

JOLEH

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



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP YLPI PERHENTIAN MARPOYAN PEKANBARU

^{1abcde}Dimas Abimayu Satryo Pratama*, & ^{2ade}Ricky Fernando

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 25 Mei 2026; Accepted 17 Juli 2026; Published 30 September 2026



ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru yang berjumlah 11 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa MTs. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani siswa SMP usia 13-15 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Hasanah Pekanbaru berada dalam klasifikasi "Kurang," dengan nilai rata-rata akhir sebesar 12, yang terdapat dalam rentang 10-13.

Keywords: Kesegaran jasmani; 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

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk generasi bangsa yang cerdas, terampil, sehat, dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Selain meningkatkan kebugaran fisik, pendidikan jasmani juga menanamkan nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kepercayaan diri. Menurut Ristanti et al., (2020) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 37 ayat (1), pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang harus dimuat dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kedudukan yang sejajar dengan mata pelajaran lainnya dan menjadi bagian integral dalam sistem pendidikan nasional. Menurut Muspita et al., (2016) Gaya hidup seseorang, termasuk mahasiswa di Indonesia, sangat menentukan tingkat perkembangan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani yang baik menjadi modal utama bagi peserta didik dalam menjalankan berbagai kegiatan di sekolah, seperti mengikuti pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas lainnya. Menurut Nuari et al., (2016) kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan setiap individu karena berkaitan langsung dengan kemampuan seseorang dalam melaksanakan pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari secara efektif. Menurut Sriratih & Muzaffar, (2022) seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal akan mampu

melaksanakan pekerjaannya tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, meskipun pekerjaan tersebut tergolong berat dan menguras tenaga.

Menurut Fatmawati & Kamarudin, (2022) ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar tambahan kepada peserta didik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa di tingkat SMP di Indonesia adalah futsal. Olahraga ini tidak hanya menjadi sarana untuk menyalurkan minat dan bakat siswa di bidang olahraga, tetapi juga berperan sebagai media pembentukan karakter, seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, serta kemampuan bekerja sama dalam tim. Selain itu, aktivitas futsal secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan aspek fisik siswa, meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi. Menurut Pajar & Fernando, (2024) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak digemari oleh berbagai kalangan, khususnya pelajar. futsal memiliki dampak positif dari aspek sosial, hiburan, mental, dan emosional. Melalui permainan ini, pemain belajar bekerja sama, berkomunikasi, mengendalikan emosi, serta membangun sportivitas dan rasa tanggung jawab dalam tim.

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian, khususnya di SMP YLPI P Marpoyan, rata-rata siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti latihan serta tingginya jumlah peserta yang bergabung dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru masih banyak siswa yang mengalami kelelahan yang berlebihan ketika melaksanakan latihan maupun setelah latihan, daya tahan tubuh belum maksimal dan belum diketahui Tingkat kebugaran jasmani. Kondisi kebugaran yang baik sangat diperlukan agar siswa mampu mengikuti kegiatan pembelajaran maupun latihan ekstrakurikuler secara optimal. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut ke dalam suatu penelitian ilmiah yang dilaksanakan di SMP YLPI P Marpoyan.

METODE

Jenis penelitian dalam penulisan proposal ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena atau kondisi secara objektif melalui pengumpulan data berupa angka, kemudian dianalisis secara statistik untuk memperoleh kesimpulan yang jelas dan terukur. Dalam penelitian ini populasinya adalah semua siswa ekstrakurikuler futsal di SMP YLPI P Marpoyan sebanyak 17 orang. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan total sampling.

Menurut Fenanlampir & Faruq, (2015) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tes ini diterapkan pada anak-anak di luar sekolah untuk kelompok usia 13-15 tahun mempergunakan rangkaian tes yang terdiri dari tes lari 30/40 meter, tes angkat tubuh 30 (tiga puluh) detik, tes baring duduk 30 (tiga puluh) detik, tes loncat tegak, tes lari Jauh 600 (enam ratus) meter, dan norma bagi siswa Sekolah menengah pertama. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

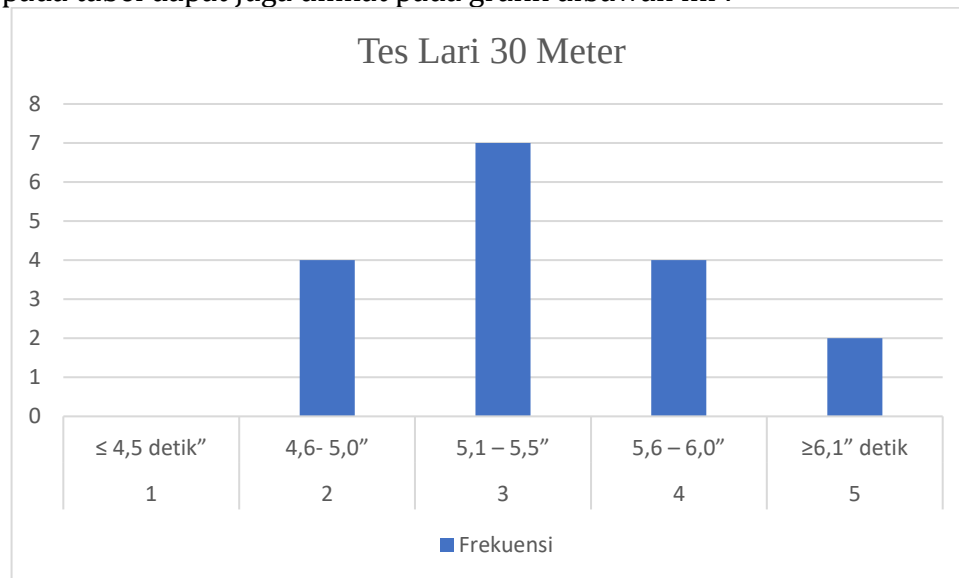
Berdasarkan tes lari 30 meter yang diperoleh pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru, dari 17 siswa terdapat 4 siswa yang mendapatkan kategori baik (B) dengan norma tes 4,6"- 5,0" detik, selanjutnya 7 siswa yang mendapatkan kategori sedang (S) dengan norma tes 5,1"- 5,5" detik, selanjutnya 4 siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengan norma tes 5,6"- 6,0" detik,

selanjutnya 2 siswa yang mendapatkan kategori kurang sekali (KS) dengan norma tes 6,1”detik- dst, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Tes Lari 30 meter

Interval	Frekuensi	Presentasi	Klasifikasi	Nilai
≤ 4,5 detik”	0	0	Baik sekali (BK)	5
4,6- 5,0”	4	23,53%	Baik (B)	4
5,1 – 5,5”	7	41,18%	Sedang (S)	3
5,6 – 6,0”	4	23,53%	Kurang (K)	2
≥6,1” detik	2	11,76%	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah	17	100%		

Data pada tabel dapat juga dilihat pada grafik dibawah ini :



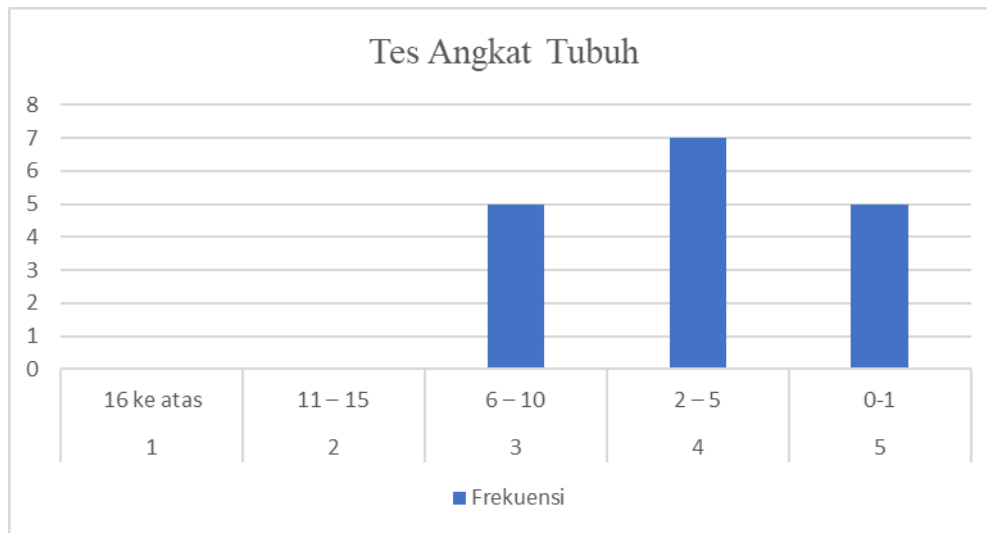
Graph 1. Hasil Tes Lari 30 meter

Berdasarkan hasil tes angkat tubuh 30 detik yang sudah diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru dari 17 orang siswa, terdapat 5 siswa yang mendapatkan kategori sedang (S) dengan norma tes 6 – 10, selanjutnya terdapat 7 siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengan norma tes 2 – 5, selanjutnya terdapat 5 siswa yang mendapatkan kategori kurang sekali (KS), dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil tes Angkat Tubuh 30 detik

Interval	Frekuensi	Presentasi	Klasifikasi	Nilai
16 ke atas	0	0	Baik sekali (BK)	5
11 – 15	0	0	Baik (B)	4
6 – 10	5	29%	Sedang (S)	3
2 – 5	7	41%	Kurang (K)	2
0-1	5	29%	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah	17	100%		

Data pada tabel dapat juga dilihat pada grafik dibawah ini :



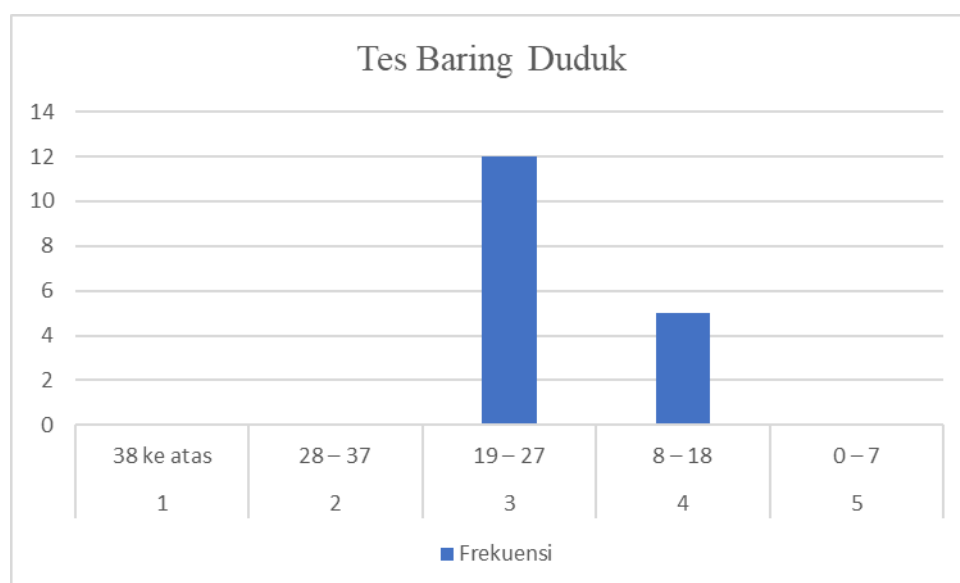
Graph 2 Hasil Tes Angkat Tubuh

Berdasarkan hasil tes baring duduk 30 detik yang telah diperoleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru dari sebanyak 17 orang siswa yang telah mengikuti tes terdapat 12 siswa yang mendapatkan kategori sedang (S) dengan norma tes 19 – 27, selanjutnya terdapat 5 siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengan norma tes 8 – 18. Dapat dilihat dari tabel dibawahh sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Tes Baring Duduk 30 detik

Interval	Frekuensi	Presentasi	Klasifikasi	Nilai
38 ke atas	0	0	Baik sekali (BK)	5
28 – 37	0	0	Baik (B)	4
19 – 27	12	71%	Sedang (S)	3
8 – 18	5	29%	Kurang (K)	2
0 – 7	0	0	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah	17	100%		

Data pada tabel dapat juga dilihat pada grafik dibawah ini :



Graph 3 Hasil Tes Baring Duduk

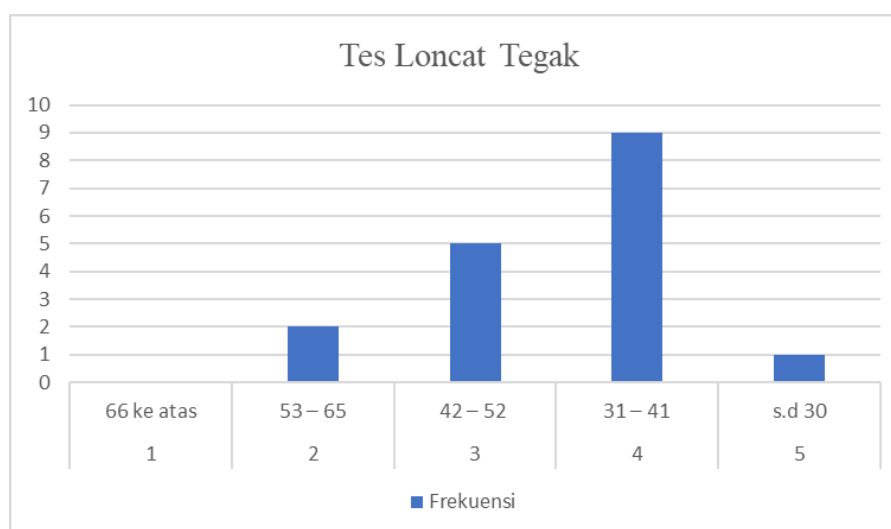
Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang telah diperoleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru dari 17 orang siswa yang mengikuti tes

terdapat 2 siswa yang mendapatkan kategori baik (B) dengan norma tes 53 – 65, selanjutnya terdapat 5 siswa yang mendapatkan kategori sedang (S) dengan norma tes 42 – 52, selanjutnya terdapat 9 siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengan norma tes 31 – 41, selanjutnya terdapat 1 siswa yang mendapatkan kategori kurang sekali (KS) dengan norma tes s.d – 30. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Loncat Tegak

Interval	Frekuensi	Presentasi	Klasifikasi	Nilai
38 ke atas	0	0	Baik sekali (BK)	5
28 – 37	0	0	Baik (B)	4
19 – 27	12	71%	Sedang (S)	3
8 – 18	5	29%	Kurang (K)	2
0 – 7	0	0	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah	17	100%		

Data pada tabel dapat juga dilihat pada grafik dibawah ini :



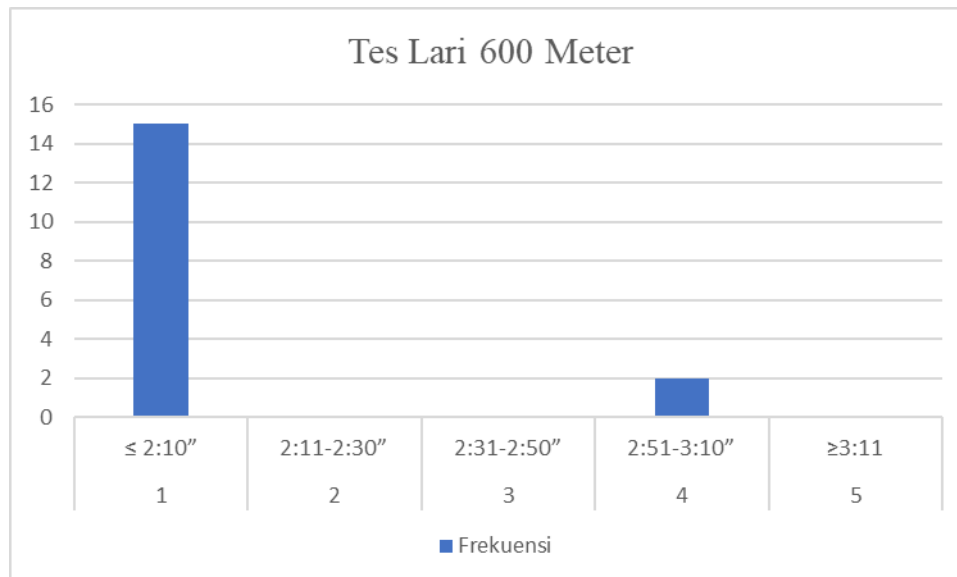
Graph 4 Hasil Tes Loncat Tegak

Berdasarkan hasil tes lari 600 meter yang telah diperoleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru sebanyak 17 siswa yang mengikuti tes terdapat 15 siswa yang mendapatkan kategori baik sekali (BS) dengan norma tes $\leq 2:10''$, selanjutnya terdapat 2 siswa yang mendapatkan ketgori kurang (K) dengan norma tes 2:51-3:10". Dapat dilihat pada tabelmdibawah ini sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Tes Loncat Tegak

Interval	Frekuensi	Presentasi	Klasifikasi	Nilai
$\leq 2:10''$	15	88%	Baik sekali (BK)	5
2:11-2:30"	0	0	Baik (B)	4
2:31-2:50"	0	0	Sedang (S)	3
2:51-3:10"	2	12%	Kurang (K)	2
$\geq 3:11$	0	0	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah	17	100%		

Data pada tabel dapat juga dilihat pada grafik dibawah ini :



Graph 5 Hasil Tes Lari 600 meter

Berdasarkan deskriptif data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru yang mencakup kategori baik sekali (BS) sebanyak 0 siswa dengan persentase (0%), selanjutnya yang mendapatkan kategori baik (B) sebanyak 3 orang siswa dengan persentase (18%), selanjutnya yang mendapatkan kategori sedang (S) sebanyak 6 orang siswa dengan persentase (35%), selanjutnya yang mendapatkan kategori kurang (K) sebanyak 7 orang siswa dengan persentase (41%), selanjutnya yang mendapatkan kategori kurang sekali (KS) sebanyak 1 orang siswa dengan persentase (6%). Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. TKJI Siswa ekstrakurikuler Futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru

Interval	Frekuensi	Presentasi	Klasifikasi	Nilai
22 - 25	0	0%	Baik sekali (BK)	5
18 - 21	3	18%	Baik (B)	4
14 - 17	6	35%	Sedang (S)	3
10 - 13	7	41%	Kurang (K)	2
5 - 9	1	6%	Kurang Sekali (KS)	1
Jumlah	17	100%		

Kemudian rata-rata nilai tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru adalah 14,05 nilai tersebut berada pada interval 14 – 17 dengan persentase 35% yang kategori Sedang pada norma tes kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tinggkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru tergolong Sedang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru. Berdasarkan penelitian ini didapatkan data dari pengolahan yang diatas, bahwa nilai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru adalah 14,05 yang termasuk kategori **Sedang**. Hal ini berdasarkan beberapa factor seperti kurangnya latihan fisik serta waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siang ahri dan masih ada beberapa factor lainnya yang mempengaruhi kurangnya kebugaran jasmani siswa ekstrakuliker futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru. Dapat disimpulkan bahwa jumlah rata-rata tes tingkat kebugaran jasmani

siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru tergolong **Sedang**, sesuai dengan hasil tes yang telah dilakukan dan nilai pada tabel sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru adalah ada ditaraf **sedang** dengan rata-rata 14,05.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMP YLPI Perhentian Marpoyan 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

- Fatmawati, F., & Kamarudin, K. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 536–544. <https://doi.org/https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.50>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pebgukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET.
- Muspita, M., Kmarudin, K., & Fernando, R. (2016). PROFIL KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENJASKESREK SEMETER 1 FKIP UIR TAHUN 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Nuari, gilang p, Tresnowati, I., & Widya, mega p. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 05(02), 27–33. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924> Profil
- Pajar, R., & Fernando, R. (2024). Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 18 Pekanbaru. *Journal Of Social Science Research*, 4(6), 329–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6>
- Ristanti, O., Suri, A., Choirrudin, C., & Dinanti, L. K. (2020). Pendidikan Islam Dalam Sistem Pendidikan Nasional Telaah Terhadap UU No. 20 Tahun 2003. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(2), 152. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v13i2.2826>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Pandemi Ariffah. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>