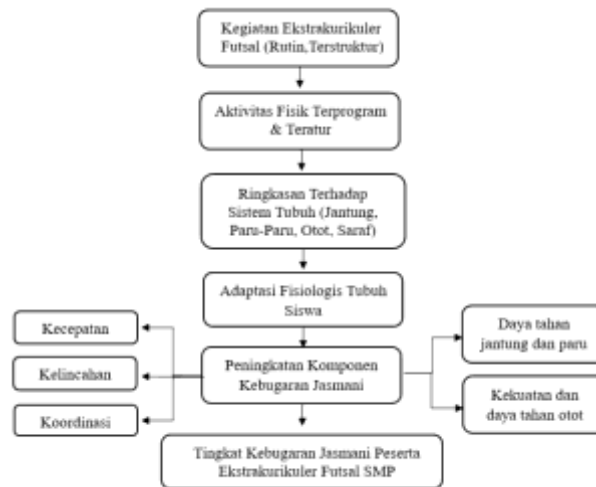
2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan lewat pelaksanaan tes serta evaluasi kebugaran fisik. Alat atau instrumen yang dipakai adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang menjadi acuan dalam menilai kebugaran fisik. TKJI terbagi menjadi empat kelompok usia: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, serta 16-19 tahun. Penelitian ini memusatkan perhatian pada kelompok usia 13-15 tahun. Subjek penelitian mencakup seluruh siswa laki-laki yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal di tingkat SMP, berjumlah 17 orang. Pendekatan sampling yang dipakai adalah total sampling, dengan cara menjadikan seluruh populasi sebagai sampel. Akibatnya, sampel penelitian terdiri dari 17 siswa laki-laki berusia antara 13 hingga 15 tahun. Penilaian tingkat kebugaran fisik dilakukan dengan memakai TKJI untuk kelompok usia 13–15 tahun. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal umumnya terlibat dalam latihan fisik yang bersifat kompetitif. Jika latihan ini dilakukan secara konsisten dan sesuai dengan prinsip latihan yang tepat, bisa meningkatkan kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru, dan otot. Proses latihan yang berlangsung secara berkesinambungan akan memicu terjadinya adaptasi fisiologis yang berkontribusi pada peningkatan komponen kebugaran jasmani siswa. Meskipun demikian, tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu dapat berbeda-beda, tergantung pada intensitas latihan, konsistensi, pola hidup, serta faktor lainnya.

Meskipun begitu, perbedaan kondisi fisik setiap siswa dipengaruhi oleh seberapa sering dan intensif mereka berlatih, gaya hidup yang dijalani, serta faktor-faktor pribadi lainnya. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan evaluasi atau pengukuran kebugaran fisik agar dapat menentukan seberapa besar pengaruh partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap kondisi fisik siswa. Tingkat kebugaran fisik siswa SMP yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal diuji melalui lima jenis tes, yaitu: (1) lari cepat 50 meter, (2) pull up dalam waktu 60 detik, (3) sit up dalam waktu 60 detik, (4) lompatan vertikal, dan (5) lari sejauh 1000 meter, khusus untuk siswa berusia 13 sampai 15 tahun. Selanjutnya, hasil dari kelima tes tersebut dijumlahkan dan dianalisis menggunakan rumus yang telah ditetapkan (Nugraheni et al., 2023):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (1)$$

Agar lebih mudah dipahami, silakan merujuk pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Kerangka Berpikir

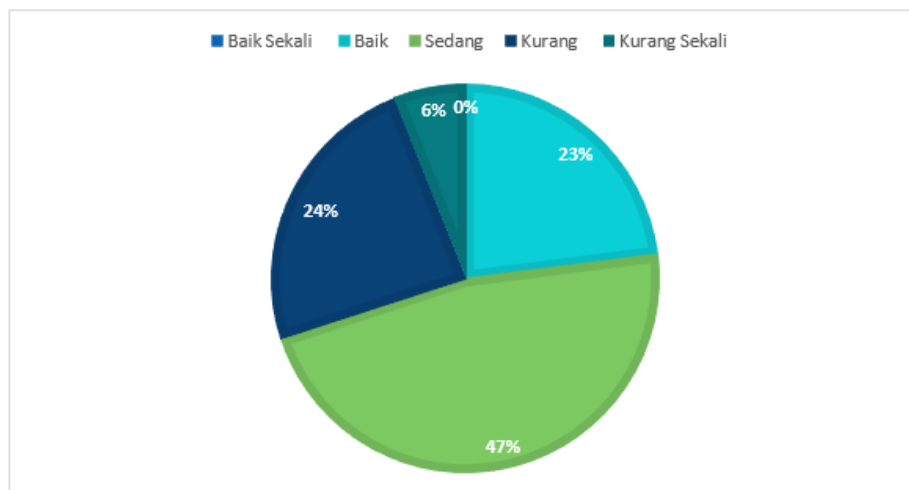
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel di bawah ini menampilkan temuan penelitian mengenai kondisi fisik siswa SMP yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal:

Tabel 1. Deskripsi Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Anak	Persentase
Baik Sekali	22-25	0	0%
Baik	18-21	4	23%
Sedang	14-17	8	47%
Kurang	10-13	4	24%
Kurang Sekali	5-9	1	6%
Jumlah		17	100%

Berdasarkan data pada Tabel 1, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah peserta berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 8 anak (47%) dengan interval hasil 14–17. Hal ini menandakan mayoritas peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong cukup, namun belum optimal untuk menunjang aktivitas olahraga futsal secara maksimal. Peserta dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik pada interval 18–21 berjumlah 4 anak (23%), yang menunjukkan bahwa hanya sedikit peserta yang sudah memiliki kebugaran jasmani mendukung aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi. Sementara itu, kategori kurang dengan interval 10–13 juga ditempati oleh 4 anak (24%), yang menandakan masih terdapat peserta dengan kemampuan kebugaran jasmani di bawah standar yang diharapkan. Selain itu, terdapat 1 anak (6%) yang berada pada kategori kurang sekali dengan interval 5–9, yang mencerminkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan berpotensi menghambat performa serta daya tahan tubuh dalam mengikuti kegiatan futsal. Tidak terdapat peserta yang mencapai kategori baik sekali pada interval 22–25, yang menunjukkan sampai kini belum terdapat peserta yang meraih tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik.



Gambar 2. Diagram Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP

Menurut analisis data, tingkat kebugaran fisik siswa SMP yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal berada pada level menengah, dengan 8 dari 17 siswa tergolong dalam kategori tersebut. Sebanyak empat siswa berada di kategori kurang baik, satu siswa termasuk dalam kategori sangat kurang, dan tidak ada siswa yang masuk ke kategori sangat baik.

Tabel 2. Sebaran Frekuensi Kecepatan Lari 50 M Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMP

Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
s.d-6,7	Baik Sekali	2	12%
6,8-7,6	Baik	5	29%
7,7-8,7	Sedang	8	47%
8,8-10,3	Kurang	2	12%
10,4-dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		17	100%

Menurut Tabel 2, tidak ada murid yang masuk dalam kategori sangat kurang (0%). Dua siswa (12%) tergolong kurang, delapan siswa (47%) berada pada kategori sedang, lima siswa (29%) termasuk dalam kategori baik, dan dua siswa (12%) berada dalam kategori sangat baik.. Data ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa SMP pada tes lari 50 meter bervariasi, dengan mayoritas siswa berada pada tingkat cukup hingga baik.

Tabel 3. Sebaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP

Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
16- ke atas	Baik Sekali	0	0%
11-15	Baik	0	0%
6-10	Sedang	4	23%
2-5	Kurang	12	71%
0-1	Kurang Sekali	1	6%
Jumlah		17	100%

Menurut Tabel 3, Hanya satu siswa (6 %) yang masuk dalam kategori sangat rendah untuk kekuatan otot lengan, 12 siswa (71 %) berada pada kategori rendah, dan 4 siswa (23 %) tergolong tingkat menengah. Tidak ada satu pun siswa (0 %) yang berada dalam kategori baik atau sangat baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan

bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal di SMP memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah, berdasarkan hasil tes menggantung dengan siku ditekuk.

Tabel 4. Sebaran Frekuensi Baring Duduk Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP

Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
38- ke atas	Baik Sekali	5	29%
28-37	Baik	2	12%
19-27	Sedang	6	35%
8-18	Kurang	4	24%
0-7	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		17	100%

Menurut Tabel 4, tidak ada murid (0%) yang termasuk dalam kategori sangat kurang pada kekuatan otot perut. Empat murid (24%) berada pada tingkat kurang, enam murid (35%) masuk dalam kategori sedang, dua murid (12%) termasuk kategori baik, dan lima murid (29%) berada di tingkat sangat baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa peserta ekstrakurikuler berdasarkan hasil tes baring duduk mayoritas berada pada kategori sedang hingga sangat baik.

Tabel 5. Sebaran Frekuensi Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP

Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
66- ke atas	Baik Sekali	0	0%
53-65	Baik	3	18%
42-52	Sedang	9	53%
31-41	Kurang	5	29%
s/d.30	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		17	100%

Menurut Tabel 5, tidak ada satupun siswa (0%) yang tergolong sangat kurang dalam kemampuan melompat. Ada 5 siswa (29%) yang termasuk dalam kategori kurang, 9 siswa (53%) berada di kategori cukup, 3 siswa (18%) termasuk dalam kategori baik, dan tidak ada siswa (0%) yang masuk dalam kategori sangat baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebugaran fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP, dilihat dari tes lompatan tegak, mayoritas berada pada kategori menengah (cukup).

Tabel 6. Sebaran Frekuensi Lari 1000m Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP

Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
s/d-3,04	Baik Sekali	0	0%
3,05-3,53	Baik	10	58%
3,57-4,46	Sedang	3	18%
4,47-6,04	Kurang	3	18%
6,05-dst	Kurang Sekali	1	6%
Jumlah		17	100%

Menurut Tabel 6, tercatat Hanya ada 1 siswa (6 %) yang tergolong sangat kurang, 3 siswa (18 %) berada di kategori kurang, 3 siswa (18 %) berada pada tingkat cukup, 10 siswa (58 %) masuk dalam kategori baik, dan tidak ada siswa (0 %) yang mencapai tingkat sangat baik. Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, menurut hasil tes lari 1000 meter, didominasi oleh kategori baik.

Pembahasan

Menurut hasil observasi data, kebugaran fisik mayoritas siswa SMP yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal ternyata berada pada tingkat menengah hingga rendah. Dari keseluruhan 17 siswa, ada 8 siswa (47%) yang berada di kelompok menengah, sedangkan 4 siswa (24%) termasuk dalam kelompok rendah.

Secara umum, keadaan fisik siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP menunjukkan bahwa perkembangannya belum mencapai performa maksimal. Berbagai faktor kemungkinan menjadi penyebabnya, termasuk cara pelaksanaan program latihan. Oleh karena itu, program latihan perlu diubah agar selaras dengan tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Sebagai contoh, kegiatan yang ditujukan untuk mempercepat lari harus dibuat dalam bentuk sesi lari dengan durasi yang pendek dan intensitas yang tertentu. Jika rencana latihan tidak cocok dengan tujuan yang ingin dicapai, hasilnya tidak akan memuaskan.

Berdasarkan keadaan ini, pelatih dan pembina memiliki peranan penting dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang tepat untuk meningkatkan semua aspek kebugaran fisik yang masih kurang. Di samping itu, latihan harus dilakukan dengan konsentrasi, terukur, dan disertai dengan penilaian secara berkala melalui uji kebugaran, agar kemampuan fisik siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler dapat tumbuh secara optimal sehingga pada akhirnya meningkatkan prestasi mereka dalam aktivitas futsal di tingkat SMP. Berikut adalah hasil analisis dari masing-masing item tes:

1) Lari 50 Meter

Data tes lari 50 meter mengindikasikan tidak ada murid yang masuk kategori sangat kurang. Ada 2 murid yang masuk kategori kurang, 8 murid pada kategori sedang, 5 murid di kategori baik, dan 2 murid dalam kategori sangat baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal di SMP memiliki tingkat kebugaran jasmani berada di antara tingkat sedang hingga baik, sebagaimana tercermin dari hasil tes lari 50 meter. Kemungkinan hal ini dipengaruhi oleh program latihan yang lebih menekankan taktik serta strategi permainan. Oleh karena itu, latihan kecepatan hanya diterapkan pada tahap pemanasan. Tes lari 50 meter ini bertujuan menilai kecepatan lari siswa, yang penting dalam permainan futsal, terutama saat berlari jarak pendek. Karena itu, disarankan agar anggota ekstrakurikuler futsal melakukan latihan speed secara khusus untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

2) Gantung Siku Tekuk

Pengujian menggantung dengan siku ditekuk dipakai untuk menilai daya tahan dan kekuatan otot lengan pada siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Hasilnya mengungkapkan bahwa sebanyak 1 siswa (6 %) termasuk dalam kategori sangat kurang, 12 siswa (71 %) berada pada kategori kurang, 4 siswa (23 %) masuk dalam kategori baik, dan tidak ada siswa (0 %) yang berada di kategori sangat baik. Hasilnya menunjukkan bahwa kebanyakan siswa berada pada kategori kurang dalam kebugaran jasmani menurut tes menggantung siku tekuk. Mungkin penyebabnya adalah program latihan yang hanya diadakan seminggu sekali dengan fokus utama pada taktik, strategi, dan permainan, sehingga latihan kebugaran fisik, khususnya penguatan otot lengan, jarang dilakukan dan biasanya hanya dilakukan menjelang pertandingan.

3) Baring Duduk

Menurut hasil tes baring-duduk yang menilai kekuatan dan ketahanan otot perut, tidak ada siswa (0 %) yang masuk dalam kategori sangat kurang. Sebanyak 4 siswa (24 %) berada pada kategori kurang, 6 siswa (35 %) di kategori sedang, 2 siswa (12 %) di kategori baik, dan 5 siswa (29 %) di kategori sangat baik. Karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP, berdasarkan tes baring-duduk, mayoritas berada di antara kategori sedang hingga sangat baik. Hasil ini bisa dipengaruhi oleh berbagai hal, baik dari dalam seperti cara pengelolaan dan ketersediaan tempat berolahraga, maupun dari luar seperti keadaan pikiran, pola latihan, peran pelatih, kondisi fisik, serta keterampilan dan teknik yang dimiliki oleh para peserta.

Tes baring duduk bertujuan untuk mengevaluasi seberapa kuat dan tahan lama otot perut, yang sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan membantu dalam bermain futsal. Maka dari itu, peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal dianjurkan untuk memperbaiki latihan kekuatan dan daya tahan otot perut supaya kemampuan mereka dalam bermain futsal semakin meningkat.

4) Loncat Tegak

Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang dimaksudkan untuk menilai kekuatan kaki, tidak ada satupun siswa (0 %) yang masuk dalam kategori sangat kurang. Sebanyak 5 siswa (29 %) berada pada kategori kurang, 9 siswa (53 %) termasuk dalam kategori sedang, dan 3 siswa (18 %) tergolong dalam kategori baik., sementara tidak ada siswa (0 %) yang tergolong sangat baik. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP, menurut tes loncat tegak, mayoritas berada pada tingkat sedang hingga kurang. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti metode pengembangan yang diterapkan, fasilitas olahraga yang tersedia, cara pelatihan, serta kondisi fisik masing-masing peserta. Hasil yang serupa serta tidak ada siswa yang tergolong sangat baik menandakan bahwa latihan kekuatan otot kaki masih perlu ditingkatkan.

5) Lari 1000 Meter

Hasil tes lari 1000 meter mengindikasikan bahwa tidak ada siswa (0 %) yang masuk dalam kategori sangat kurang. Empat siswa (23 %) tergolong kurang, tiga siswa (18 %) berada di kategori sedang, sepuluh siswa (59 %) berada pada kategori baik, dan tidak ada siswa (0 %) yang masuk kategori sangat baik. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal di SMP memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik berdasarkan hasil lari 1000 meter. Kemungkinan hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti metode latihan yang diterapkan, ketersediaan sarana dan fasilitas olahraga, jadwal latihan, peran pelatih, serta kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP.

4. KESIMPULAN

Menurut peninjauan data yang telah dilaksanakan, tingkat kebugaran jasmani siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal di SMP masih belum memenuhi harapan. Dari 17 siswa yang ada, 24% termasuk dalam kategori rendah, 47% di kategori sedang, 23% pada kategori baik, 6% di kategori sangat rendah, dan tidak ada murid yang termasuk dalam kategori sangat baik. Ini menunjukkan bahwa banyak peserta belum mencapai kebugaran fisik yang ideal. Salah satu alasan untuk ini adalah program latihan yang belum sepenuhnya mendukung tujuan untuk meningkatkan bagian-bagian kebugaran fisik, seperti kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Oleh karena itu, peran pelatih dan pembina sangat krusial dalam merancang program latihan yang terfokus, terukur, serta disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Selain itu, melaksanakan penilaian kebugaran secara rutin juga penting agar perkembangan kebugaran fisik dan kemampuan bermain futsal siswa bisa tercapai dengan baik.

Daftar Pustaka

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Di Pietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Number 24, pp. 1451-1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Dewi, T. O., Ardha, M. A. A., Hamdani, & Rohman, M. F. (2024). Physical Fitness Analysis of Junior High School Students by Using Indonesian Student Physical Fitness Test (TKPN). *International Journal of Educational Development*, 1(4), 55-72. <https://doi.org/10.61132/ijed.v1i3.84>
- Ghatsaghautsan, A., & Kurniawan, F. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Januari, 2023*(1), 15-26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7505006>
- Kemenkes. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Kokandakar, A. H., Lin, Y., Jin, S., Weiss, J., Rabinowitz, A. R., May, R. A. B., Small, D., & Deshpande, S. K. (2024). *Adolescent sports participation and health in early adulthood: An observational study*. <http://arxiv.org/abs/2405.03538>
- Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI>

- Purba, N. W. S., & Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, 4(1).
- Putri, M., Manalu, N., Hutabarat, L., Hutapea, G., & Jojo, R. (2024). Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Di Sekolah Menengah. *JOKER Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 4(2).
- Silaban, R. A., Sattu, Y., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Rizky, O. B. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(5), 5962–5970. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7191>
- Sub'han, A., & Hamdani. (2020). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Kategori Tanding dan Seni Di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 221–224.
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1>
- Syach, M. R. B., & Nurhidayat. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 71–83. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25052>
- Widiyono, I. P., & Miftakhurrohman. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 6(4), 18238–18247.