

## TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER CABOR FUTSAL SMPN 6 SIAK HULU

<sup>1</sup>abcdeRielpi Tio Gusvinal\*, & <sup>2</sup>adeAhmad Yani

<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 09 Februari 2026; Accepted 11 Mei 2026; Published 30 Juni 2026

OPEN ACCESS

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang futsal SMPN 6 Siak Hulu. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Tata cara pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dengan usia 13-16 tahun yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter Kemudian data diolah dengan statistik. Rata-rata Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabang Futsal SMPN 6 Siak Hulu adalah 12,8 yang termasuk pada interval 10-13 dengan persentase 65% yang tergolong Kurang pada norma tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabang Futsal SMPN 6 Siak Hulu adalah pada taraf Kurang dengan rata-rata 12,8.

**Keywords:** Kebugaran jasmani siswa; Futsal

\*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 sebuah sarana bagaimana individu maupun kelompok dapat mengaktualisasikan diri dengan tujuan membangkitkan rasa kepercayaan diri dan kebanggaan nasionalnya Panjaitan et al., (2025). Keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan social dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur. Sejahtera demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Fungsi kebugaran jasmani mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, karena untuk mencapai prestasi yang baik dan disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan (Musfira A et al., 2025).

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari kerangka pendidikan, secara signifikan berkontribusi pada pengembangan kesejahteraan fisik, kognitif, dan sosial pelajar. Elemen penting dalam bidang pendidikan jasmani adalah konsep kebugaran fisik. Tingkat kebugaran fisik yang meningkat berperan penting dalam memfasilitasi keterlibatan siswa dalam usaha akademik serta berbagai kegiatan dalam lingkungan pendidikan. Kebugaran jasmani merupakan elemen integral dalam kehidupan manusia dan bahkan memiliki peran penting dan sentral. Sebagai makhluk social dan individu,

manusia memiliki tanggung jawab untuk mempertahankan kualitas hidupnya dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam mencapai hal tersebut memerlukan kesegaran jasmani yang baik dan optimal. Menurut Hasyim & S, (2022), Mengatakan Fungsi khusus kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut: a) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan, b) Golongan kedua berdasarkan keadaan, c) Golongan ketiga berdasarkan umur.

Menurut Givari & Yani, (2023) Kesegaran jasmani terdiri beberapa komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*), dayan tahan otot (*Muscle Endurance*), kekuatan otot (*Muscle Strenght*), Kelentukan (*Flexibility*), komposisi tubuh (*Body Compotition*), kecepatan gerak (*Speedof Movement*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), kecepatan reaksi (*Reaction Time*), dan koordinasi (*Coordination*). Dari 10 komponen tersebut ahli kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Siswa yang memiliki potensi dalam bidang tertentu bisa menabuh waktu berlatih dengan mengikuti aktifitas ekstrakurikuler di sekolah. Oleh sebab itu penting untuk tetap menjaga kondisi fisik siswa agar tetap bugar dan bertenaga. ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh Lembaga Pendidikan untuk memberikan wadah bagi siswa untuk mengekspresikan dan mengembangkan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai tempat mengembangkan bakat dan keterampilan siswa dan kegiatan yang didalamnya dapat memuat pembentukan nilai-nilai karakter. Nilai karakter yang didalamnya terdapat psikomotor salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal. Karena pada umumnya futsal merupakan olahraga yang dilakukan secara beregu yang membutuhkan kerjasama yang baik antar siswa agar menjadi suatu tim futsal.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis Widodo & Subekti, (2025). Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Futsal merupakan olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi (Awal & Ilyas, 2025). Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat. Futsal ialah salah satu cabang dari sekian banyak olahraga yg diminati sang warga ketika ini selain sepakbola. Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan mahasiswa, khususnya di SMPN 6 Siak Hulu. Partisipasi dalam futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya bertujuan untuk memberi kesempatan kepada siswa untuk menunjukkan minat dan kemampuan mereka dalam olahraga, melainkan juga berfungsi sebagai saran untuk mengembagkan daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerakan.

Sejak didirikan, minat san bakat siswa terhadap cabor olahraga futsal di SMPN 6 Siak Hulu terus mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya jumlah siswa yang bergabung semakin bertambah menunjukkan bahwa futsal menjadi salah satu kegiatan yang diminati di lingkungan sekolah. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Siak Hulu belum optimal. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan siswa yang cepat mengalami kelelahan saat latihan atau pertandingan, kurang memiliki daya tahan, serta belum mampu menunjukkan performa fisik yang maksimal.

Perjalanan ekstrakurikuler futsal di smpn 6 siak hulu berwal dari adanya minat, bakat dan potensi prestasi yang di miliki oleh para siswa di bidang olahraga, khususnya cabor olahraga futsal. Melihat antusiasme dan kemampuan yang cukup menojola dari peserta didik, pihak sekolah kemudian berinisiatif memebentuk kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai wadah untuk mengembangkan bakat serta meningkatkan prestasi siswa.

Ekstrakurikuler futsal ini di resmikan pada tahun 2020 oleh pihak sekolah.

Sejak didirikan, minat dan bakat siswa terhadap cabang olahraga futsal di SMPN 6 Siak Hulu terus mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya jumlah siswa yang bergabung semakin bertambah menunjukkan bahwa futsal menjadi salah satu kegiatan yang diminati di lingkungan sekolah. Rangkaian prestasi tersebut menjadi bukti bahwa ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Siak Hulu tidak jadi hanya wadah penyaluran minat dan bakat siswa, tetapi juga mampu mencetak prestasi yang membanggakan bagi sekolah. Oleh karena itu penulis merasa tertarik dan diangkat untuk meneliti secara ilmiah di sekolah SMPN 6 Siak Hulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Siak Hulu.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Nababan et al., (2023) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik statistik atau metode pengukuran lainnya. Menurut Sugiyono, (2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasinya adalah semua siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Siak Hulu sebanyak 17 orang. peneliti mengambil total sampling yaitu 17 orang siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Siak Hulu.

Di dalam pelaksanaan pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan sebagai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrument penelitian. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk sekolah menengah pertama di usia 13-16 tahun terdapat item tes diantaranya sebagai berikut (Widiastuti, 2022) : (1) lari 50 meter; (2) tes gantung angkat tubuh 60 detik; (3) tes baring duduk 60 detik; (4) tes loncat berdiri; (5) Tes lari 1000 meter.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statis deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Widiastuti (2019: 42) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13 - 15 Tahun Putra (Widiastuti 2019)**

No	Jumlah nilai	Klarifikasi
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 )

Kemudian untuk mengelompokkan hasil tes kesegaran jasmani ke dalam kategori tes kesegaran jasmani normal yang dilakukan analisis deskriptif dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek atau responden

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

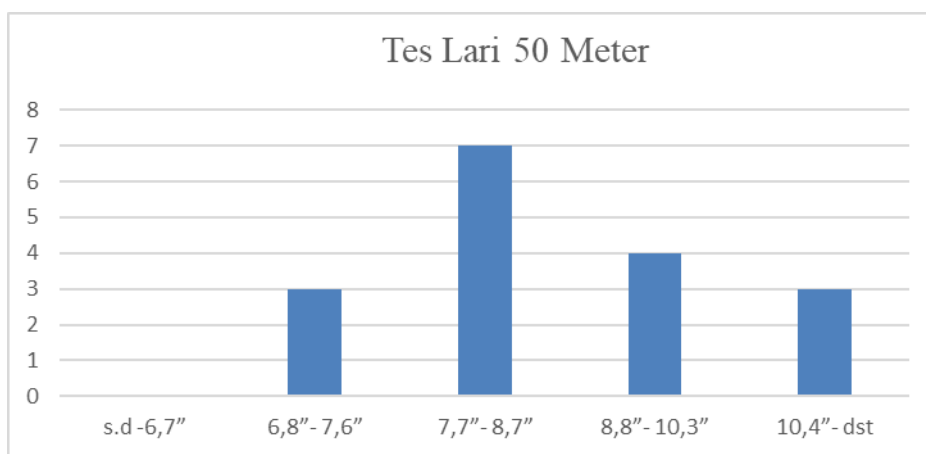
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka data yang diolah dalam penelitian ini adalah data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu. Dan tes yang digunakan adalah Tes Lari 50 Meter, Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik, Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 Detik, Tes Loncat Berdiri, Tes Lari 1000 Meter agar lebih jelas dapat dilihat pada uraian dalam data di bawah ini.

Berdasarkan tes lari 50 meter yang di peroleh pada siswa Ekstrakurukuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2 . Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu**

No.	Interval	Frekuensi	Prestasi	Klasifikasi	Nilai
1	s.d -6,7"	0	0	Baik Seklai (BK)	5
2	6,8" - 7,6"	3	17,64%	Baik (B)	4
3	7,7" - 8,7"	7	41,17%	Sedang (S)	3
4	8,8" - 10,3"	4	23,52%	Kurang (K)	2
5	10,4" - dst	3	17,64%	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah		17	100%		

Data pada tabel di atas juga dilihat dalam berikut grafik sebagai berikut.



**Grafik 1. Tes lari 50 meter**

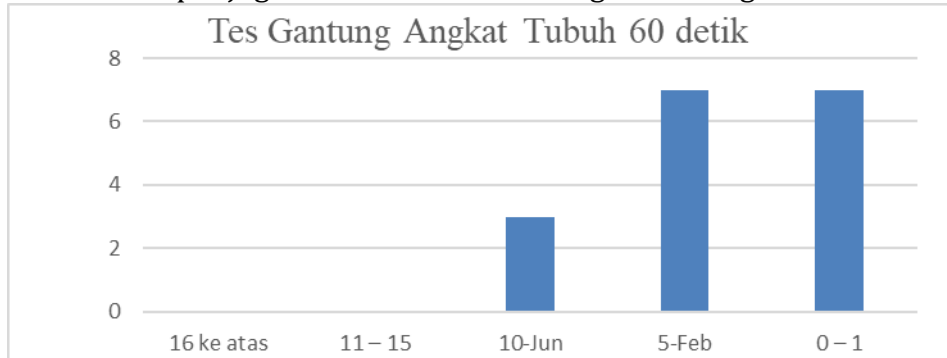
Berdasarkan tabel 2 dan grafik 1 di atas tentang hasil penelitian tes lari 50 meter yang yang di peroleh oleh siswa ekstrakurikuler cabor futsal SMPN 6 Siak Hulu, dari 17 sampel yang memiliki kategori baik (B) terdapat 3 orang siswa dengan presentasi 17,64% kategori sedang (S) terdapat 7 orang siswa dengan presentasi 41,17%. Kategori kurang (K) terdapat 4 orang siswa dengan presentasi 23,52% Dan terahir dengan presentasi paling rendah yaitu kategori kurang sekali (KS) terdapat 3 orang siswa dengan presentasi 17,64%.

Berdasarkan hasil tes Tunggal angkat tubuh yang di peroleh oleh siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu dari 17 orang siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3 . Tes Gantung Angkat Tubuh siswa ekstrakurikuler cabor futsal SMPN 6 Siak Hulu**

No.	Interval	Frekuensi	Prestasi	Klasifikasi	Nilai
1	16 ke atas	0	0	Baik Seklai (BK)	5
2	11 - 15	0	0	Baik (B)	4
3	6 - 10	3	18%	Sedang (S)	3
4	2 - 5	7	41%	Kurang (K)	2
5	0 - 1	7	41%	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah		17	100%		

Data tabel di atas dapat juga di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut ini :



**Grafik 2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik**

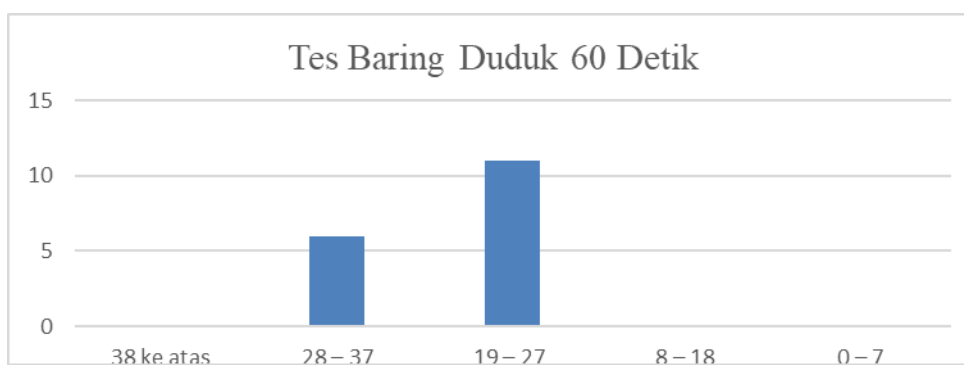
Berdasarkan tabel 3 dan grafik 2 di atas dapat di lihat tentang hasil penelitian tes gantung angkat tubuh 60 detik yang di peroleh oleh Siswa Ekstrakurikuler Caboer Futsal SMPN 6 Siak Hulu, dari 17 orang terdapat 3 orang siawa yang memiliki Sedang (S) dengan presentasi 18%. kategori Kurang (K) terdapat 7 orang siswa dengan presentasi 41%. Dan kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 7 orang siswa dengan presentasi 41%.

Berdasarkan hasil tes baring duduk 60 detik yang di peroleh oleh siswa Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu dari 17 orang siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4 . Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu**

No.	Interval	Frekuensi	Prestasi	Klasifikasi	Nilai
1	38 ke atas	0	0	Baik Sekali (BK)	5
2	28 - 37	6	35%	Baik (B)	4
3	19 - 27	11	65%	Sedang (S)	3
4	8 - 18	0	0	Kurang (K)	2
5	0 - 7	0	0	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah		17	100%		

Dari tabel di atas dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Grafik 3. Baring Duduk 60 Detik**

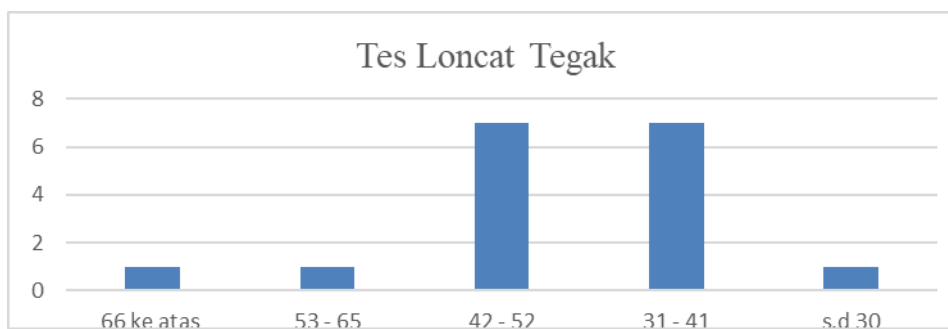
Berdasarkan tabel 4 dan grafik 3 di atas dapat di lihat tentang hasil penelitian tes baring duduk 60 detik yang di peroleh oleh siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu dari 17 orang siswa, yang memiliki kategori Baik (B) terdapat 6 orang siswa dengan presentasi 35%, selanjut nya yang memiliki katagori Sedang (S) terdapat 11 orang siswa dengan presentasi 65%.

Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang di peroleh oleh Siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu dapat dilihat berdasarkan tabel di bawah ini :

**Tabel 5 . Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu**

No.	Interval	Frekuensi	Prestasi	Klasifikasi	Nilai
1	66 ke atas	1	6%	Baik Sekali (BK)	5
2	53 - 65	1	6%	Baik (B)	4
3	42 - 52	7	41%	Sedang (S)	3
4	31 - 41	7	41%	Kurang (K)	2
5	s.d - 30	1	6%	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah		17	100%		

Data tabel di atas dapat juga di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:



**Grafik 4. Tes Loncat Tegak**

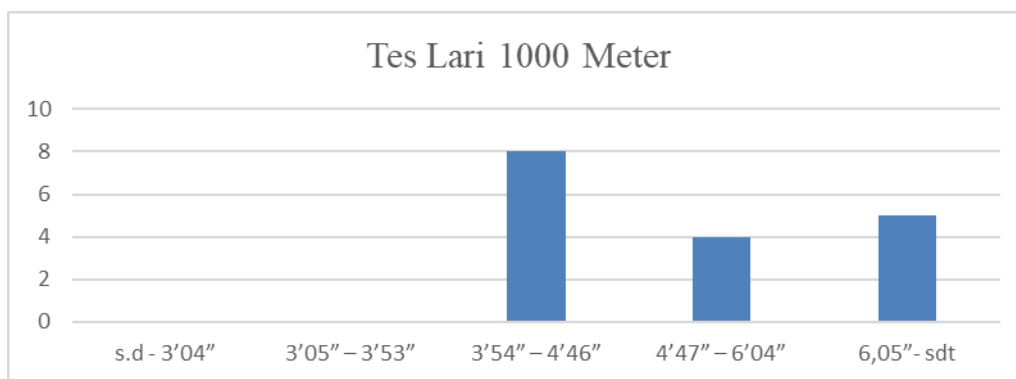
Berdasarkan tabel 5 dan grafik 4 dia atas di lihat tentang hasil penelitian tes loncat tegak yang di peroleh oleh siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu dari 17 orang siswa, 1 orang siswa dengan kategori Baik Sekali (BS) dengan presentase 6%, terdapat 1 orang siswa yang dengan kategori Baik (B) dengan presentase 6%. Terdapat 7 orang siswa yang mendapatkan kategori Sedang (S) dengan presentase 41%. Terdapat 7 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengandengan presentase 41%. Dan terdapat 1 orang siswa dengan kategori Kurang Sekali (KS) dengan presentase 6%.

Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter yang di peroleh oleh siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 6 . Tes lari 1000 meter Siswa Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu**

No.	Interval	Frekuensi	Prestasi	Klasifikasi	Nilai
1	s.d - 3'04"	0	0	Baik Sekali (BK)	5
2	3'05" - 3'53"	0	0	Baik (B)	4
3	3'54" - 4'46"	8	47%	Sedang (S)	3
4	4'47" - 6'04"	4	24%	Kurang (K)	2
5	6,05" - sdt	5	29%	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah		17	100%		

Data tabel di atas dapat di lihat dalam grafik gebagai berikut ini:



Grafik 5. Tes lari 1000 meter

Berdasarkan tabel 6 dan grafik 5 di atas dapat dilihat hasil penelitian tes lari 1000 meter yang diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler cabang futsal SMPN 6 Siak Hulu dari 17 siswa, terdapat 8 orang siswa dengan kategori sedang (S) dengan presentase 47%, terdapat 4 orang siswa dengan kategori kurang (K) dengan presentase 24%. Dan terdapat 5 orang siswa dengan kategori Kurang Sekali (KS) dengan presentase 29%.

Berdasarkan deskriptif data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang futsal SMPN 6 Siak Hulu dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabang Futsal SMPN 6 Siak Hulu

No.	Interval	Frekuensi	Prestasi	Klasifikasi
1	22 - 25	0	0%	Baik Sekali (BK)
2	18 - 21	0	0%	Baik (B)
3	14 - 21	9	53%	Sedang (S)
4	10 - 13	5	29%	Kurang (K)
5	5 - 9	3	18%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		17	100%	

Kemudian rata-rata nilai tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabang Futsal SMPN 6 Siak Hulu adalah 12,8 nilai tersebut berada pada interval 10 - 13 dengan presentasi 29% yang kategori **kurang** pada norma tes kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabang Futsal SMPN 6 Siak Hulu tergolong **kurang**.

## Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi jasmani seseorang yang menggambarkan potensi diri seseorang dan kemampuan jasmani untuk melakukan suatu aktifitas suatu yang berat maupun aktifitas ringan dan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa merasakan kelelahan atau keletihan yang berarti yang bisa menyebabkan kondisi seseorang mengalami sakit serta memiliki cadangan untuk melakukan suatu aktifitas yang lain yang tidak terduga sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabang Futsal SMPN 6 Siak Hulu. Berdasarkan penelitian ini dapat data dari pengolahan yang di atas, bahwa nilai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang futsal SMPN 6 Siak Hulu adalah 12,8 yang termasuk dalam kategori **Kurang**. Hal ini berdasarkan beberapa faktor seperti kurang latihan fisik serta waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siang hari dan masih ada faktor lain nya yang menyebabkan kurangnya siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu.

Dapat disimpulkan bahwa jumlah rata-rata tes tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabor futsal SMPN 6 Siak Hulu tergolong Kurang, sesuai dengan tes dan nilai pada tabel sebelumnya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang di dapat maka dapat di simpulkan penelitian ini yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Cabor Futsal SMPN 6 Siak Hulu adalah taraf Kurang dengan data rata rata 12,8. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menegembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMPN 6 Siak Hulu 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

- Awal, A., & Ilyas, M. Bin. (2025). Minat Bermain Futsal Siswa SMA Negeri 2 Camba Maros. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 5(6), 2479–2487. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4090>
- Givari, M., & Yani, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu. *Journal Of Social Science Research Volume*, 3(2), 14167–14179. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.2033>.
- Hasyim, & S, J. (2022). TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJASKESREK STKIP PARIS BARANTAI. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 1–11. <https://doi.org/http:doi.org/10.33659/cip.v10i2.249>
- Musfira A, N., Mahyuddin, R., Sudirman, A., & Hamid, M. W. (2025). Edukasi Program Kebugaran Jasmani Anak dan Remaja : Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan. *KOMET: Kolaborasi Masyarakat Berbasis Teknologi*, 1(3), 83–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.70103/komet.v1i3.33>
- Nababan, D., Pasaribu, P., & Simagunsong, P. R. S. (2023). KREATIVITAS DALAM PENGEMBANGKAN BAHAN AJAR SISWA DALAM MENINGKATKAN PROSES BELAJAR SISWA. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 12870–12878. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jgk.v5i4.27984>
- Panjaitan, M. M., Kamarudin, & Zulraflia. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 35 Pekanbaru. *Integrated Sport Jurnal*, 30(02), 123–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550>
- Purwandi, R., & Sasmarianto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstarakurikuler Bolavoli Putra di SMPN 35 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2005), 1349–1358. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i3.15914>

Sugiyono. (2020). *metode penelitian kuantitatif, kuantitatif R&D* (p. 375). ALFABETA.

Widiastuti. (2022). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI MASA NEW NORMAL SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 BATUPUTIH KAB. KOLAKA UTARA. *JURNAL PENDIDIKAN, SOSIAL DAN HUMANIORA*, 2(1), 36–49.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37289/kapasa.v2i1.115>

Widodo, P., & Subekti, A. (2025). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Usia 16 Putra Club Northland Futsal Akademi Kebumen Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(3), 308–315.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.404>