

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TARUNA ISLAM PEKANBARU

^{1abcde}Alhafiz Zanuardy Hamid*, & ^{2ade}Rices Jatra

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 16 Mater 2026; Accepted 17 Juni 2026; Published 30 Juni 2026



ABSTRACT

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas belajar maupun kegiatan olahraga secara optimal. Namun, tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Taruna Islam Pekanbaru belum diketahui secara objektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan sampel sebanyak 23 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun putra yang meliputi lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh (pull up), baring duduk (sit up), loncat tegak, dan lari 1000 meter. Data dianalisis menggunakan norma TKJI untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 siswa (8,70%) berada pada kategori baik sekali, 10 siswa (43,48%) kategori baik, 10 siswa (43,48%) kategori sedang, dan 1 siswa (4,35%) kategori kurang. Nilai rata-rata keseluruhan sebesar 15,87 yang termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Taruna Islam Pekanbaru berada pada kategori sedang sehingga masih diperlukan upaya peningkatan dan pengembangan program latihan kebugaran secara terstruktur.

Keywords: kesegaran jasmani; ekstrakurikuler futsal; TKJI

*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 jasmani yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan serta mendukung fungsi fisik tubuh secara optimal. Menurut (Puspodari, 2022) Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang – ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran, daya tahan, dan keseimbangan fungsi organ tubuh. (Pranata & Kumaat, 2022) menyatakan bahwa kesehatan dan kebugaran adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh manusia dan untuk mencapainya diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan.

Jatra et al. (2020) menyatakan bahwa olahraga sangat dibutuhkan oleh setiap individu karena mampu meningkatkan kebugaran jasmani, fungsi berpikir, dan produktivitas aktivitas sehari-hari. Dalam lingkungan sekolah, kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas belajar peserta didik. Peserta didik dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih optimal,

tingkat kelelahan yang rendah, serta kemampuan konsentrasi dan kesiapan mental yang lebih baik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pratama dan Henjilito (2024) mengemukakan bahwa sebagian besar siswa SMP memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga rendah berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pembelajaran PJOK dengan kondisi nyata peserta didik di lapangan, yang berpotensi memengaruhi efektivitas pembelajaran dan aktivitas olahraga di sekolah. Salah satu bentuk pembinaan olahraga di sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler, termasuk ekstrakurikuler futsal. Futsal merupakan olahraga permainan dengan intensitas tinggi yang menuntut komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

Safitri et al. (2023) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler futsal masih berada pada kategori kebugaran jasmani sedang hingga kurang, sementara siswa dengan kategori baik jumlahnya relatif terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya evaluasi dan perbaikan program latihan agar pembinaan kebugaran jasmani siswa dapat berjalan lebih efektif. Selain itu, Komarudin (2023) menyatakan bahwa keterbatasan sarana dan prasarana olahraga serta kurangnya program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan menjadi faktor penghambat peningkatan kebugaran jasmani siswa. Program latihan yang tidak dirancang secara sistematis menyebabkan perkembangan kemampuan fisik siswa tidak optimal meskipun mereka aktif mengikuti kegiatan olahraga. Hasanuddin (2024) menegaskan bahwa Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan individu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menghambat aktivitas fisik dan performa olahraga siswa di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya evaluasi kondisi kebugaran jasmani peserta didik secara objektif sebagai dasar perencanaan pembinaan yang lebih terarah.

Berdasarkan pengamatan awal, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Taruna Islam Pekanbaru belum diketahui secara objektif. Padahal, futsal menuntut kondisi fisik yang prima untuk menunjang performa latihan dan permainan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Taruna Islam Pekanbaru sebagai dasar evaluasi dan pengembangan program pembinaan olahraga di sekolah

METODE

Menurut Ramdhan (2021) Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan hasil penelitian secara sistematis dan objektif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler futsal kelas VIII SMP Islam Taruna Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Taruna Islam Pekanbaru. Adapun bentuk tes kebugaran jasmani yang akan diberikan yaitu: Widastuti (2011:49-55) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Remaja Putra Usia 13-15 Tahun; Tes lari cepat, tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1000 meter.

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Siswa kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah di tentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun putera (Widastuti, 2017)

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)

HASIL DAN PEMBAHASAN

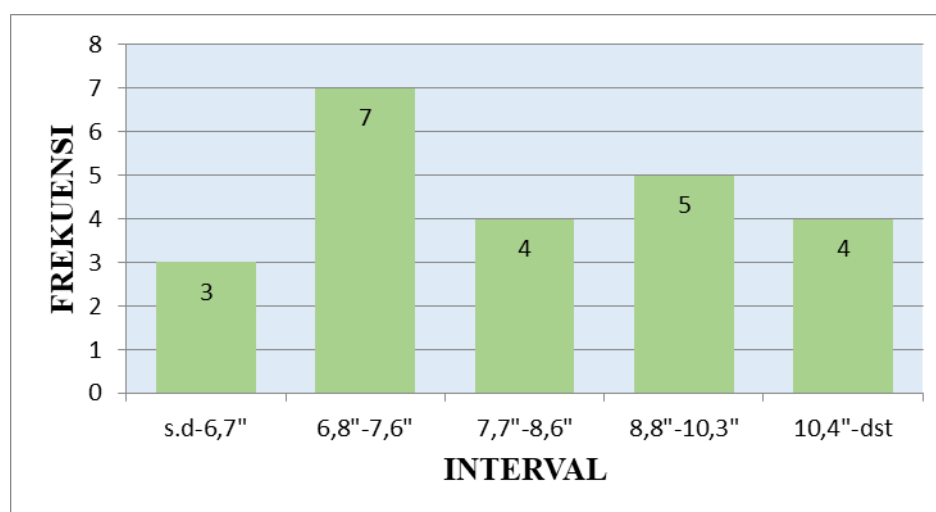
Hasil

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Taruna Islam pada kegiatan Ekstrakurikuler futsal diuraikan sebagai berikut : data tes Lari 50 meter, dengan sampel sebanyak 23 siswa diperoleh rata – rata (*mean*) = 8,5261 dari 23 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 196,1 “Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,6371 dari nilai terendah (*minimum*) = 6,6 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 12,3”.Data disusun sesuai dengan tabel distribusi frekuensi yang telah dipaparkan oleh rumus yang ditentukan sebelumnya. Data tersebut terbagi menjadi 5 kategory norna tingkat kesegaran jasmani Indonesia terdiri atas : baik sekali (BS), baik (B), cukup (C), kurang (K) dan kurang sekali (KS). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi frekuensi data hasil lari cepat 50 meter siswa kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru pada kegiatan ekstrakurikuler futsal

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	s.d-6,7	Baik Sekali (BS)	5	3	13,04%
2	6,8"-7,6"	Baik (B)	4	7	30,43%
3	7,7"-8,6"	Sedang (S)	3	4	17,39%
4	8,8"-10,3"	Kurang (K)	2	5	21,74%
5	10,4"-dst	Kurang Sekali (KS)	1	4	17,39%
Jumlah				23	100%

Dapat ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini.



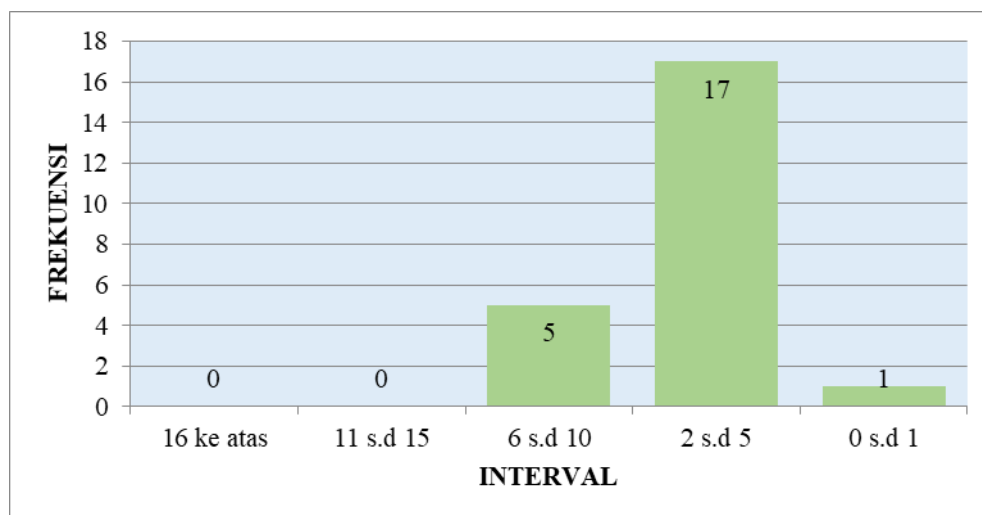
Graph 1 Lari 50 meter Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Taruna Islam pada kegiatan Ekstrakurikuler futsal diuraikan sebagai berikut : data tes Gantung Angkat Tubuh (Pull Up), dengan sampel sebanyak 23 siswa diperoleh rata – rata (*mean*) = 4,1739 dari 23 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 96 “Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,4664 dari nilai terendah (*minimum*) = 1,0 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 7,0”.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Gantung Angkat Tubuh (Pull Up) Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	16 ke atas	Baik Sekali (BS)	5	0	0
2	11-15	Baik (B)	4	0	0
3	6-10	Sedang (S)	3	5	21,74%
4	2-5	Kurang (K)	2	17	73,91%
5	0-1	Kurang Sekali (KS)	1	1	4,35%
Jumlah				23	100%

Dapat ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini:



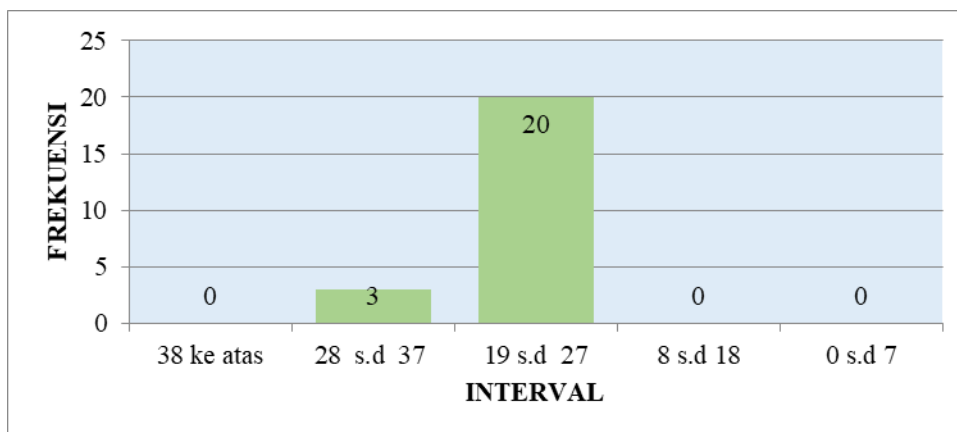
Graph 2 Grafik Tes Angkat Tubuh (Pull Up) Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru Pada kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Taruna Islam pada kegiatan Ekstrakurikuler futsal diuraikan sebagai berikut : data tes Baring Duduk (Sit Up), dengan sampel sebanyak 23 siswa diperoleh rata – rata (*mean*) = 24,826 dari 23 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 571 “Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 3,1859 dari nilai terendah (*minimum*) = 16,0 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 29,0”.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Gantung Angkat Tubuh (Pull Up) Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	38 ke atas	Baik Sekali (BS)	5	0	0
2	28-37	Baik (B)	4	3	13,04%
3	19-27	Sedang (S)	3	20	86,96%
4	8-18	Kurang (K)	2	0	0
5	0-7	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah				23	100%

Dapat ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini;



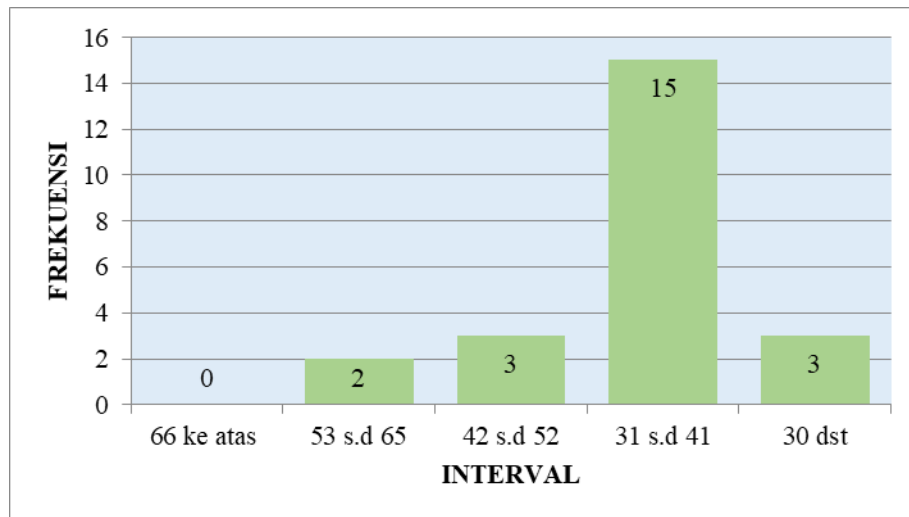
Graph 3 Grafik Tes Baring Duduk (Sit Up) Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru Pada Pada kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Taruna Islam pada kegiatan Ekstrakurikuler futsal diuraikan sebagai berikut : data tes Loncat Tegak, dengan sampel sebanyak 23 siswa diperoleh rata - rata (*mean*) = 36, 913 dari 23 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 50 “Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 9, 0850 dari nilai terendah (*minimum*) = 19,0 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 58,0”.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	66 ke atas	Baik Sekali (BS)	5	0	0
2	53-65	Baik (B)	4	2	8,70%
3	42-52	Sedang (S)	3	3	13,04%
4	31-41	Kurang (K)	2	15	65,22%
5	30 dst	Kurang Sekali (KS)	1	3	13, 04%
Jumlah				23	100%

Dapat ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini:



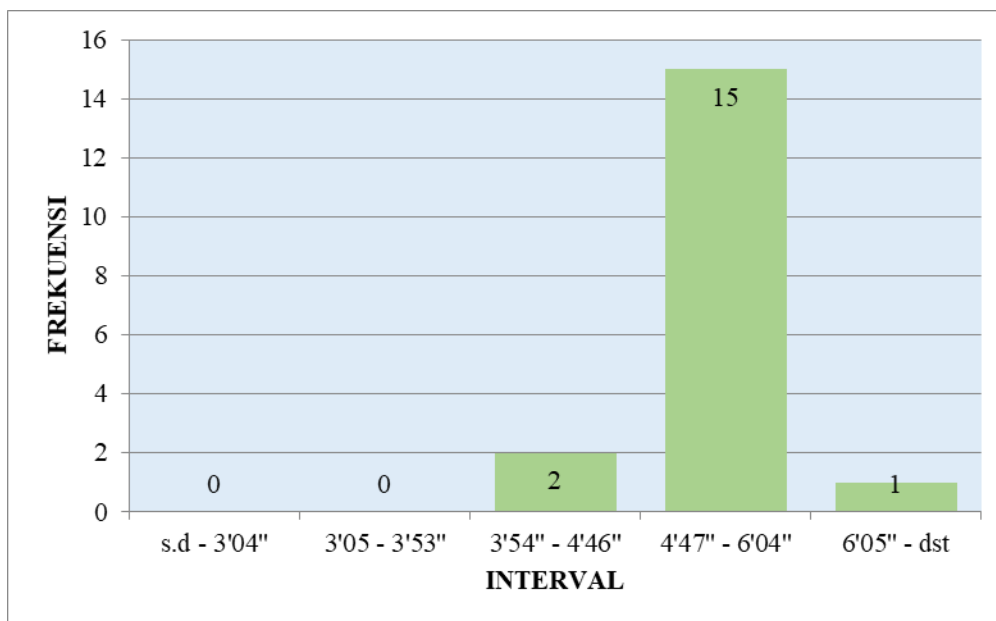
Graph 4 Grafik Tes Loncat Tegak Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru Pada kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Taruna Islam pada kegiatan Ekstrakurikuler futsal diuraikan sebagai berikut : data tes Lari 1000 m, dengan sampel sebanyak 23 siswa diperoleh rata – rata (*mean*) = 5,4135 dari 23 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 42 “Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,6564 dari nilai terendah (*minimum*) = 4,30 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 6,320”.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 1000 m Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	s.d-3'04"	Baik Sekali (BS)	5	0	0
2	3'05"-3,53"	Baik (B)	4	0	0
3	3'54"-4'46"	Sedang (S)	3	2	8,70%
4	4'47"-6'04"	Kurang (K)	2	15	65,22%
5	6'05"-dst	Kurang Sekali (KS)	1	6	26,08%
Jumlah				23	100%

Dapat ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini:



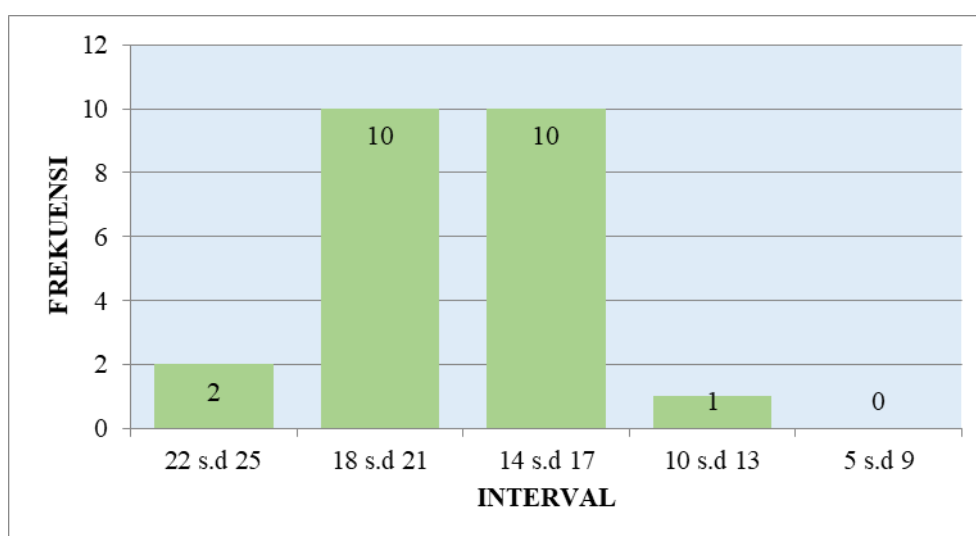
Graph 5 Grafik Tes Lari 1000 m Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pekanbaru Pada kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Berikut data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam.

Tabel 6. Norma tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	5	2	8,695%
2	18-21	Baik (B)	4	10	43,478%
3	14-17	Sedang (S)	3	10	43,478%
4	10-13	Kurang (K)	2	1	4,347%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah				23	100%

Dapat ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini :



Graph 6 Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas VIII SMP Taruna Islam

Berkut tabel nilai rata – rata tes analisis tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam:

Tabel 6. Nilai Rata - Rata Tes Analisis Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Taruna Islam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai
1	Lari 50 meter	4	Baik (B)
2	Gantung Angkat Tubuh (Pull Up)	2	Kurang (K)
3	Baring Duduk (Sit Up)	3	Sedang (S)
4	Loncat Tegak	2	Kurang (K)
5	Lari 1000 meter	2	Kurang (K)
Jumlah Rata-rata		15,87	Sedang(S)

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel jumlah rata – rata nilai tes tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam Pekanbaru dikategorikan ke dalam klasifikasi sedang (S). Hal tersebut sesuai dengan norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk kelompok usia 13 – 15 tahun. Maka, berdasarkan hasil data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam Pekanbaru pada kegiatan ekstrakurikuler futsal tergolong ke dalam klasifikasi Sedang (S).

Pembahasan

Pada hakekatnya kesegaran jasmani sangat berhubungan dengan komponen – komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan baik. Tingkat kesegaran jasmani mempengaruhi seluruh aspek kegiatan manusia karena tingkat kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas sehari – hari secara optimal dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga tubuh siap untuk menerima aktifitas keesokannya harinya.

Pada anak sekolah menengah pertama (SMP) dibutuhkan tingkat kebugaran yang baik, karena anak di usia sekolah memiliki kecenderungan aktif bermain dan belajar di sekolah. Sehingga dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani, meliputi beberapa hal seperti : kemampuan daya tahan otot jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam Pekanbaru dapat diartikan sebagai gambaran siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam Pekanbaru dalam melakukan aktifitas jasmani, sehingga dapat terlihat bagaimana siswa ketika melakukan aktifitas jasmani ada dan tidak adanya kelelahan yang berlebih.

Kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam Pekanbaru pada ekstrakurikuler futsal diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI). Tes tersebut terdiri atas 5 item, yaitu : lari 50 meter, gantung angkat tubuh (Pull Up), baring duduk (Sit Up), loncat tegak dan lari 1000 meter. Pada hasil data dan analisis data penelitian, dapat dijabarkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam Pekanbaru terletak pada kategori sedang (S) dengan nilai rata – rata 15,87 terletak pada interval 14 – 17 dengan presentase sebesar 56,52%. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Taruna Islam, pembelajaran tingkat kesegaran jasmani di SMP Taruna Islam Pekanbaru pada kegiatan ekstrakurikuler futsal perlu ditingkatkan dan dikembangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil uji penelitian yang dilakukan terdapat hasil yang dapat disimpulkan bahwa penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam Pekanbaru pada kegiatan ekstrakurikuler futsal berada pada tara sedang (S) sehingga masih diperlukan peningkatan dan pengembangan pada beberapa aspek terkait.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Menengah Pertama Taruna Islam 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.

REFERENCES

- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. (2024). Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 17 Makassar. *Jurnal Penjaskora*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.65014>
- Komarudin, Y. (2023). Komponen kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(1), 97–109.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i02.45189>
- Pratama, I., & Henjilito, R. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru. *Catha: Journal of Creative and Innovative Research*, 1(4), 1–7. <https://doi.org/10.31004/catha.v1i4.77>
- Puspodari. (2022). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*. 6(April 2021), 207–211.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rices jatra, Ricky Fernando, Raffly Henjilito, M. I. T. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. 5, 137–145.
- Safitri, R., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang. *Indonesian Research Journal on Education*, 3(3), 1186–1195. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i3.407>
- Widastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Graha Ilmu.