

## TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP MUHAMMADIYAH 1 KOTA PEKANBARU

<sup>1abcde</sup>FARHAN SADIQ\*, & <sup>2ade</sup>ROMI CENDRA

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 12 November 2025; Accepted 12 Desember 2025; Published 01 Maret 2026



### ABSTRACT

Terdapat tujuan pada studi yang dilaksanakan guna melihat Tingkatan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru. Jenisnya studi ini yakni deskriptif kuantitatif. Teknik sample dipakai yakni Total Instrument dipakai pada studi ini berpatokan dengan Tingkatan Kesegaran Jasmani Putera usia 13-15 Tahun yang terdiri dari Lari 50 meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak/Vertical jump, Lari jauh 1000 meter. Melihat analisa data yang telah dilaksanakan memakai statistik atlet yang mendapat klasifikasinya sedang ada 11 insan dengan persentasenya 92% serta klasifikasinya kurang ada 1 insan beserta persentasenya 8%. Secara keseluruhan rata-ratanya mengantongi persentasenya 92% memiliki kisaran nilainya 14-17, bisa dibuat simpulan tingkatan kesegaran jasmani atlet futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru ada pada klasifikasinya Sedang.

**Keywords:** Tingkat Kesegaran Jasmani

\*Corresponding Author

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



### PENDAHULUAN

Dalam olahraga diharapkan mempunyai tingkatan kesegaran jasmani yang baik. Olahraga juga futsal harus memiliki setiap anggota tubuh yang di gerakan secara maksimal, komponen bugaran jasmani sangat berhubungannya guna memberi dukungan pada penampilan atlet saat di dalam lapangan (Zulheri & Hariansyah, 2020). Dengan demikian, kebugaran jasmani yang baik merupakan kondisi di mana tubuh mampu menjalankan berbagai aktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, atau berenang, tanpa menimbulkan kelelahan berlebih (Asmara et al., 2023).

Kebugaran fisik memainkan peran yang signifikan dalam menentukan seberapa baik siswa belajar selama pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Fikri, (2018) mengungkapkan kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik tercermin dalam kebugaran fisik, yang dapat mengoptimalkan kualitas hidup semua latihan fisik. Upaya guna merawat dan mengembangkan kesehatan fisik sebaiknya dimulai sejak dini karena hal ini sangat penting bagi semua individu.

Melihat temuan observasi yang peneliti laksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru, terdapat tetap berlimpah atlet mudah kelelahan saat melakukan ekstrakurikuler atau pertandingan futsal, penurunan daya tahan fisik terlihat jelas ketika pemain melakukan pergantian permainan dan masuk kembali kedalam lapangan yang menunjukkan kurangnya kondisi fisik para atlet, kurangnya kelincahan atlet saat dribble bola di mana seharusnya mereka dapat melakukan *dribble* dengan baik namun tidak

mampu melakukannya, lemahnya tendangan *shooting* karena power otot paha yang belum optimal (Nurdiansyah & Muhafid, 2024). Saat ini, pembinaan latihan yang dilakukan minimal dua kali dalam seminggu, yang mungkin kurangnya konsistensi dalam proses latihan dan kurangnya asupan gizi yang dimiliki oleh atlet menjadi salah satu faktor utama menurunnya kualitas permainan futsal di lapangan tersebut.

Melihat paparan yang sudah dilaksanakan, penulis menyatakan sangat esensial guna melaksanakan kajian terkait permasalahan ini pada studi adanya harapan bisa memberi manfaatnya untuk keseluruhan atlet SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru menjadi patokan menjaga kesegaran jasmani yang dimiliki). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru.

## METODE

Terdapat jenisnya studi ini yakni studi deskriptif dengan pendekatannya kuantitatif, pendapat Sugiyono, (2015) kemampuan riset kuantitatif untuk mengubah kompleksitas dunia nyata menjadi angka-angka yang dapat dikelola membuka jalan baru untuk pemecahan masalah dan perluasan pengetahuan. Seluruh populasi dipakai jadi sample dalam pendekatan total sampling ini. Dengan demikian, 12 atlet yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru jadi sample pada studi ini. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran fisik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, studi pustaka, tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini diberi penjelasan berlandaskan Tes TKJI (Huda et al., 2024). Dalam penentuan kriterianya pada tiap tes dilaksanakan kategorisasi penilaiannya, "Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali". Berikut adalah kriteria kesegaran jasmani.

Tabel 1. Klasifikasi Kesegaran 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, 2015)

Guna melihat banyaknya siswa terkategori pada klasifikasinya tertentu bisa diperhitungkan pada persentase dengan rumusnya dinyatakan Suherman dan Sukjaya dalam buku (Malik, 2018) yakni

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

Keterangan :

P = Angka Persentase

F = Frekuensi Dari Setiap Perolehan Nilai Atlet

N = Jumlah Atlet

100 = Nilai Tetap

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Melihat beragam permasalahannya tersebut temuan studi yakni guna melaksanakan pengukuran kesegaran jasmani atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru. Dengan jumlahnya 12 orang yakni:

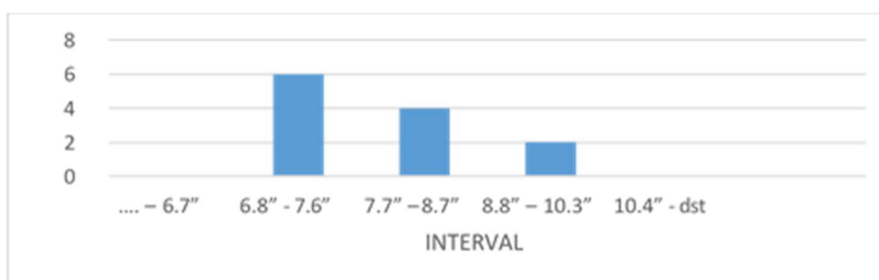
1. *Tes Lari 50 Meter Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru.*

Analisa deskriptif dilaksanakan pada tingkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru yakni: Datanya tes lari 50 meter, didapat rata-ratanya = 7,75 dari sample 12 dengan jumlah nilainya menyeluruh banyaknya 93,07. Dalam penilaian *standar deviasi* = 0,72 dari nilainya *minimum*= 6,84 serta nilainya *maximal* = 8,85. Table berikut memperlihatkan hasil analisis deskriptif dari Tes Lari 50 Meter.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 50 Meter Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
.... - 6.7"	Baik Sekali (BS)	0	0%
6.8" - 7.6"	Baik (B)	6	50%
7.7" - 8.7"	Sedang (S)	4	33%
8.8" - 10.3"	Kurang (K)	2	17%
10.4" - dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		12	100%

Hal ini diperlihatkan pada grafik :



**Grafik 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 50 Meter Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Melihat hal tersebut bisa dikatakan ada 12 orang sample atlet mendapatkan nilainya 4 ada 6 orang dengan persentasenya 50%, nilainya 3 ada 4 orang dengan persentasenya 33%, serta nilainya 2 ada 2 orang dengan persentasenya 17%. Dari semua yang sudah dijumlah , maka bisa di simpulkan bahwa jumlah rata-rata tes lari 50 meter terdapat 7,7" dengan interval 7,7"-8,7" tergolong dalam klasifikasi **Sedang**.

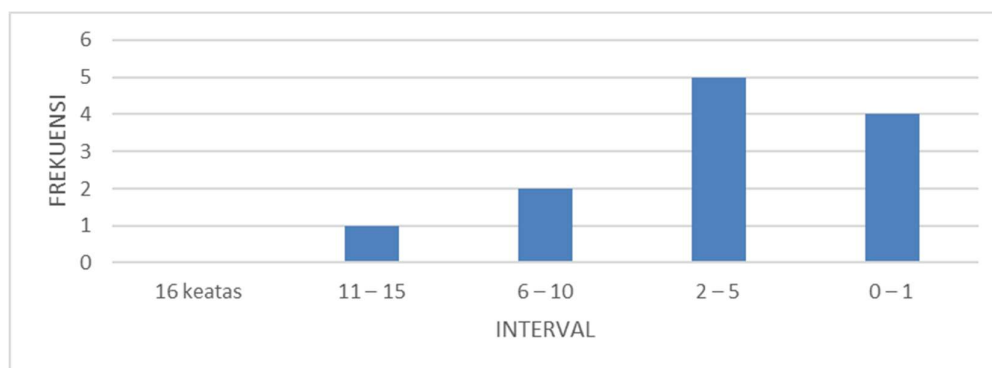
## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Atlet SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru

Analisa deskriptif dilaksanakan pada tingkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru yakni : Datanya tes gantung angkat tubuh, didapat nilai rata-ratanya = 3,5 dari sample 12 dengan jumlahnya nilai secara menyeluruh banyaknya 42. Lalu nilainya *standar deviasi* 3,43 dari nilainya *minimum* = 0 serta nilainya *maximal* = 11. Susunannya data distribusi frekuensi mengikuti rumus dari bab sebelumnya, terbagi jadi lima kategori standar kebugaran fisik Indonesia (TKJI): " sangat baik, baik, sedang, kurang, serta sangat kurang ". Table berikut memperlihatkan hal ini.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Gantung angkat tubuh Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
16 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
11 - 15	Baik (B)	1	8%
6 - 10	Sedang (S)	2	17%
2 - 5	Kurang (K)	5	42%
0 - 1	Kurang Sekali (KS)	4	33%
Jumlah		12	100%

Diperlihatkan dalam grafiknya :



**Grafik 2. Grafik Hasil Lari Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota**

Melihat hal tersebut bisa dikatakan ada 12 orang sample atlet mendapat nilainya 4 ada 1 orang dengan persentasenya 8%, nilai 3 ada 2 orang dengan persentasenya 17%, nilainya 2 ada 5 orang dengan persentasenya 42%, serta nilai 1 ada 4 orang dengan persentasenya 33%. Dari semua yang sudah dijumlah , maka bisa di simpulkan bahwa, jumlah rata-rata tes angkat tubuh terdapat 3,5 dengan interval 2 - 5 tergolong dalam klasifikasi Kurang.

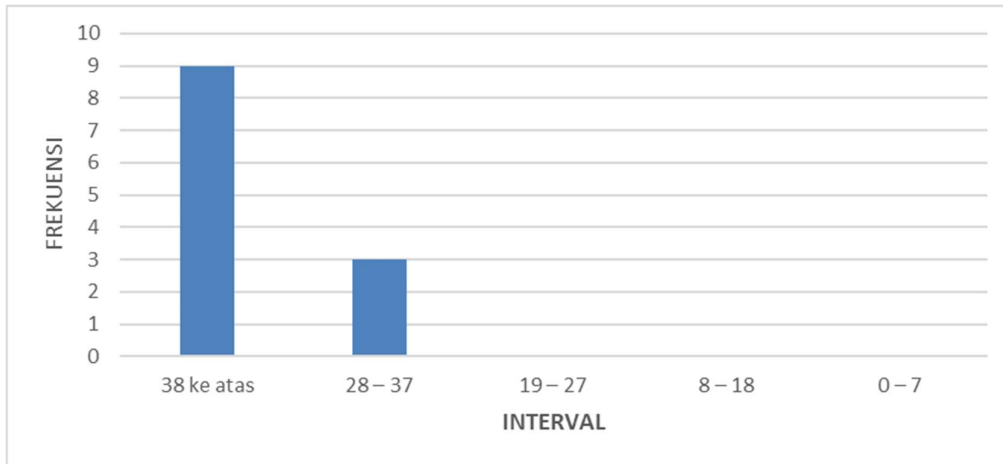
**3. Tes Baring Duduk Atlet SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Analisa deskriptif dilaksanakan pada tingkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru diuraikannya yakni: Datanya tes baring duduk 60 detik, didapat rata-ratanya = 41,33 dari sample 12 dengan jumlahnya nilai menyeluruh banyaknya 496. Nilainya standar deviasi = 5,06 dari nilainya minimum = 32 serta nilainya maksimal = 46. Terdapat lima kategorinya standar kebugaran fisik Indonesia (TKJI): “sangat baik, baik, sedang, kurang, serta sangat kurang”. Susunannya data distribusi frekuensi mengikuti metodologi yang dijelaskan dalam bab sebelumnya. Terdapat table yang mendeskripsikannya yakni.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
38 ke atas	Baik Sekali (BS)	9	75%
28 - 37	Baik (B)	3	25%
19 - 27	Sedang (S)	0	0%
8 - 18	Kurang (K)	0	0%
0 - 7	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		12	100%

Diperlihatkan dalam grafiknya :



**Grafik 3. Grafik Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Melihat hal tersebut ada 12 orang sample atlet mendapat nilainya 5 ada 9 orang dengan persentasenya 75% serta nilainya 4 ada 3 orang dengan persentasenya 25%. Dari semua yang sudah dijumlah , maka bisa di simpulkan bahwa, jumlah rata-rata tes baring duduk terdapat 41,3 dengan interval 38 ke atas tergolong dalam klasifikasi Baik Sekali.

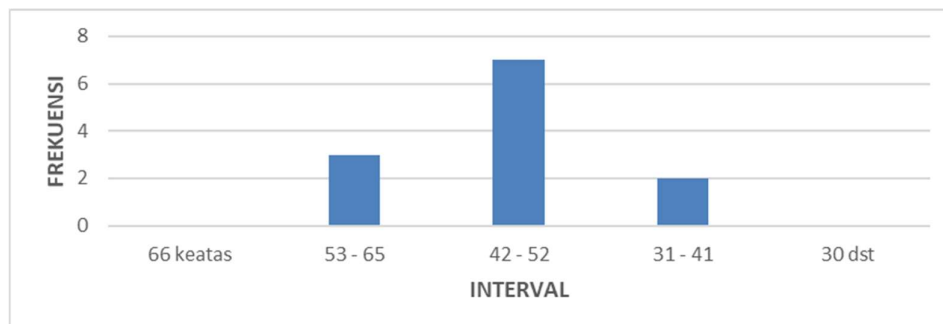
**4. Tes Loncat Tegak Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Analisa deskriptif dilaksanakan pada tingkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru yakni: Datanya tes loncat tegak, didapat nilai rata-ratanya 48,67 dari sample 12 dengan jumlahnya nilai secara menyeluruh banyaknya 584. Melihat nialinya standar deviasi 8,31 dari nilainya minimum = 34 serta nilainya maxsimal = 62. Mengikuti metodologi yang dijelaskan dalam bab sebelumnya, tata letak data dalam distribusi frekuensi sesuai dengan lima kategori standar kebugaran fisik Indonesia (TKJI), yakni "sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang". Table berikut ini menggambarkan hal tersebut.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
66 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
53 - 65	Baik (B)	3	25%
42 - 52	Sedang (S)	7	58%
31 - 41	Kurang (K)	2	17%
30 dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		12	100%

Diperlihatkan dalam grafiknya yakni :



**Grafik 4. Grafik Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Melihat hal tersebut bisa dikatakan ada 12 orang sample atlet mendapat nilainya 4 ada 3 orang dengan persentasenya 25%, nilai 3 ada 7 orang dengan persentasenya 58% serta nilainya 2 ada 2 orang dengan persentasenya 17%. Dari semua yang sudah dijumlah , maka bisa di simpulkan bahwa, jumlah rata-rata tes loncat tegak terdapat 48,9 dengan interval 42 – 52 tergolong dalam klasifikasi Sedang.

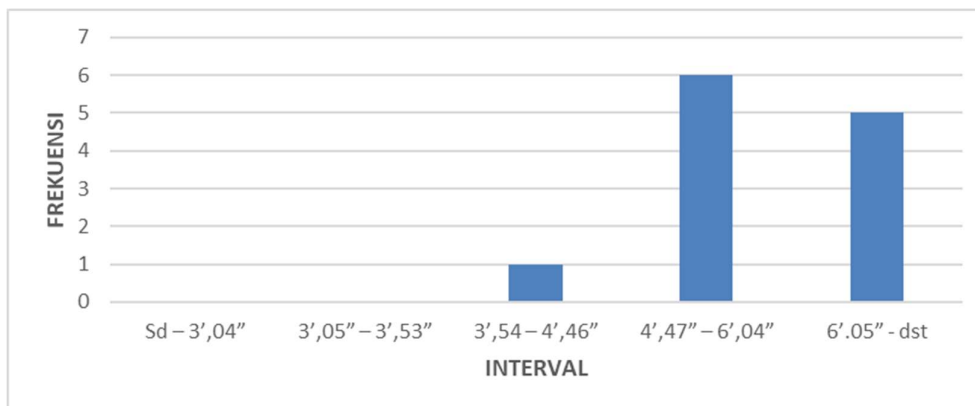
**5. Tes Lari 1000 Meter Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Analisa deskriptif dilaksanakan tingkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru yakni: Data tes lari 50 meter, didapat nilai rata-ratanya = 5,66 dari sample 12 dengan jumlah nilainya menyeluruh banyaknya 67,89. Dalam nilainya standar deviasi = 0,73 dari nilainya minimum = 4,37 serta nilainya maksimal = 6,60. Tabel di bawah ini menggambarkan bagaimana data disusunnya pada distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang disebutkan dalam bab sebelumnya, yang dibagi menjadi lima kategorinya standar kebugaran fisik Indonesia (TKJI): “sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.”

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 Meter Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Sd - 3',04"	Baik Sekali (BS)	0	0%
3',05" - 3',53"	Baik (B)	0	0%
3',54 - 4',46"	Sedang (S)	1	8%
4',47" - 6',04"	Kurang (K)	6	50%
6'.05" - dst	Kurang Sekali (KS)	5	42%
Jumlah		12	100%

Terdapat grafiknya yakni:

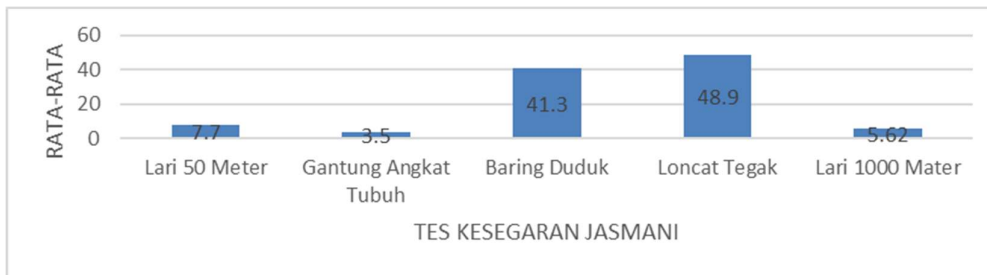


**Grafik 5. Grafik Hasil Tes Lari 1000 Meter Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Melihat hal tersebut bisa dikatakan ada 12 orang sample atlet mendapat nilainya 3 ada 1 orang dengan persentasenya 8%, nilai 2 ada 6 orang dengan persentasenya 50% dan nilai 1 ada 5 orang dengan persentasenya 42%. Dari semua yang sudah dijumlah , maka bisa di simpulkan bahwa, jumlah rata-rata tes lari 1000 meter ada 5,62 dengan interval 4',47" – 6',04" tergolong dalam klasifikasi Kurang.

Temuan klasifikasinya tes kesegaran jasmani atlet futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru tidak ada klasifikasi “baik sekali” 22-25 dengan jumlahnya 0%, tidak ada klasifikasinya “baik” 18-21 dengan jumlahnya 0%, klasifikasinya “sedang” 14-17 ada 11 orang dengan partisipan 92%, klasifikasinya “kurang” 10-13 ada 1 orang dengan partisipan 8%, dan klasifikasinya “kurang sekali” 5-9 ada 0%. Dari semua yang sudah dijumlah , maka bisa dibuat simpulannya, jumlah rata-ratanya hasil Tes

Kesegaran Jasmani atlet SMP Muhammadiyah 1 kota pekanbaru yaitu 11 orang dengan persentase 92% tergolong dalam klasifikasi Sedang.



**Grafik 6. Grafik Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

Melihat analisa datanya sudah teruji kebenarannya maka ditemukan tingkatan kesegaran jasmani atlet futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru tidak ada klasifikasinya “baik sekali” 22-25 dengan jumlahnya 0%, tidak ada klasifikasinya “baik” 18-21 dengan jumlah 0%, klasifikasinya “sedang” 14-17 ada 11 orang dari 12 sample yang dikaji dengan partisipasi 92%, klasifikasinya “kurang” 10-13 ada 1 orang dari 12 sample yang diteliti dengan partisipasi 8%, serta klasifikasinya “kurang sekali” 5-9 ada 0%. Untuk lebih jelas diperlihatkan pada tabel.

**Tabel 7. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru**

No.	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 – 17	11	92%
4	Kurang (K)	10 – 13	1	8%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0%
	Jumlah		12	100%

Melihat hal tersebut bisa dibuat simpulannya yakni jumlah rata-ratanya tes kesegaran jasmani atlet futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru dengan rentang 14-17 dengan persentasenya 92% serta diperlihatkan dari norma tes tingkatan kesegaran jasmani bagi atlet 13-15 tahun. Ini masuknya pada klasifikasi “sedang”. Sesuai dengan datanya diperlihatkan pada bagiannya analisa data diatas maka bisa dikatakan tingkatan kesegaran jasmani atlet futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru tergolong dalam klasifikasinya sedang.

### Pembahasan

Dalam pembahasan ini hasil keseluruhan tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru berdasarkan hasil tingkatan kesegaran jasmani dengan menggunakan tes lari 50 meter, gantung tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter. Maka didapat temuan terkait tingkatan kesegaran jasmani ekstrakurikuler yaitu tes lari 50 meter masuk dalam kategorinya “sedang” dengan rata-ratanya 7,7, gantung tubuh masuk dalam kategorinya “kurang” dengan rata-ratanya 3,5, baring duduk masuk dalam kategorinya “baik sekali” dengan rata-ratanya 41,3, loncat tegak masuk dalam kategorinya “sedang” dengan rata-ratanya 48,9 dan lari 1000 meter masuk dalam kategorinya “kurang” dengan rata-ratanya 5,62.

Temuan studi memperlihatkan bahwa tingkatan kesegaran jasmani pada atlet ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota pekanbaru tergolong pada

kategorinya “sedang” didapat nilai rata-ratanya dari tingkatan kebugaran jasmani yang diraih secara menyeluruh atlet yakni 14,92 masuk pada rentangnya 14-17 pada norma TKJI. Ini bisa dikatakan Tingkatan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru tergolong Sedang.

Maka dengan dibandingkannya studi sebelumnya Muh. Tino Ismail, (2019) Skor tingkatan kebugaran jasmani didapat 22 orang dalam persentasenya 78,57%, ini bisa dibuat simpulannya yakni tingkatan kebugaran jasmani mahasiswa penjas kesrek tahun akademik 2017/2018 ada di kategorinya kurang.

Lalu studi Fikri (2018:83) pada mahasiswa Penjaskes angkatan 2016 STKIP-PGRI Lubuklinggau bisa dibuat simpulannya yakni dari 18 orang partisipan memperlihatkan tingkatan kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 8 (44.44%) “Baik” frekuensi = 6 (33.33%), “Sedang” frekuensi = 4 (22.22%), “Kurang” serta “Sangat Kurang” tidak ada (0.00%). Studi memperlihatkan mayoritas tingkatan kebugaran jasmani mahasiswa tergolong “baik sekali” serta hanya sedikit dengan tingkatan kebugaran jasmani kurang. Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau hampir keseluruhan tergolong baik.

Melihat temuan analisa datanya maka skor tingkat kebugaran jasmani didapat 14, 17 serta dalam persentasenya 65,2%. Ini bisa dibuat tingkatan kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru berada dalam kategorinya “sedang”. Andriyani (2018:63) melihat temuan analisa datanya dikatakan dari 63 siswa putri, status kebugaran jasmaninya yakni ada 1 siswa (1,58%) pada kategorinya “baik sekali”, 2 siswa (3,19%) “baik”, 27 siswa (42,86%) “sedang”, 32 siswa (50,76%) “kurang” dan 1 siswa (1,58%) “kurang sekali” (Fransazeli (2017:42)

Melihat temuan Tino (2019:53) analisa data serta pembahasan ini bisa dibuat simpulannya temuan tes kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 3 Pinrang adalah siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategorinya “baik sekali” berjumlah 0 siswa (0%), kategorinya “baik” berjumlah 1 siswa (3.3%), nilainya kategori “sedang” berjumlah 22 siswa (73.4%), kategorinya “kurang” berjumlah 7 siswa (23.3%), serta kategorinya “kurang sekali” berjumlah 0 siswa (0%).

Kemampuan seorang atlet atau siswa SMP harus mempunyai kebugaran yang dikategorikannya “baik sampai baik sekali”, pada pelaksanaannya ekstrakurikuler siswa biasanya tidak ada kecelakaannya serta prosesnya ekstrakurikuler, dengan begitu pembelajarannya bisa terlaksanakan dengan lancar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada atlet ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet secara umum berada pada kategori sedang. Dari total 12 atlet yang diteliti, sebanyak 11 atlet (92%) termasuk dalam klasifikasi sedang dan 1 atlet (8%) berada pada klasifikasi kurang, sementara tidak ditemukan atlet yang berada pada kategori baik maupun baik seka. Dengan demikian, diperlukan perhatian lebih terhadap program latihan fisik yang terstruktur dan berkesinambungan, khususnya pada peningkatan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot lengan, agar tingkat kebugaran jasmani atlet dapat ditingkatkan ke kategori yang lebih baik dan mendukung prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMP Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru 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**

- Andriyani, F. D. (2018). Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas Viii SMPN 3 Depok Yogyakarta. *Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.454>
- Asmara, M., Prasetyo, Y., & Rismayanthi, C. (2023). *Analysis Of The Components Of Physical Condition Towards The Improvement Of Futsal Player*. 22(1), 54–61.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuk Linggau. *JURNAL DINAMIKA PENDIDIKAN DASAR*, 1, 274–282.
- Huda, S. N., Handayani, H. Y., & Purwoto, S. P. (2024). *Implementasi Tkji (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan*. 09, 390–396.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Malik, A. (2018). *Statistika Pendidikan*. Yogyakarta. Budi Utama.
- Muh. Tino Ismail. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sma Negeri 3 Kabupaten Pinrang*.
- 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.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Rajawali Pers Jakarta.
- Zulheri, & Hariansyah, S. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 175–187.