

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL MTs HASANAH PEKANBARU

^{1abcde}AWANG DWI HERMAWAN*, & ^{2ade}AHMAD RAHMADANI

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 11 November 2025; Accepted 25 Desember 2025; Published 01 Maret 2026



ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa pada ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru yang berjumlah 11 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk siswa MTs. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kebugaran jasmani siswa SMP usia 13-15 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Hasanah Pekanbaru berada dalam kategori "Kurang," dengan nilai rata-rata akhir sebesar 11, yang berada dalam rentang 10-13.

Keywords: Kebugaran Jasmani; Futsal

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



INTRODUCTION

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk dalam kegiatan olahraga seperti futsal. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas olahraga dengan lebih optimal, tidak mudah lelah, serta memiliki daya tahan tubuh yang baik dalam menghadapi berbagai aktivitas fisik sehari-hari (Woro et al., 2024). Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana. Salah satu wujud dari penerapan pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dapat menjadi sarana pengembangan kebugaran jasmani siswa di luar jam pelajaran (Oktaviana et al., 2024).

Futsal merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa, terutama di kalangan remaja sekolah menengah pertama. Permainan futsal menuntut pemainnya untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi. Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani menjadi komponen penting yang memengaruhi performa seorang pemain futsal (Jawa et al., 2025).

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di MTs Hasanah Pekanbaru merupakan salah satu wadah bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat di bidang olahraga, khususnya futsal. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mengasah keterampilan bermain, tetapi juga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka. Namun, untuk mencapai tujuan tersebut, perlu diketahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani

siswa yang mengikuti kegiatan ini.

Kondisi kebugaran jasmani yang kurang baik dapat mempengaruhi performa dalam permainan futsal. Siswa dengan daya tahan tubuh rendah akan cepat lelah ketika pertandingan berlangsung, sedangkan yang memiliki kecepatan dan kekuatan rendah akan kesulitan mengikuti ritme permainan yang cepat dan dinamis (Winata & Daharis, 2024). Menurut Fadhoil et al., (2023), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Pengertian ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya menyangkut kemampuan fisik semata, tetapi juga daya tahan dan efisiensi kerja tubuh dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani sangat penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kesiapan fisik siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pihak sekolah untuk memperbaiki program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu, data hasil penelitian dapat digunakan untuk menilai efektivitas program ekstrakurikuler futsal yang telah berjalan selama ini di MTs Hasanah Pekanbaru. Jika hasilnya menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap pola latihan dan sistem pembinaan yang diterapkan.

Berdasarkan pengalaman di lapangan, banyak siswa yang menunjukkan semangat tinggi dalam mengikuti kegiatan futsal, tetapi belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang memadai. Beberapa di antaranya cepat lelah setelah bermain beberapa menit, bahkan ada yang tampak kesulitan melakukan latihan fisik dasar seperti lari keliling lapangan. Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang kondisi kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru. Dengan adanya hasil pengukuran yang objektif, pihak sekolah dapat mengetahui sejauh mana kegiatan tersebut memberikan manfaat terhadap kebugaran siswa. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan acuan dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis dan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Dengan demikian, pembinaan olahraga di tingkat sekolah menengah pertama dapat berjalan lebih efektif dan menghasilkan siswa yang sehat, bugar, dan berprestasi.

METODE

Metode penelitian adalah penelitian yang berbentuk deskriptif kuantitatif, menurut Zellatifanny & Mudjiyanto (2018) Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Sugiyono dalam (Fadhoil et al., 2023) mengatakan bahwa *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jumlah sampel 11 siswa. Tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Test kebugaran jasmani menurut Widiastuti (2017) Di dalam tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya adalah: 1) tes lari 50 meter, 2) *pull-up* 60 detik, 3) *sit-up* 60 detik, 4) loncat tegak (*vertical jump*), 5) lari 1000 meter. Tes tersebut harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus dan tidak dapat dilaksanakan secara bertahap.

Tabel 1. Student Ability Score

katego ri	Nilai	Lari 50 m	Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Locat 1000 m
Baik sekali	5 - 6.7"	16 keatas	38 ke atas	66 keatas	Sd - 3',04"
Baik	4	6.8" - 7.6"	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3',05" - 3',53"
Sedang	3	7.7" - 8.7"	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3',54 - 4',46"
Kurang	2	8.8" - 10.3"	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4',47" - 6',04"
Kurang sekali	1	10.4" - dst	0 - 1	0 - 7	30 dst	6'.05" - dst

Sumber : (Widiastuti, 2017)

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di Mts hasanah kota Pekanbaru kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali, hal ini sesuai dengan buku tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) (Widiastuti, 2017) adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 - 21	Baik (B)
3.	14 - 17	Sedang (S)
4.	10 - 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Widiastuti, 2017)

Untuk mengetahui seberapa banyak siswa yang tergolong dalam klasifikasi tertentu dapat dihitung persentasenya dengan rumus yang dikemukakan Sugiyono, (2019) yaitu :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Persentase

F = Frekuensi Dari Setiap Jawaban Angket

N = Jumlah Responden

100 = Nilai Tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru berupa lima (5) macam tes yaitu lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini:

1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Berdasarkan norma tes lari cepat 50 meter siswa pada ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru diperoleh bahwa, terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Kurang, yaitu sebanyak 6 orang atau 54,55%, menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan sprint siswa masih tergolong rendah. Selanjutnya terdapat 2 siswa (18,18%) berada pada kategori Kurang Sekali, yang menandakan bahwa performa lari cepat mereka

jauh dari standar yang diharapkan. Sementara itu, 3 siswa (27,27%) berada pada kategori Sedang, menunjukkan kemampuan yang cukup memadai meskipun masih perlu ditingkatkan. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Pada Ekstrakulikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Norma Lari 50 Meter Putera	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
10,4" dst	Kurang Sekali	2	18,18%
8,8" - 10,3"	Kurang	6	54,55%
7,7" - 8,7"	Sedang	3	27,27%
6,8" - 7,6"	Baik	0	0,00%
,,, - 6,7"	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Pada Ekstrakulikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

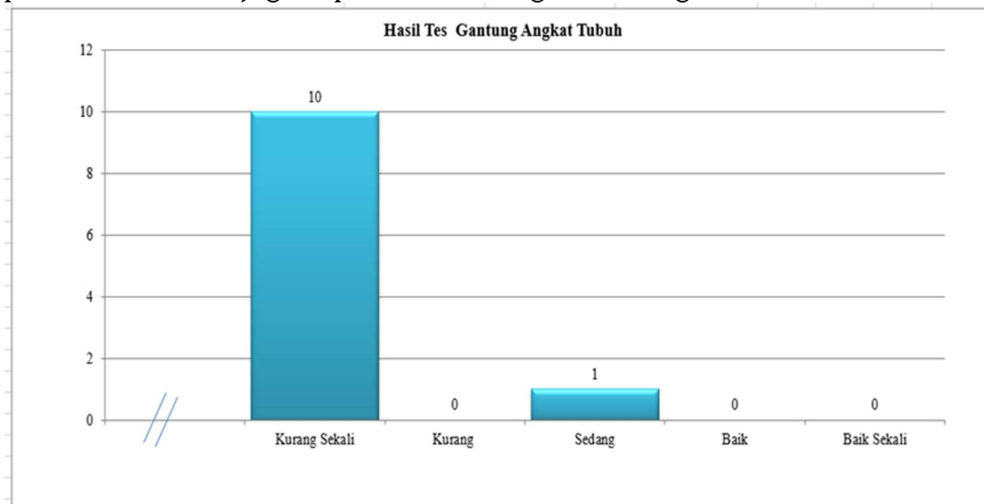
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Pada Ekstrakulikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa pada ekstrakulikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru diperoleh bahwa terlihat bahwa seluruh siswa, yaitu 10 orang (90,91%), berada pada kategori Kurang Sekali dengan capaian hanya 0–1 kali Angkatan, 1 orang (9,09%), berada pada kategori Sedang, Tidak ada satu pun siswa yang masuk kategori Kurang, Baik, maupun Baik Sekali, yang menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan daya tahan otot bagian atas tubuh siswa masih sangat rendah. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Pada Ekstrakulikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0-1	Kurang Sekali	10	90,91%
2-5	Kurang	0	0,00%
6-10	Sedang	1	9,09%
11-15	Baik	0	0,00%
16 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Pada Ekstrakulikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

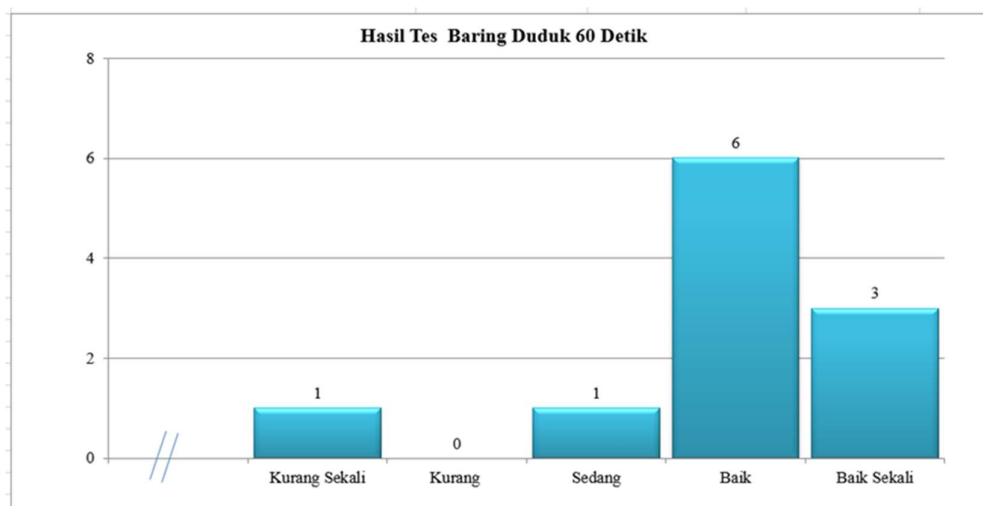
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Pada Ekstrakulikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa pada ekstrakulikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru terlihat bahwa kemampuan kekuatan dan daya tahan otot perut siswa tergolong baik. Sebagian besar siswa, yaitu 7 orang (63,64%), berada pada kategori Baik, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kondisi otot perut yang cukup kuat dan stabil. Selain itu, terdapat 3 siswa (27,27%) yang mencapai kategori Baik Sekali, menandakan kemampuan yang sangat baik dan di atas rata-rata. Hanya 1 siswa (9,09%) yang berada pada kategori Sedang, sementara tidak ada siswa yang termasuk kategori Kurang, 1 siswa (9,09%) yang berada pada kategori Kurang Sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes Baring Duduk Siswa Pada Ekstrakulikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0-7	Kurang Sekali	1	9,09%
8-18	Kurang	0	0,00%
19-27	Sedang	1	9,09%
28-37	Baik	6	54,55%
38 ke atas	Baik Sekali	3	27,27%
Jumlah		11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Baring Duduk Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa pada ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru terlihat bahwa kemampuan power otot tungkai siswa masih tergolong rendah. Sebanyak 3 siswa (27,27%) berada pada kategori Kurang Sekali, diikuti oleh 4 siswa (36,36%) pada kategori Kurang, dan 4 siswa (36,36%) lainnya berada pada kategori Sedang. Tidak ada siswa yang mencapai kategori **Baik** maupun **Baik Sekali**, yang menunjukkan bahwa tidak satu pun siswa memiliki daya ledak otot tungkai yang tinggi. sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Data Tes Loncat Tegak Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Norma Loncat Tegak	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 30	Kurang Sekali	3	27,27%
31-41	Kurang	4	36,36%
42-52	Sedang	4	36,36%
53-65	Baik	0	0,00%
66 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Loncat Tegak Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

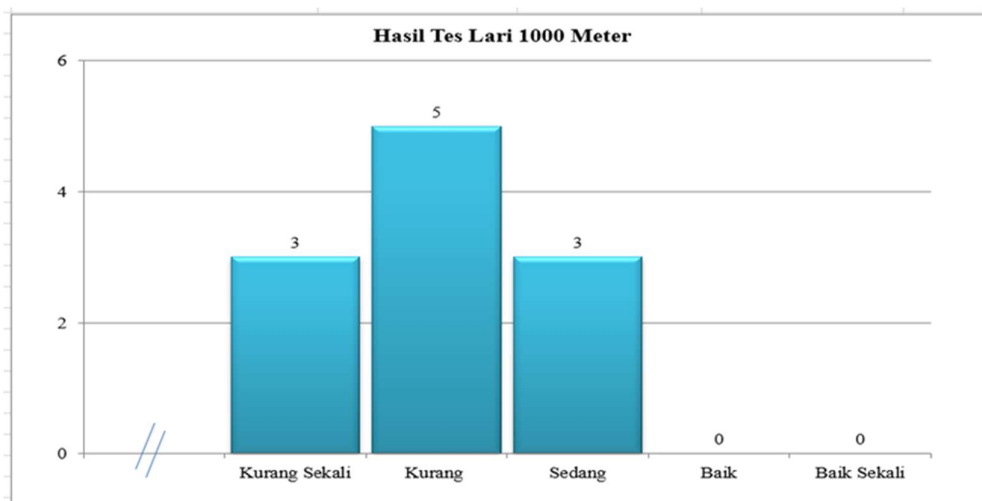
5. Data Tes Lari 1000 Meter Pada Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter siswa pada ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru terlihat bahwa tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa masih cenderung rendah. Sebanyak 3 siswa (27,27%) berada pada kategori Kurang Sekali, kemudian 5 siswa (45,45%) berada pada kategori Kurang, sehingga mayoritas siswa belum mencapai standar kebugaran yang baik untuk lari jarak menengah. Selain itu, terdapat 3 siswa (27,27%) yang berada pada kategori Sedang, namun tidak ada satu pun siswa yang masuk kategori Baik maupun Baik Sekali. sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Norma Lari 1000 Meter	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
6'05" - dst	Kurang Sekali	3	27,27%
4'47" - 6'04"	Kurang	5	45,45%
3'54" - 4'46"	Sedang	3	27,27%
3'05" - 3'53"	Baik	0	0,00%
s.d - 3'14"	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 5. Data Lari 1000 Meter Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

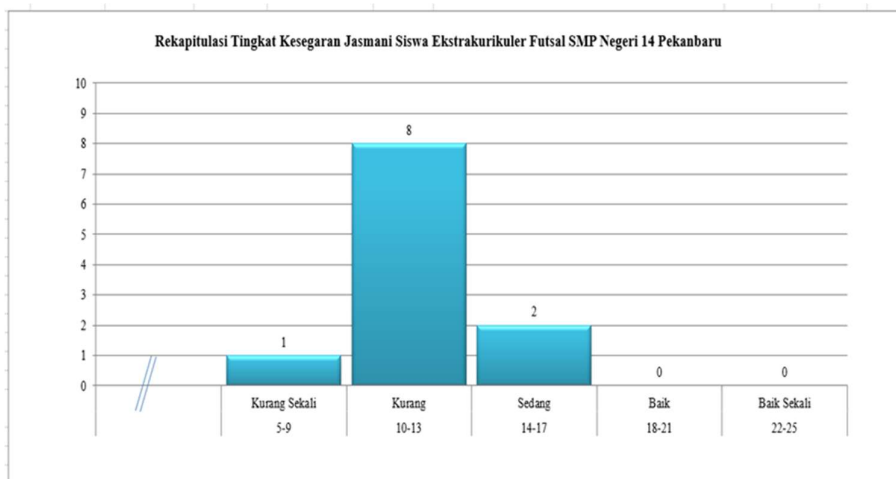
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Dari hasil tes di atas menggambarkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur, berkelanjutan, dan sesuai kebutuhan fisik olahraga futsal, Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

NO	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	1	9,09%
2	10-13	Kurang	8	72,73%
3	14-17	Sedang	2	18,18%
4	18-21	Baik	0	0,00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Hasanah Pekanbaru

Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan, klasifikasi jumlah nilai kebugaran jasmani pada Tabel 13 semakin menegaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori rendah. Sebagian besar siswa, yaitu 72,73%, berada pada kategori Kurang dan hanya 18,18% yang berada pada kategori Sedang, tanpa ada siswa yang mencapai kategori Baik atau Baik Sekali. Hal ini menunjukkan perlunya perbaikan program latihan di ekstrakurikuler futsal agar lebih menekankan pada pengembangan unsur-unsur fisik yang dianggap lemah, terutama kecepatan, daya tahan, serta kekuatan otot lengan dan tungkai.

Melihat hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat satu aspek kebugaran yang baik (baring duduk), namun secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori belum optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi berupa program latihan fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan, agar siswa dapat meningkatkan performa fisiknya sehingga dapat menunjang kemampuan bermain futsal secara lebih efektif. Program latihan yang direkomendasikan dapat meliputi latihan kecepatan, circuit training untuk kekuatan otot tubuh atas dan bawah, latihan daya tahan aerobik, serta latihan *plyometric* untuk peningkatan *power* otot tungkai.

Pembahasan

Hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru menunjukkan bahwa secara umum kemampuan fisik siswa masih berada pada kategori rendah. Dari lima jenis tes yang dilakukan, sebagian besar komponen kebugaran jasmani menunjukkan capaian yang belum optimal. Ini mengindikasikan bahwa latihan fisik yang dilakukan selama kegiatan ekstrakurikuler belum sepenuhnya mampu meningkatkan kondisi fisik siswa secara menyeluruh, terutama pada aspek kecepatan, kekuatan otot lengan, daya tahan jantung-paru, serta *power* otot tungkai.

Secara keseluruhan, klasifikasi jumlah nilai kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Kurang. Ini mempertegas bahwa kondisi fisik siswa secara umum belum memenuhi standar yang ideal untuk mengikuti aktivitas futsal secara optimal. Kondisi ini dapat berdampak pada performa siswa saat latihan maupun pertandingan, karena kebugaran jasmani yang rendah akan mempercepat kelelahan dan menghambat kemampuan teknis maupun taktis (Abady et al., 2025).

Jika dikaitkan dengan teori kebugaran jasmani, kondisi ini terjadi karena beberapa komponen fisik saling berkaitan dan tidak dapat dilatih secara terpisah. Ketika salah satu komponen, seperti daya tahan atau kekuatan, berada pada posisi rendah, maka kemampuan fisik lainnya ikut terpengaruh. Teori latihan menyebutkan bahwa peningkatan kebugaran hanya dapat dicapai melalui latihan yang teratur, terukur, dan disesuaikan dengan kondisi individu (Tuhadi, 2023).

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih perlu merancang program latihan yang lebih terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa. Latihan perlu difokuskan pada komponen yang paling lemah, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan otot lengan, dan *power* otot tungkai. Selain itu, perlu penerapan evaluasi berkala untuk memantau perkembangan fisik siswa.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurdiansyah & Muhafid, (2024) yang meneliti tentang "Pengaruh Latihan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran jasmani 26 siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen. Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun, hasil menunjukkan bahwa setelah program latihan, 15% siswa mencapai kategori "Baik

Sekali", 19% "Baik", 58% "Sedang", dan 8% "Kurang". Tidak ada siswa yang berada dalam kategori "Kurang Sekali", menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani setelah mengikuti latihan fisik dalam ekstrakurikuler futsal. Relevansi antara hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru dengan penelitian Nurdiansyah & Muhafid, (2024) terlihat jelas pada fokus kajian yang sama, yaitu kondisi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal serta pentingnya peran latihan fisik dalam meningkatkan komponen kesegaran jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Hasanah Pekanbaru berada dalam kategori "Kurang," dengan nilai rata-rata akhir sebesar 11, yang berada dalam rentang 10-13. Diharapkan siswa lebih meningkatkan latihan fisik secara teratur, baik melalui kegiatan ekstrakurikuler maupun latihan mandiri di luar jam sekolah. Sebaiknya untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian, seperti menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kesegaran jasmani, membandingkan kelompok latihan tertentu, atau menggunakan sampel yang lebih besar. Selain itu, penggunaan instrumen tes yang lebih lengkap dapat memberikan gambaran kondisi fisik siswa secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu terlaksananya penelitian ini terutama pihak sekolah MTs Hasanah Pekanbaru karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada masalah atau hambatan selama penelitian dan dapat terlaksana dengan baik.

REFERENCES

- Abady, A. N., Priza, A. O., Ronggo, C., Simatupang, P., Ginting, B., Febri, L., Pratama, H., Medan, K., Medan, K., Utara, S., Medan, K., Guna, B., Medan, K., Utara, S., Medan, K., Guna, B., Medan, K., & Utara, S. (2025). Systematic Review : Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Bermain Bola Basket pada Siswa dan Atlet. *Journal Physical Health Recreation*, 5(September), 613–628.
- Fadhoil, M. H., Hidayat, A. S., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Teknik Passing Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Kelas VIII di SMP IT Bina Insani. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 65–72.
- Jawa, L., Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(1), 70–82. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3>.
- Nurdiansyah, & Muhafid. (2024). Pengaruh Latihan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 37115–37122.
- Oktaviana, N., Jariono, G., & Indarto, P. (2024). Kajian Kepustakaan : Metode Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Remaja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(2017), 176–190.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tuhadi. (2023). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 46–55.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
- Winata, I. D., & Daharis. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru. *Science and Education Journal*, 3(1), 1–10.
- Woro, S. B., Ariansyah, S. Z., & Fadhilah, A. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Ekstrakurikuler Futsal Usia 16-19 Tahun : Systematic Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional 2024 - Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik Analisis*, 306–316.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90.