



JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity
Journal Homepage: <https://andeslubspublisher.com/joleh>



TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 BANGKO KABUPATEN ROKAN HILIR

¹abcdeDENI SULISTYO*, & ²adeSASMARIANTO

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 10 November 2025; Accepted 09 Desember 2025; Published 01 Maret 2026

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 14 orang, dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun yang meliputi lima item tes, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase berdasarkan norma TKJI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Bangko secara umum berada pada kategori Baik, dengan persentase kategori Baik dan Baik Sekali sebesar 50%. Komponen kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut menunjukkan hasil yang dominan pada kategori baik, sedangkan komponen kekuatan otot lengan masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir.

Keywords: kebugaran jasmani; futsal; ekstrakurikuler;

*Corresponding Author

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



PENDAHULUAN

Pada dasarnya kebugaran jasmani merupakan bagian integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan kebugaran jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Kebugaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan olahraga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Hal tersebut selaras dengan UUD Nomor 3 Tahun 2005 pasal 18 ayat 2 menyebutkan bahwa "Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler". Untuk mewujudkan undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang ada disekolah, adapun yang dimaksud dengan ekstrakurikuler adalah kegiatan nonformal yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar, ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di luar bidang akademik.

Penulis mengambil satu cabang olahraga ekstrakurikuler yang akan diteliti yaitu futsal agar diketahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup, terutama dalam aktivitas fisik seperti olahraga. Menurut penelitian terbaru, tingkat kebugaran jasmani yang baik berkontribusi pada peningkatan daya tahan, kekuatan otot, kelincuhan, dan keseimbangan seseorang dalam beraktivitas (Widiantoro et al., 2025). Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani menjadi bagian dari pembinaan siswa, baik melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa di tingkat sekolah menengah adalah futsal. Futsal adalah olahraga yang menuntut kecepatan, ketahanan fisik, serta koordinasi yang baik. Dalam berbagai penelitian, disebutkan bahwa futsal dapat meningkatkan kondisi fisik siswa secara menyeluruh, seperti meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot tungkai, serta kemampuan koordinasi gerak (Prasetyo, 2020). Oleh karena itu, latihan yang terprogram dengan baik sangat diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani para pemain futsal.

Di SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir, futsal menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa. Namun, berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan beberapa permasalahan yang mengindikasikan adanya kendala dalam tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda kelelahan sebelum latihan selesai, daya tahan yang kurang optimal, serta semangat yang menurun karena minimnya kompetisi yang diadakan di tingkat sekolah. Selain itu, keseimbangan dan koordinasi beberapa siswa masih belum baik, yang dapat berdampak pada performa mereka saat bermain futsal.

Penelitian yang dilakukan oleh (Siregar et al., 2021) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa dalam aktivitas ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh pola latihan, frekuensi latihan, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai. Studi lain oleh juga menegaskan bahwa program latihan yang terstruktur dapat meningkatkan daya tahan serta performa atlet dalam olahraga futsal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan hasil observasi di atas, Siswa sering merasa kelelahan sebelum latihan atau pertandingan futsal selesai, yang menunjukkan kurang optimalnya daya tahan tubuh mereka. Jadwal latihan fisik yang tidak terencana dengan baik menyebabkan kurangnya peningkatan pada komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, daya tahan, dan kelincuhan. Semangat siswa dalam mengikuti latihan futsal berkurang karena kurangnya kompetisi atau turnamen yang diadakan, sehingga kurang adanya dorongan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Fasilitas olahraga yang kurang memadai, seperti lapangan atau peralatan pendukung, menjadi hambatan dalam pelaksanaan program latihan yang efektif, proses pemanasan yang tidak dilakukan secara optimal menyebabkan siswa mengalami kesulitan menjaga keseimbangan dan meningkatkan risiko cedera selama latihan. Program latihan yang monoton dan kurang bervariasi berdampak pada terbatasnya peningkatan aspek kebugaran jasmani tertentu, seperti kelincuhan, kekuatan, dan kecepatan dan Beberapa siswa memiliki gaya hidup yang kurang aktif di luar ekstrakurikuler, seperti kurangnya aktivitas fisik harian dan kebiasaan makan yang kurang sehat, yang turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

Maka penulis menilai bahwasanya siswa ekstrakurikuler futsal Negeri 1 Bangko sebagian siswanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Dengan memahami kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah, guru pembina, dan siswa dalam menyusun strategi latihan yang lebih efektif. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian yang berbentuk deskriptif kuantitatif, menurut (Wajdi et al., 2024) Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara suatu satuan waktu (Alficandra et al., 2025). Sebelum melakukan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud,tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir-butir tes yang akan dilaksanakan. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Atas atau sederajat usia 16-19 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya yaitu: a. Lari 60 meter, b. Gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c. Baring duduk selama 60 detik, d. Loncat tegak dan, e. Lari 1200 meter.

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. Maka peneliti menggunakan rumus berdasarkan pendapat (Chandra, 2022).

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

Keterangan :

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = jumlah total data (responden)

P = persentase

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

P = angka persentase

Tabel 1. Nilai TesKebugaran Jasmani Indonesia

Nilai	Lari60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d- 7,2"	19keatas	41 keatas	73 keatas	S.d- 3'14"	5
4	7.3" - 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8,4" - 9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11,1" dst.	0 - 4	0 - 9	38 dst.	6'34" dst	1

(Derry, (2020)

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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)

(Derry, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tes dilaksanakan terhadap 14 siswa putra yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Bangko. Hasil dari setiap item tes dicatat dalam bentuk waktu (detik atau menit) dan jumlah ulangan (kali), kemudian dikonversi ke skor berdasarkan norma TKJI 16–19 tahun (Derry, 2020).

Secara umum, hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori “Baik”, dengan beberapa siswa mencapai kategori “Baik Sekali” dan sebagian lainnya berada pada kategori “Sedang”.

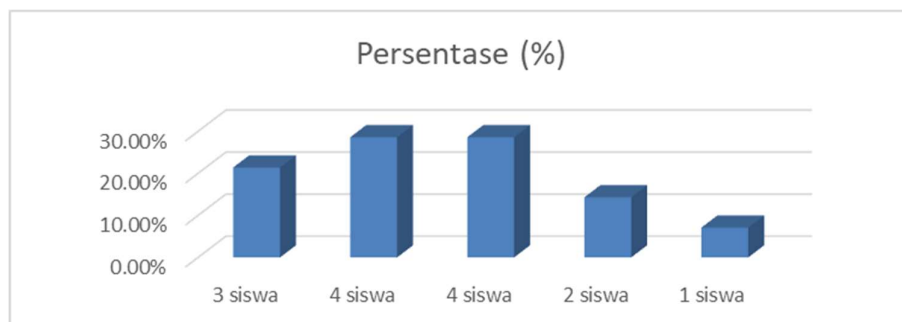
1. Hasil Tes Lari 60 Meter

Kategori Baik dan Sedang adalah yang paling dominan dengan masing-masing 4 siswa (28,6%). Kategori Baik Sekali juga cukup kuat dengan 3 siswa (21,4%), menunjukkan adanya beberapa siswa dengan kecepatan lari sangat baik. Kategori kurang terdapat 2 siswa (14,3 %) dan kategori kurang sekali terdapat 1 siswa (7,1 %) Kategori Kurang dan Kurang Sekali berjumlah sedikit (3 siswa total), menunjukkan beberapa siswa perlu peningkatan kemampuan kecepatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi data hasil lari 60 meter ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

No	Rentang Waktu (detik)	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	≤ 7,2	Baik Sekali	3 siswa	21,4 %
4	7,3 – 8,3	Baik	4 siswa	28,6 %
3	8,4 – 9,6	Sedang	4 siswa	28,6 %
2	9,7 -11,0	Kurang	2 siswa	14,3 %
1	≤ 11,1	Kurang Sekali	1 siswa	7,1 %
Jumlah			14 siswa	100%

Rata-rata waktu tempuh adalah 8,2 detik dengan klasifikasi “Baik”. Sebagian besar siswa memiliki kecepatan yang baik, yang mendukung performa dalam permainan futsal. Berikut grafik hasil Tes Lari 60 Meter.



Grafik 1. Histogram hasil lari 60 meter ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

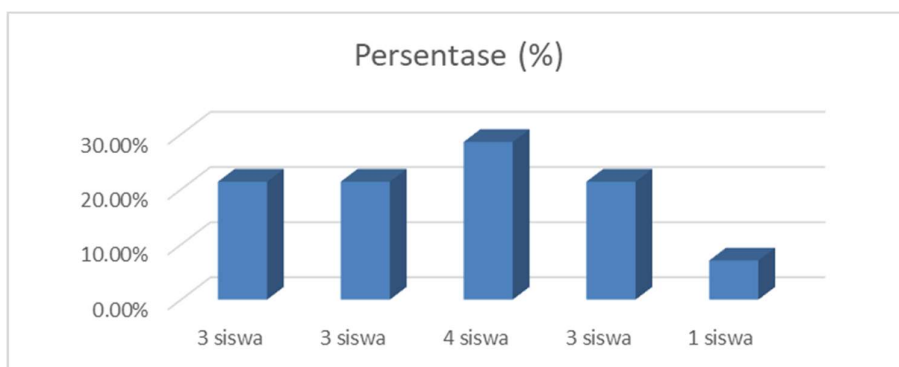
2. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh (Pull-Up) 60 Detik

Kategori Sedang merupakan kategori paling dominan (4 siswa / 28,6%). Kategori Baik dan Baik Sekali masing-masing berjumlah 3 siswa, menunjukkan sebagian siswa memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang baik. Kategori Kurang dan Kurang Sekali ditemukan pada 4 siswa, menunjukkan sebagian membutuhkan peningkatan latihan kekuatan bagian atas tubuh.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data hasil Tes Gantung Angkat Tubuh (Pull-Up) 60 Detik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

No	Rentang Waktu (detik)	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	≤ 19 kali	Baik Sekali	3 siswa	21,4 %
4	14 - 18 kali	Baik	3 siswa	28,6 %
3	9 - 13 kali	Sedang	4 siswa	28,6 %
2	5 - 8 kali	Kurang	3 siswa	14,3 %
1	≤ 4 kali	Kurang Sekali	1 siswa	7,1 %
Jumlah			14 siswa	100%

Rata-rata jumlah angkatan adalah 13 kali dengan klasifikasi “Sedang”. Sebagian besar siswa menunjukkan kekuatan otot lengan yang baik.



Grafik 2. Histogram hasil Tes Gantung Angkat Tubuh (Pull-Up) 60 Detik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

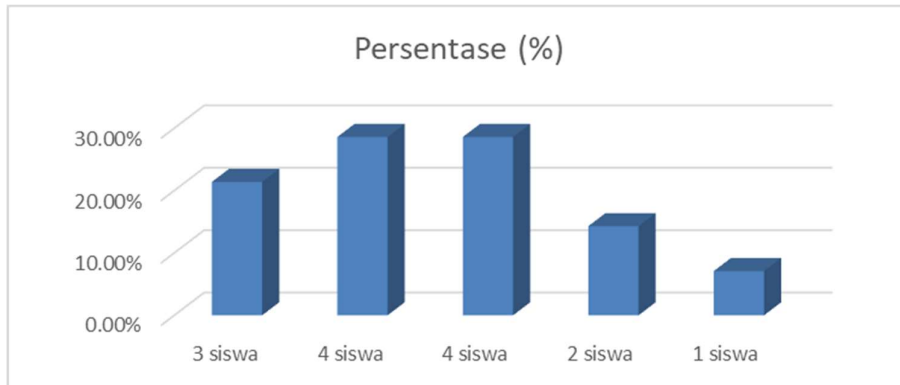
3. Hasil Tes Baring Duduk (Sit-Up) 60 Detik

Kategori Baik dan Sedang merupakan kategori paling dominan (masing-masing 4 siswa / 28,6%). Kategori Baik Sekali berjumlah 3 siswa, menunjukkan sebagian siswa memiliki kekuatan otot perut yang sangat baik. Kategori Kurang dan Kurang Sekali masih ditemukan, menunjukkan beberapa siswa memerlukan pembinaan tambahan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data hasil Tes Baring Duduk (Sit-Up) 60 Detik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

No	Rentang Waktu (detik)	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	≤ 41 kali	Baik Sekali	3 siswa	21,4 %
4	31 - 40 kali	Baik	4 siswa	28,6 %
3	21 - 30 kali	Sedang	4 siswa	28,6 %
2	10 - 20 kali	Kurang	2 siswa	14,3 %
1	≤ 9 kali	Kurang Sekali	1 siswa	7,1 %
Jumlah			14 siswa	100%

Rata-rata jumlah sit-up adalah 34 kali dengan klasifikasi “Baik”. Mayoritas siswa memiliki daya tahan otot perut yang baik.



Grafik 3. Histogram hasil Tes Baring Duduk (Sit-Up) 60 Detik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

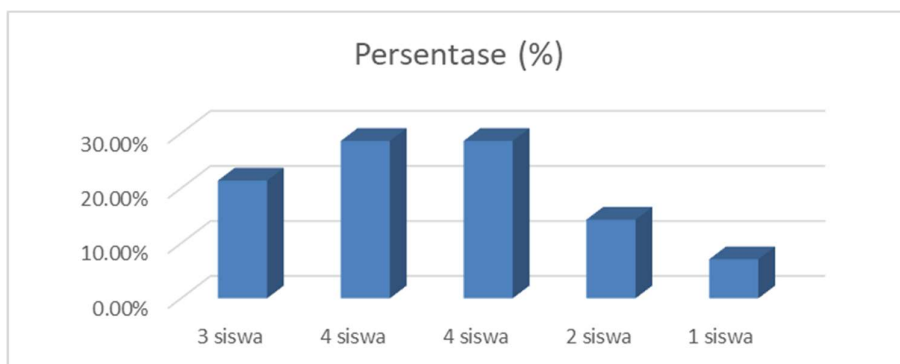
4. Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Kategori Baik dan Sedang merupakan kategori yang paling dominan (masing-masing 4 siswa / 28,6%). Kategori Baik Sekali sejumlah 3 siswa, menunjukkan beberapa siswa memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik. Kategori Kurang dan Kurang Sekali berjumlah 3 siswa, sehingga masih ada siswa yang memerlukan latihan peningkatan eksplosif power.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi data hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

No	Rentang Waktu (detik)	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	≤ 73 cm	Baik Sekali	3 siswa	21,4 %
4	60 - 72 cm	Baik	4 siswa	28,6 %
3	50 - 59 cm	Sedang	4 siswa	28,6 %
2	39 - 94 cm	Kurang	2 siswa	14,3 %
1	≤ 38 cm	Kurang Sekali	1 siswa	7,1 %
Jumlah			14 siswa	100%

Rata-rata tinggi lompatan adalah 61 cm dengan klasifikasi "Baik". Hal ini menunjukkan kemampuan eksplosif otot tungkai yang cukup baik.



Grafik 4. Histogram hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

5. Hasil Tes Lari 1200 Meter (Putra)

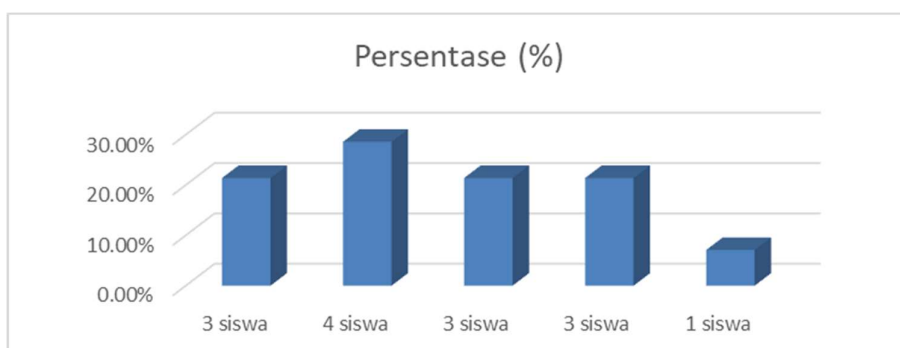
Tes ini mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi data hasil Tes Lari 1200 meter (Putra) ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

No	Rentang Waktu	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
----	---------------	----------	---------------	----------------

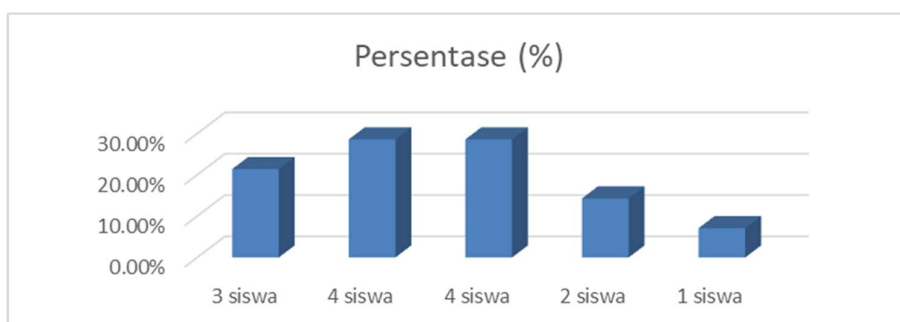
(detik)				
5	≤ 3'14"	Baik Sekali	3 siswa	21,4 %
4	3'15" - 4'25"	Baik	4 siswa	28,6 %
3	4'26" - 5'12"	Sedang	3 siswa	21,4 %
2	5'13" - 6'33"	Kurang	3 siswa	21,4 %
1	≤ 6'34"	Kurang Sekali	1 siswa	7,1 %
Jumlah			14 siswa	100%

Rata-rata waktu tempuh adalah 4 menit 19 detik, dengan klasifikasi "Baik". Mayoritas siswa memiliki daya tahan jantung-paru yang baik.



Grafik 5. Histogram hasil Tes Lari 1200 meter (Putra) ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

Dari hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir tidak terdapat nilai baik sekali atau 22 - 25 dengan *responden* yaitu 21,4%, diklasifikasi baik 18 - 21 terdapat 4 orang dengan *responden* 28,6%, diklasifikasi sedang 14 - 17 terdapat 3 orang dengan *responden* 21,4%, diklasifikasi kurang 10 - 13 terdapat 3 orang dengan *responden* 21,4%, sedangkan diklasifikasi kurang sekali 5 - 9 terdapat 1 orang dengan *responden* 7,1%.



Grafik 5. Histogram klasifikasi jumlah hasil tes kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun, dengan hasil rekapitulasi seperti berikut:

Dari kelima item TKJI, diperoleh rata-rata skor keseluruhan siswa berada pada rentang 17-21, sehingga masuk kategori "Baik". Hal ini menunjukkan bahwa latihan futsal yang rutin berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Tabel 7. Rekapitulasi Klasifikasi Kesehatan Jasmani Siswa Futsal SMAN 1 Bangko

No	Total Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	22 - 25	Baik Sekali	3 siswa	21,4 %
4	18 - 21	Baik	4 siswa	28,6 %
3	14 - 17	Sedang	3 siswa	21,4 %
2	10 - 13	Kurang	3 siswa	21,4 %
1	5 - 9	Kurang Sekali	1 siswa	7,1 %
Jumlah			14 siswa	100%

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Bangko termasuk dalam kategori "Baik". Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Harsono, (2020) bahwa latihan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan komponen fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. Kegiatan futsal memberikan aktivitas fisik yang kompleks seperti gerakan eksplosif, sprint pendek, dan daya tahan tinggi, yang berperan penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Irsyanty & Yulianti, (2021) yang menyatakan bahwa siswa yang aktif berolahraga memiliki kebugaran jasmani lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak aktif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan futsal secara teratur berpengaruh positif terhadap tingkat kesehatan jasmani siswa SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir, diperoleh data kelima item tes TKJI yang kemudian dikonversikan ke skor dan dikategorikan sesuai standar Tes Kesehatan Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun. Pembahasan ini menguraikan makna dari hasil penelitian dan hubungan dengan teori.

1. Pembahasan Tes Lari 60 Meter (Kecepatan)

Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat menyelesaikan lari 60 meter dalam waktu 7-9 detik, dengan beberapa siswa berada pada waktu tercepat sekitar 7 detik. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan kecepatan siswa termasuk kategori Baik, yang sesuai dengan tuntutan olahraga futsal yang sangat mengandalkan *sprint* pendek, akselerasi cepat, serta reaksi cepat dalam mengejar bola. Menurut teori kondisi fisik (Zulheri & Hariansyah, 2020), kecepatan merupakan kemampuan dasar yang sangat penting untuk olahraga permainan. Latihan futsal yang bersifat intensitas tinggi berperan signifikan dalam peningkatan komponen ini.

2. Pembahasan Tes Gantung Angkat Tubuh (Pull-Up) 60 Detik (Kekuatan Otot Lengan)

Hasil pull-up menunjukkan variasi yang cukup besar antara siswa. Sebagian berada pada kisaran 10-15 kali, namun ada yang hanya mampu 4-7 kali, dan sebagian kecil mencapai 20-22 kali. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan komponen yang paling lemah dibandingkan komponen fisik lainnya. Ini dapat dimaklumi karena futsal lebih dominan menggunakan otot tungkai daripada otot lengan. Menurut Prima & Kartiko, (2021) kekuatan otot lengan tidak menjadi komponen kritis dalam futsal, sehingga jika latihan penguatan lengan tidak dilakukan secara rutin, kemampuan ini tidak berkembang optimal.

3. Pembahasan Tes Baring Duduk (Sit-Up) 60 Detik (Kekuatan Otot Perut/Core)

Mayoritas siswa mampu melakukan sit-up dalam kisaran 30-40 kali, bahkan beberapa siswa mencapai lebih dari 47-52 kali, yang termasuk kategori Baik Sekali. Kekuatan otot perut merupakan komponen inti (*core strength*) yang sangat penting dalam futsal untuk menjaga keseimbangan tubuh saat menggiring bola, menendang, melakukan body-charge, serta perubahan arah secara cepat. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa latihan

futsal melibatkan aktivasi otot perut yang tinggi, sehingga berkontribusi pada peningkatan kemampuan core (Zulheri & Hariansyah, 2020).

4. Pembahasan Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) – Daya Ledak Otot Tungkai

Sebagian besar siswa memperoleh hasil loncat tegak pada kisaran 55–70 cm, termasuk kategori Baik, bahkan beberapa siswa mencapai 75–80 cm (Baik Sekali). Power tungkai yang baik sangat diperlukan dalam futsal terutama untuk melakukan sprint, jumping, akselerasi, dan kemampuan melakukan tekanan terhadap lawan. Hasil ini sesuai dengan karakteristik futsal yang mengharuskan pemain untuk melakukan gerakan eksplosif berulang kali.

5. Pembahasan Tes Lari 1200 Meter (Daya Tahan Jantung-Paru)

Waktu tempuh sebagian besar siswa berada pada rentang 3–4 menit, termasuk kategori Baik, sedangkan beberapa siswa berada di atas 5 menit, termasuk kategori Kurang. Latihan futsal yang bersifat *high-intensity interval training (HIIT)* secara langsung meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik-anaerob siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono, (2020) yang menyatakan bahwa olahraga permainan intensitas tinggi meningkatkan kapasitas VO_2 max secara signifikan. Secara keseluruhan, skor mayoritas siswa berada pada kategori Baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa: Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Bangko berada pada kategori “Baik”. Hal ini berarti program latihan futsal yang diberikan telah memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan komponen kondisi fisik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal secara umum berada pada kategori “Baik”. Hal ini ditunjukkan dari hasil rekapitulasi skor lima item TKJI, di mana sebagian besar siswa (50%) berada pada kategori *Baik* dan *Baik Sekali*. Komponen kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut merupakan komponen fisik yang paling baik hasilnya. Mayoritas siswa mampu mencapai nilai baik pada tes lari 60 meter, vertical jump, dan sit-up 60 detik, yang menunjukkan pemenuhan tuntutan fisik dalam olahraga futsal. Komponen paling lemah adalah kekuatan otot lengan. Hasil tes gantung angkat tubuh (pull-up) menunjukkan variasi kemampuan yang cukup besar, di mana sebagian siswa masih berada pada kategori kurang. Hal ini terjadi karena futsal tidak menekankan penggunaan otot lengan secara dominan. Program latihan ekstrakurikuler futsal memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Latihan futsal yang bersifat intensitas tinggi, interval, dan eksplosif terbukti mampu meningkatkan komponen kecepatan, daya tahan, power tungkai, serta core stability siswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori kondisi fisik yang menyatakan bahwa latihan olahraga permainan, khususnya futsal, dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMAN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Alficandra, Ruzain, R. B., Zulkifli, Naufal, M. M. A., & Pratiwi, R. eka. (2025). Efektifitas Latihan Quit Eye Terhadap Akurasi Tendangan Pemain. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v7i1.29715>
- Chandra, R. D. (2022). Pelatihan Analisis Data Kuantitatif Untuk Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 4575–4578. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i3.3224>
- Derry, M. T. (2020). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Shorinji Kempo Dojo Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Harsono. (2020). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irsyanty, & Yulianti. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswi Penjas UIR. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswi Penjas UIR*, 6(1), 55–69.
- Prasetyo, M. F. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal Siswa Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pekanbaru. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–55.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Siregar, P. S., Samodra, Y. T. J., Supriatna, E., Gustian, U., & Wati, I. D. P. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Pada Saat Puasa terhadap Denyut Nadi. *Jurnal Patriot*, 4(2), 139–149. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Wajdi, F., Seplyana, D., Juliastuti, Rumahlewang, E., Fatchiatuzahro, Halisa, N. N., Rusmalinda, S., Kristiana, R., Niam, M. F., Purwanti, E. W., Melinasari, S., & Kusumaningrum, R. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Widiantoro, D., Herawaty, Y., Henjilito, R., Fitriyana, N., Rachmat, P., Setiawan, Darapuspita, S., & Ferza, Z. N. (2025). Peningkatan Kapasitas Guru Dalam Pembelajaran Inklusif Melalui Pelatihan Dan Pemanfaatan Teknologi Asistif Di Sd Negeri 179 Pekanbaru. *Jurnal Sains Dan Teknologi Dalam Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 9–14.
- Zulheri, & Hariansyah, S. (2020). HUBUNGAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL PADA CLUB SATOE ATJEH FUTSAL ACADEMY. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 175–187.