

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 PANGKALAN LESUNG KABUPATEN PELALAWAN

¹abcdeMario Alfajri*, & ²adeNovia Nazirun

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 28 Januari 2026; Accepted 30 April 2026; Published 30 Juni 2026

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP. 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 Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan berada dalam kategori "Baik," dengan nilai rata-rata akhir sebesar 18, yang berada dalam rentang 18-21.

Keywords: Tingkat kebugaran jasmani; Ekstrakurikuler sepak bola

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

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



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter, disiplin, dan mental yang kuat. (Henjilito, 2019) Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu, baik sebagai bentuk rekreasi maupun sebagai ajang kompetisi. Dalam perkembangannya, olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana pembinaan prestasi yang dapat mengharumkan nama individu, sekolah, daerah, bahkan negara di kancah nasional maupun internasional sebagaimana menurut Burstiando & Nurkholis yang dikutip oleh (Wildani & Gazali, 2020) Pendidikan adalah suatu usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan setiap potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat.

Menurut (Ramadhan et al., 2020) olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. (Siregar & Yani, 2023) berpendapat bahwa selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Menurut (Titania & Zulraflia, 2022) olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan

maksud untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. (Azwan & Candra, 2022) olahraga sebagai kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Olahraga menjadi bagian dari aktivitas, gaya hidup, dan kebutuhan dasar manusia. (Apriani et al., 2021) Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. (Ningrat & Alficandra, 2023) Olahraga merupakan kegiatan wajib yang harus dilakukan agar menjaga kondisi fisik agar tetap prima

Pembinaan olahraga prestasi sebaiknya dilakukan sejak dini karena pada usia muda, anak-anak memiliki potensi fisik, mental, dan keterampilan yang masih bisa dikembangkan secara optimal. Pembinaan sejak usia dini memungkinkan individu untuk menguasai teknik dasar olahraga dengan lebih baik, memahami aturan permainan, serta membentuk karakter disiplin dan kerja keras. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya dalam bidang olahraga. Salah satu cara yang paling efektif dalam pembinaan olahraga sejak usia dini adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler olahraga menjadi sarana bagi siswa untuk mendapatkan pelatihan yang lebih terstruktur dibandingkan dengan permainan biasa di luar sekolah. Melalui ekstrakurikuler, siswa dapat berlatih secara rutin, mendapatkan bimbingan dari pelatih yang kompeten, serta mengikuti kompetisi yang dapat mengasah mental dan pengalaman bertanding mereka.

Di antara berbagai cabang olahraga yang dikembangkan di sekolah, sepak bola merupakan salah satu yang paling diminati. Sepak bola bukan hanya olahraga yang populer di kalangan masyarakat, tetapi juga memiliki banyak manfaat bagi siswa. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, sepak bola juga mengajarkan keterampilan kerja sama tim, kedisiplinan, dan sportivitas. Oleh karena itu, banyak sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler sepak bola sebagai bagian dari program pembinaan olahraga mereka.

Salah satu faktor penting dalam keberhasilan ekstrakurikuler sepak bola adalah kualitas pelatih. Pelatih yang berkompoten akan mampu memberikan arahan yang tepat kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan keterampilan dasar sepak bola, seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan taktik permainan. Namun, jika pelatih kurang memiliki kompetensi dalam melatih siswa, maka perkembangan kemampuan mereka juga akan terhambat. Latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram dengan baik akan memberikan hasil yang lebih maksimal dibandingkan dengan latihan yang tidak teratur. Siswa membutuhkan latihan yang cukup untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan teknis, dan pemahaman taktik permainan.

Fasilitas yang tersedia di sekolah juga berperan penting dalam menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Lapangan yang memadai, bola yang cukup, serta perlengkapan latihan lainnya seperti rompi, cone, dan gawang menjadi faktor penunjang yang tidak dapat diabaikan. Apabila fasilitas yang tersedia kurang memadai, maka proses latihan akan terhambat dan berpengaruh pada perkembangan siswa dalam permainan sepak bola.

Selain faktor internal dari sekolah, dukungan dari orang tua juga memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Orang tua yang memberikan dukungan, baik secara moral maupun materi, akan meningkatkan semangat siswa untuk lebih giat berlatih. Sebaliknya jika orang tua kurang memberikan perhatian terhadap kegiatan ekstrakurikuler anaknya, maka motivasi mereka dalam berlatih juga bisa menurun.

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa juga memainkan peran penting dalam

keberhasilan ekstrakurikuler sepak bola. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat dalam menjalani latihan dan berusaha meningkatkan keterampilannya. Sementara itu, siswa yang kurang termotivasi cenderung malas dalam berlatih dan tidak menunjukkan perkembangan yang signifikan.

Salah satu aspek penting dalam olahraga, termasuk sepak bola, adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta tetap memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap performa seorang atlet atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih optimal dalam berlatih dan bertanding, sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah cenderung mudah lelah dan kurang mampu mengikuti intensitas latihan yang diberikan.

Kesegaran jasmani meliputi beberapa komponen penting, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Dalam sepak bola, daya tahan sangat diperlukan agar pemain dapat bertahan selama 2 x 45 menit pertandingan tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kecepatan dan kelincahan juga menjadi faktor kunci dalam permainan, terutama saat menggiring bola, mengejar lawan, atau melakukan serangan balik. Oleh karena itu, latihan dalam ekstrakurikuler sepak bola harus dirancang sedemikian rupa agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa secara menyeluruh.

Dari hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti latihan sepak bola. Namun, masih terdapat beberapa kendala seperti kurangnya variasi metode latihan yang diberikan oleh guru penjas, minimnya partisipasi tim dalam turnamen antar sekolah, serta fasilitas yang belum sepenuhnya mendukung seperti jumlah bola yang sedikit, batas garis lapangan yang kurang jelas dan jaring gawang yang sudah robek. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan kemampuan teknik yang menurun, sehingga masih perlu meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan mereka akibat jarang melakukan latihan pengembangan kesegaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung, karena belum pernah diadakan peninjauan atau penelitian terkait tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga nantinya setelah diketahui kriteria kesegaran jasmani siswa maka dapat memberikan rekomendasi untuk meningkatkan efektivitas kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

Berdasarkan latarbelakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menurut (Kusumawati, 2015) menjelaskan bahwa metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang terdiri 25 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total *sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 25

orang dalam kategori umur 13 – 15 tahun siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan (Widiastuti, 2017). Rangkaian tesnya berupa tes kebugaran jasmani putera usia 13-15 tahun, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter untuk putera. Teknik analisis data dipaparkan berdasarkan tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian diataranya sebagai berikut :

Tabel 1. 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 oleh (Sudijono, 2015) yaitu :

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

Keterangan :

P = Angka presentase

F = Frekuensi mahasiswa

N = Jumlah mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

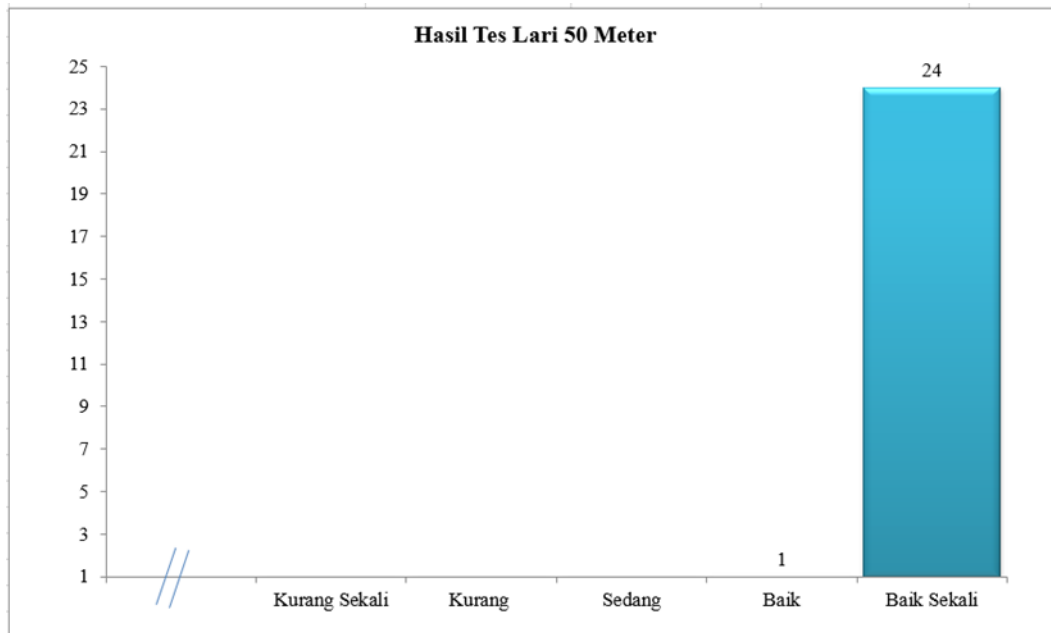
Hasil

Hasil tes lari cepat 50 meter siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Palalawan dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 2. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Norma Lari 50 Meter Putera	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
10,4" dst	Kurang Sekali	0	0,00%
8,8" - 10,3"	Kurang	0	0,00%
7,7" - 8,7"	Sedang	0	0,00%
6,8" - 7,6"	Baik	1	4,00%
,,, - 6,7"	Baik Sekali	24	96,00%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecepatan lari 50 meter siswa ekstrakurikuler sepak bola tersebut secara umum berada pada kategori baik sekali, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecepatan yang sangat baik. Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan data tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan kemampuan kekuatan otot lengan siswa yang diukur melalui tes gantung angkat tubuh masih didominasi pada kategori kurang dan sedang, sehingga masih perlu peningkatan melalui latihan kekuatan yang lebih terprogram. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0-1	Kurang Sekali	4	16,00%
2-5	Kurang	9	36,00%
6-10	Sedang	8	32,00%
11-15	Baik	4	16,00%
16 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		25	100%

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



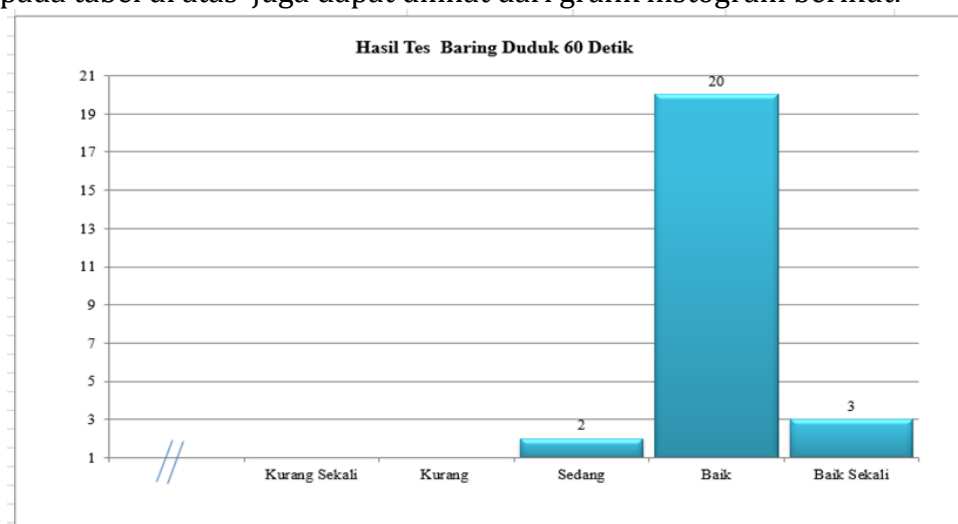
Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan data tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 25 siswa disimpulkan bahwa kemampuan kekuatan dan daya tahan otot perut siswa yang diukur melalui tes baring duduk 60 detik secara umum berada pada kategori baik, karena sebagian besar siswa berada pada kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0-7	Kurang Sekali	0	0,00%
8-18	Kurang	0	0,00%
19-27	Sedang	2	8,00%
28-37	Baik	20	80,00%
38 ke atas	Baik Sekali	3	12,00%
Jumlah		25	100%

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



Grafik 3. Data Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan data tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 25 siswa disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai siswa yang diukur melalui tes loncat tegak masih bervariasi dan cenderung berada pada kategori kurang hingga baik, sehingga masih perlu peningkatan melalui latihan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang lebih terarah, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Norma Loncat Tegak	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 30	Kurang Sekali	0	0,00%
31-41	Kurang	10	40,00%
42-52	Sedang	7	28,00%
53-65	Baik	8	32,00%
66 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		25	100%

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



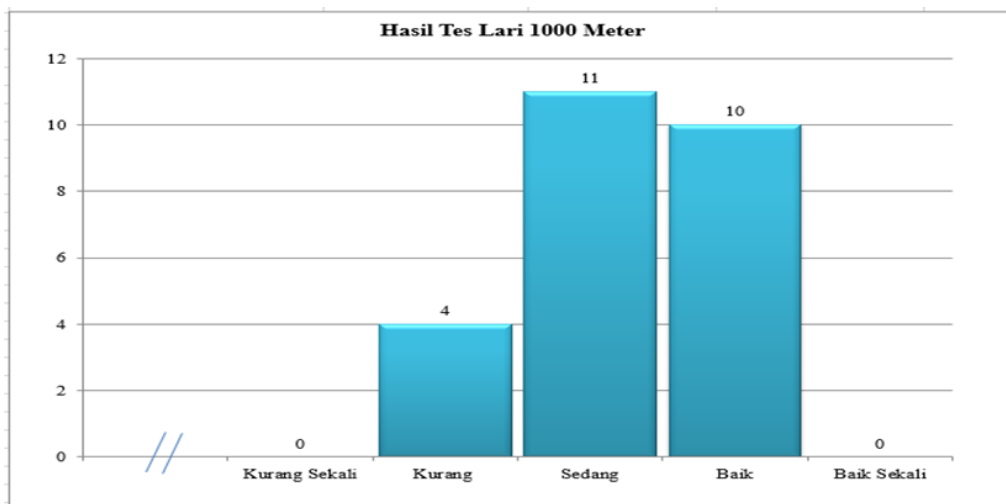
Grafik 4. Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan data tes lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 25 siswa, disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler siswa yang diukur melalui tes lari 1000 meter secara umum berada pada kategori sedang hingga baik, dengan dominasi pada kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Norma Lari 1000 Meter	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
6'05" - dst	Kurang Sekali	0	0,00%
4'47" - 6'04"	Kurang	4	16,00%
3'54" - 4'46"	Sedang	11	44,00%
3'05" - 3'53"	Baik	10	40,00%
s.d - 3'14"	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		25	100%

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



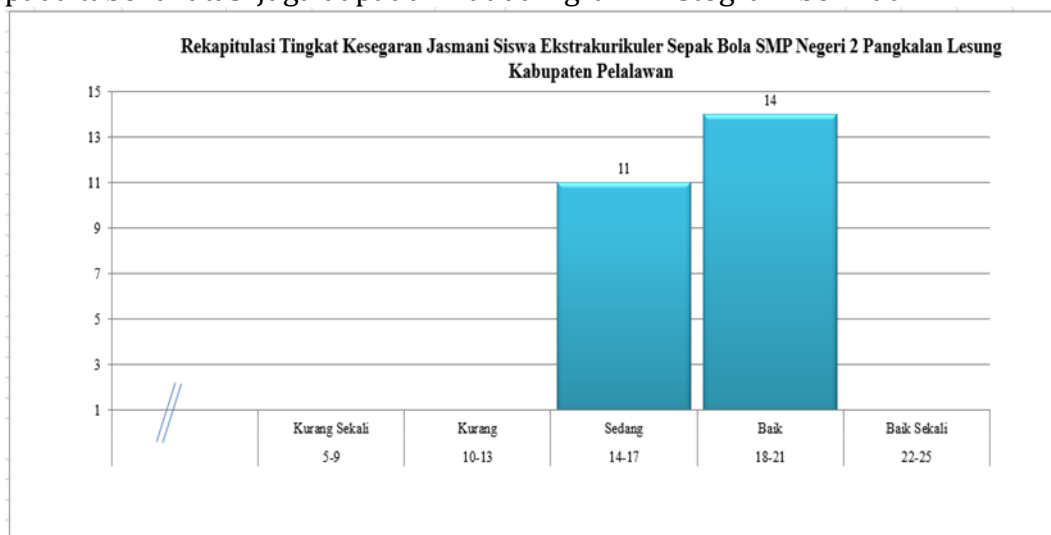
Grafik 5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan klasifikasi jumlah nilai kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 25 siswa disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan secara umum berada pada kategori baik, karena sebagian besar siswa berada pada klasifikasi tersebut. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	5-9	Kurang Sekali	0	0,00%
2	10-13	Kurang	0	0,00%
3	14-17	Sedang	11	44,00%
4	18-21	Baik	14	56,00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			25	100%

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



Grafik 5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Hasil ini menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sudah cukup baik dalam menunjang kondisi fisik siswa. Namun demikian, masih diperlukan peningkatan kualitas latihan, terutama untuk meningkatkan siswa yang masih berada pada kategori sedang agar dapat mencapai kategori baik bahkan baik sekali.

Pembahasan

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik dengan jumlah 14 siswa atau sebesar 56% dari total sampel penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah siswa memiliki kondisi fisik yang cukup baik untuk mengikuti kegiatan latihan sepak bola. Sementara itu, terdapat 11 siswa atau sebesar 44% yang berada pada kategori sedang. Meskipun jumlah ini cukup besar, namun hal ini masih dapat dimaklumi mengingat setiap siswa memiliki tingkat kemampuan fisik yang berbeda-beda. Faktor seperti intensitas latihan, aktivitas fisik di

luar sekolah, serta pola hidup sehari-hari dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler sepak bola memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dapat mengembangkan kemampuan fisik sekaligus meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menjadi sarana bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat mereka di bidang olahraga. Selain itu, kegiatan ini juga dapat membantu membentuk karakter siswa seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Dengan kondisi kesegaran jasmani yang baik, siswa akan lebih mudah dalam mengikuti proses latihan maupun pertandingan. Hal ini tentu akan berdampak positif terhadap prestasi olahraga yang dapat dicapai oleh siswa. Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya peningkatan kondisi fisik melalui latihan yang lebih intensif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan berada pada kategori baik. Hal ini merupakan indikasi bahwa kegiatan latihan yang dilakukan selama ini telah memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik siswa. Meskipun demikian, upaya peningkatan kondisi fisik tetap perlu dilakukan agar siswa dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang lebih optimal. Dengan kondisi fisik yang lebih baik, siswa akan mampu menunjukkan performa yang lebih maksimal dalam permainan sepak bola. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu terus dikembangkan dan didukung oleh semua pihak.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Givari & Yani (2023), "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu." Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola menggunakan tes TKJI usia 13–15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 17,1 yang berada pada kategori sedang. Penelitian ini relevan dengan penelitian pada SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung karena sama-sama meneliti tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola menggunakan tes TKJI, sehingga dapat dijadikan pembandingan terhadap hasil penelitian yang menunjukkan kategori baik pada siswa.

Lutfi, Nugroho, & Sumarno (2021), "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong." Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen TKJI untuk mengukur kesegaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (64%), sementara sebagian lainnya berada pada kategori baik (16%). Penelitian ini relevan karena sama-sama menilai tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, sehingga dapat digunakan sebagai pembandingan bahwa siswa yang aktif mengikuti latihan olahraga cenderung memiliki tingkat kebugaran yang cukup hingga baik.

Rubiyatno, Sastaman, & Suryadi (2023) "Physical Fitness Profile Analysis: Survey Study on Extracurricular Football Students." Penelitian ini bertujuan menganalisis profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan pendekatan deskriptif melalui tes dan pengukuran kondisi fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam menunjang performa siswa dalam permainan sepak bola. Penelitian ini relevan karena menegaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam aktivitas sepak bola, sehingga mendukung temuan penelitian bahwa siswa yang aktif berlatih dapat mencapai kategori kebugaran yang baik.

Abdillah, Wahyudi, & Kurniawan (2024) "Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri se-Kecamatan Singosari." Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan instrumen TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (62,82%), dan sebagian lainnya berada pada kategori baik (33,33%). Penelitian ini relevan karena menunjukkan bahwa aktivitas ekstrakurikuler olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, yang sejalan dengan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepak bola yang memperoleh kategori baik

Hidayad & Makorohim (2025) "Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 34 Pekanbaru." Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan metode deskriptif menggunakan tes kebugaran jasmani siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. Penelitian ini relevan karena menggambarkan kondisi kebugaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, sehingga dapat dijadikan perbandingan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang rutin mengikuti kegiatan olahraga dapat berada pada kategori sedang hingga baik, seperti pada penelitian di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel dalam penelitian ini relatif terbatas yaitu hanya 25 siswa sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian ini hanya meninjau tingkat kesegaran jasmani siswa tanpa mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya seperti pola makan, aktivitas fisik di luar sekolah, serta tingkat motivasi siswa dalam berolahraga. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasil yang diperoleh mungkin berbeda apabila dilakukan pada sekolah lain dengan kondisi yang berbeda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, dapat disimpulkan bahwa Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan berada dalam kategori "Baik," dengan nilai rata-rata akhir sebesar 18, yang berada dalam rentang 18-21.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung 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

Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>

Azwan, M. Z., & Candra, O. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Konsentrasi

Dengan Hasil Shooting Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(3), 843–854.
<https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.78>

Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 42.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>

Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.

Ningrat, A. A., & Alficandra. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli di SMA Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 80–93. <https://doi.org/10.5040/9781474284776.654>

Ramadhan, F, Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 50–59.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122)

Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 782–792.
<https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i3.19159>

Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo.

Titania, A., & Zulrafla. (2022). Tingkat VO2 Max Pemain Tim Futsal Putri Accasia Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 3(1), 56–66.
<https://doi.org/10.31004/jh.v3i2.254>

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.

Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat meningkatkan keterampilan belajar dribbling sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 103–111.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5637)