



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal

Ricky Alfredo Silaban^{1✉}, Yuliana Sattu², Ari Tri Fitrianto³,
Muhammad Habibie⁴, Oddie Barnanda Rizky⁵

Universitas Negeri Manado, Indonesia^{1,2},

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Indonesia^{3,4},

Universitas Bengkulu, Indonesia⁵

e-mail : ricksilaban@unima.ac.id¹, julianasattu@unima.ac.id², aritri.fitrianto@uniska-bjm.ac.id³,
muhammadhabibie@uniska-bjm.ac.id⁴, oddiebarnandarizky@unib.ac.id⁵

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah elemen penting dalam meningkatkan kemampuan dalam olahraga. Namun, saat ini ekstrakurikuler olahraga sekolah SMA Lentera Tomohon tidak punya perencanaan dan evaluasi terhadap sasaran yang jelas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini berfokus untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal. Metode ini menerapkan metode kuantitatif menggunakan survey. Populasi dan sampel sebanyak 21 siswa dari ekstrakurikuler futsal. Instrumen penelitian ini dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun mencakup beberapa tahapan, yaitu: (1) lari 60 meter (sprint), (2) angkat tubuh (Pull up) selama 60 detik, (3) baring duduk (sit up) selama 60 detik, (4) loncat tegak (Vertical Jump), dan lari 1200 meter. Teknik analisis data ini dengan menggunakan statistik presentase Microsoft Excel. Hasil tes keseluruhan menunjukkan siswa yang termasuk klasifikasi baik sekali (0%), terdapat 2 siswa klasifikasi baik (10%), 7 siswa klasifikasi sedang (33%), 6 siswa berada klasifikasi kurang (28,5%), serta 6 siswa berada klasifikasi kurang sekali (28,5%). Jumlah nilai rata-rata keseluruhan TKJI siswa berjumlah 12,81. Berdasarkan hasil keseluruhan tes yang sudah dilakukan, tentu dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran siswa SMA Lentera Tomohon yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal berkategori "Kurang".

Kebugaran jasmani siswa membantu siswa akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal

Abstract

Physical fitness is an important element in improving abilities in sports. However, currently extracurricular sports at Lentera Tomohon High School do not have planning and evaluation of clear targets for students' physical fitness levels. This research focuses on measuring the physical fitness level of futsal extracurricular students. This method applies quantitative methods using surveys. The population and sample were 21 students from extracurricular futsal. This research instrument, the Indonesian Physical Fitness Test for the 16-19 year age group, includes several stages, namely: (1) running 60 meters (sprint), (2) lifting the body (Pull up) for 60 seconds, (3) lying down (sprinting). sit ups) for 60 seconds, (4) upright jumps (Vertical Jump), and run 1200 meters. This data analysis technique uses Microsoft Excel percentage statistics. The overall test results show that students are classified as very good (0%), there are 2 students with good classification (10%), 7 students with moderate classification (33%), 6 students with poor classification (28.5%), and 6 students with The classification is very low (28.5%). The overall average TKJI score for students is 12.81. Based on the results of all the tests that have been carried out, it can certainly be concluded that the fitness condition of Lentera Tomohon High School students who participate in futsal extracurriculars is in the "Poor" category. Student physical fitness helps students understand the importance of maintaining health and physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Extracurricular, Futsal

Copyright (c) 2024 Ricky Alfredo Silaban, Yuliana Sattu, Ari Tri Fitrianto,
Muhammad Habibie, Oddie Barnanda Rizky

✉ Corresponding author :

Email : ricksilaban@unima.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7191>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik sudah menjadi prinsip dasar manusia dalam mendukung kualitas hidup yang baik. Dalam menjalani kehidupan yang dinamis, kesehatan fisik menjadi aset yang sangat berharga dan tidak ternilai. Kesehatan fisik yang optimal tidak hanya memberikan manfaat yang lebih untuk tubuh. Namun Untuk mendapatkan kesehatan fisik yang baik tentunya harus mempunyai tubuh yang sehat dan bugar.

Dalam dunia pendidikan sendiri, pelajaran PJOK dapat membentuk siswa yang sehat, berkarakter dan berprestasi. kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa rasa lelah disebut kebugaran jasmani (Purnomo, 2019). Program pendidikan jasmani maupun kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa. Menurut (Hanief et al., 2017), pendidikan jasmani membantu manusia untuk belajar banyak tentang gerak afektif, kognitif, bahkan psikomotor yang menjadi acuan sarana tercapainya tujuan hidup.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tentunya memerlukan beberapa pendekatan yang terencana dan menjaga konsistensi untuk meningkatkan aktivitas fisik. Kondisi tubuh yang prima memastikan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas dengan minim kelelahan. Menurut (Darmawan, 2017), salah satu aset penting yang manusia punya adalah kebugaran jasmani, karena mempunyai kebugaran yang baik saat bekerja akan lebih mudah bagi mereka yang sehat bugar.

Siswa yang bugar secara fisik mempunyai energi, konsentrasi yang lebih baik dalam kegiatan rutin di sekolah. Olahraga dan aktivitas fisik memberi pemahaman kepada siswa tentang disiplin dan pengendalian diri. Menurut (Raissa Vania et al., 2018), Olahraga yang dilakukan dengan aktivitas fisik mempunyai tujuan, seperti menjaga kesehatan, meningkatkan tingkat kebugaran, bersenang-senang, pergi ke sekolah dan berprestasi. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik memiliki banyak manfaat terhadap tingkat fisik, sosial dan akademiknya. Menurut (Aprilia & Januarto, 2022), Kebugaran jasmani membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan melalui aktivitas fisik dalam bekerja. Aktivitas yang baik sewaktu masa disekolah juga dapat memberikan kebiasaan untuk hidup sehat yang dapat bertahan selama hidup. Bagi peserta didik, kebugaran dapat membantu siswa belajar lebih baik karena membuat mereka lebih siap untuk belajar dan membuat generasi yang lebih sehat dan bugar (Bangun, 2019).

Metode pembelajaran PJOK mencakup pembelajaran keterampilan gerak, pengetahuan tentang kesehatan, dan pengembangan kebugaran fisik secara umum. Program kebugaran jasmani di sekolah dapat membantu siswa dalam menjaga kesehatan fisik. Melalui aktivitas fisik dapat membantu dan memberikan dampak positif pada kesehatan mental, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Menurut (Handoko et al., 2020), Menjaga kebugaran jasmani dengan olahraga secara teratur sangat penting untuk mempertahankan kebugaran dan daya tubuh. Manfaat dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik siswa dengan meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Aktivitas ini dapat membantu mengurangi resiko terjangkit penyakit terkait gaya hidup siswa.

Penerapan melalui pengembangan kesehatan fisik, tentunya siswa siap dalam menjalankan aktivitas kehidupannya di sekolah maupun di rumah. kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu banyak cara sekolah dalam membantu siswa menjadi lebih sehat (Abidin & Prihanto, 2016). Sekolah adalah pusat penting dalam pendidikan jasmani. Sebagai fasilitas pendidikan, sekolah menyediakan lingkungan yang mendukung untuk pengembangan fisik, mental dan sosial siswa. Menurut (Wirnantika et al., 2017) selain dalam pembelajaran, kegiatan Ekstrakurikuler juga berperan penting dalam memberikan dukungan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. melalui ekstrakurikuler juga membantu dan membentuk pertumbuhan fisik. Kegiatan ini berfokus pada kebugaran jasmani siswa. kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat dilakukan diluar ruangan atau diluar waktu pelajaran yang tujuannya agar peserta didik berprestasi dicabang olahraga yang mereka minati (Mahfud et al., 2020). Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa dapat mengembangkan kemampuan bakatnya dan membantu badan tetap bugar dan sehat.

Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan gerakan yang cepat dalam perubahan arah dengan intensitas permainan yang cepat dan intens dengan melakukan pergerakan terus menerus. Menurut Lhaksana dalam (Anjanika et al., 2023), futsal adalah jenis permainan dimana pemain bermain dilapangan yang lebih kecil dan bermain dengan kecepatan tinggi dengan aturan ketat. Menurut (Nurhadiyan & Arisona, 2017), Futsal disukai oleh berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga remaja dan orang dewasa. Dalam permainan futsal, kebugaran jasmani mempunyai peran yang tidak tergantikan. Siswa yang mempunyai tingkat kesehatan baik tentunya mempunyai keunggulan fisik, namun juga memiliki kekuatan dalam menghadapi tekanan. Dalam permainan yang intens dan cepat, stamina yang dimiliki siswa memungkinkan siswa tetap konsisten selama pertandingan. Mereka dapat berlari dan mengejar bola tanpa merasakan kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani bukan hanya mendukung performa fisik pemain, namun juga berperan penting dalam taktis permainan.

Variasi Tingkat kebugaran siswa di Indonesia sangat besar dan banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk lingkungan dan kebiasaan sehari-hari. Beberapa perbedaan dalam hal kesehatan dan kebugaran siswa yang tinggal di kota dan pedesaan. Berdasarkan hasil penelitian (Yulianto et al., 2021), ditemukan bahwa (1) siswa di kota (SMP 1 Purwakarta) berada dalam kategori yang kurang, sementara (2) siswa di desa (SMPN 2 Cibatuh) berada dalam kategori kebugaran jasmani yang sedang. Berbeda dengan hasil penelitian (Melati, 2021), yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa laki-laki SD N 004 Ranah Sungkai kecamatan XIII Koto Kampar adalah “Sedang”, sementara tingkat kebugaran siswa laki-laki MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru adalah “rendah”.

Kegiatan Ekstrakurikuler yang ada di SMA Lentera Tomohon terdiri dari beberapa kegiatan olahraga. Tingkat antusiasme para siswa terhadap partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam memilih minat dalam olahraga tertentu, siswa memiliki kesempatan untuk mengekspresikan minatnya dalam meningkatkan keterampilan mereka. Selain mengembangkan potensi peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa untuk belajar lebih banyak, meningkatkan kesehatan, membentuk kepribadian dan menemukan minat mereka sendiri (Abdillah et al., 2024). Ekstrakurikuler Futsal di SMA Lentera Tomohon menjadi pilihan favorit para siswa didik dan paling sering mengikuti kejuaraan tingkat SMA di Sulawesi Utara. Permasalahan yang ada saat ini merupakan di sekolah ini tidak adanya perencanaan dan tujuan terkait evaluasi terhadap kebutuhan kebugaran jasmani. Fakta kenyataan dilapangan peneliti menemukan ekstrakurikuler futsal di SMA Lentera kurang optimalnya pada saat bertanding dan berlatih. Miranda dkk yang dikutip oleh (Yulianto et al., 2021) mengatakan bahwa untuk bermain basket dan futsal, anda harus memiliki tingkat kebugaran, kelenturan, tenaga, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan yang tinggi.

Sesuai hasil pembahasan diatas peneliti ingin mengukur tingkat kesehatan jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Lentera Tomohon. Menurut (Diah Nabila & Winarno, 2023), Tujuan dari tes kebugaran ini adalah untuk mencari tahu kondisi fisik orang yang ikut aktivitas ekstrakurikuler. Pentingnya mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa oleh para guru ataupun pelatih ekstrakurikuler untuk mengetahui seberapa bugar kondisi fisik siswa sebelum mempengaruhi performa siswa tersebut dalam bertanding. Data penelitian sangat berguna sebagai bahan evaluasi untuk mengukur keberhasilan dalam prestasi olahraga.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif melalui survey, dimana variabel tunggal adalah kebugaran jasmani. penelitian ini melibatkan siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Lentera Tomohon dengan sampel berjumlah 21 siswa. Pengambilan data menggunakan pengujian dan pengukuran kepada siswa. Tempat dan Waktu Tes dilakukan di Sekolah Lentera Tomohon saat jadwal ekstrakurikuler berlangsung pada tanggal 15 dan 16 maret 2024. Teknik pengumpulan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk

kelompok usia 16 hingga 19 tahun mencakup beberapa tahapan tes, yaitu: tes lari 60 meter (sprint), (2) angkat tubuh (Pull up) selama 60 detik, (3) baring duduk (sit up) selama 60 detik, (4) loncat tegak (Vertical Jump), dan lari 1200 meter Andriyani dalam (Hartanto et al., 2020). Alat perhitungan berikutnya dengan menggunakan program Microsoft excel. Dalam penelitian ini, statistik presentase digunakan untuk menganalisis data. Kriteria kelompok diklasifikasikan sebagai baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Peneliti menggunakan tabel untuk menunjukkan nilai TKJI dan standar Untuk setiap presentase, serta hasil tes rata-rata. Tabel berikut yang memuat informasi tentang nilai dan norma TKJI dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 1. Nilai TKJI Putra Usia 16 – 19 Tahun

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
S.d -7,2"	19 – Keatas	41 – Keatas	73 – Keatas	s.d – 3'14"	5
7,3" – 8,3"	14 – 18	30 -40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
9,7 – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
11,1" - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Tabel 2. Norma TKJI Putra dan Putri Usia 16 – 19 Tahun

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: (Depdiknas, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan tes terhadap siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMA Lentera Tomohon maka didapat hasil olah data penelitian yang dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Tes Lari 60 Meter

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	<7,2"	Baik Sekali	0	0%
2	7,3" - 8,3"	Baik	2	10%
3	8,4" - 9,6"	Sedang	13	62%
4	9,7 - 11,0"	Kurang	6	28%
5	>11,1"	Kurang Sekali	0	0%
		Total	21	100 %

Dari Tabel tes lari 60 Meter diatas tentunya mendapatkan hasil frekuensi dapat di jelaskan dari 21 siswa yang melakukan tes, tidak ada siswa yang menerima nilai 5 (0%), 2 siswa menerima nilai 4 (10%), 13 siswa menerima nilai 3 (62%), 6 siswa menerima nilai 2 (28%), dan tidak ada siswa yang menerima nilai 1 (0%).

Tabel 4. Hasil Tes Angkat Tubuh (Pull Up)

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	19 – Keatas	Baik Sekali	0	0%
2	14 – 18	Baik	0	0%
3	9 – 13	Sedang	14	67%
4	5 – 8	Kurang	6	28%
5	0 – 4	Kurang Sekali	1	5%
Total			21	100 %

Dari Tabel tes baring duduk (Sit Up) tentunya dapat dijelaskan melalui tabel frekuensi diatas dari 21 siswa yang melakukan tes, 3 siswa mendapatkan nilai 5 (14%), 11 siswa menerima nilai 4 (53%), 5 siswa menerima nilai 3 (24%) 2 siswa menerima nilai 2 (9%), dan 1 siswa menerima nilai 1 (0%).

Tabel 5. Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up)

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	41 - Keatas	Baik Sekali	3	14%
2	30 – 40	Baik	11	53%
3	21 – 29	Sedang	5	24%
4	10 – 20	Kurang	2	9%
5	0 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Total			21	100 %

Dari Tabel tes baring duduk (Sit Up) tentunya dapat dijelaskan melalui tabel frekuensi diatas dari 21 siswa yang melakukan tes, 3 siswa menerima nilai 5 (14%), 11 siswa menerima nilai 4 (53%), 5 siswa menerima nilai 3 (24%), 2 siswa menerima nilai 2 (9%), dan 1 siswa menerima nilai 1 (0%).

Tabel 6. Hasil Tes Loncat Tegak

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	73 Keatas	Baik Sekali	0	0%
2	60 – 72	Baik	1	5%
3	50 – 59	Sedang	3	14%
4	39 – 49	Kurang	10	48%
5	0 – 38	Kurang Sekali	7	33%
Total			21	100 %

Dari Tabel tes Loncat Tegak tentunya dapat dijelaskan melalui tabel frekuensi diatas dari 21 siswa yang melakukan tes, tidak ada siswa yang menerima nilai 5 (0%), 1 siswa menerima nilai 4 (5%), 3 siswa menerima nilai 3 (14%), 10 siswa menerima nilai 2 (48%), dan 7 siswa menerima nilai 1 (33%).

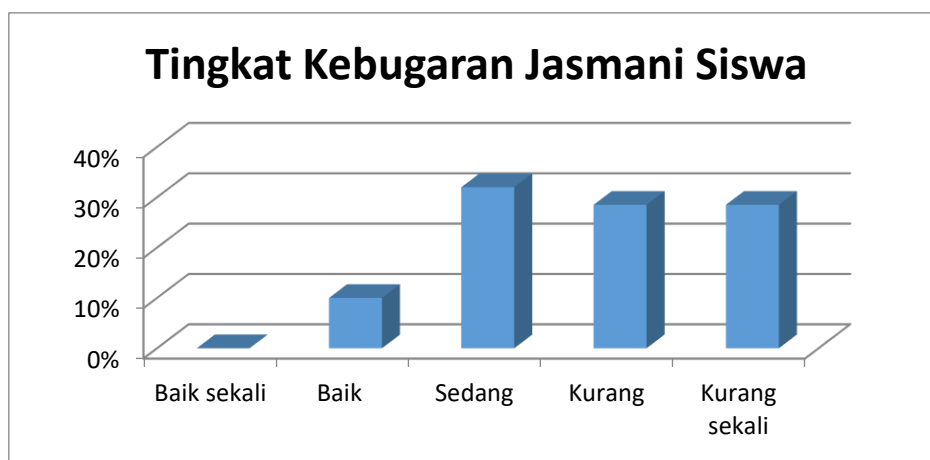
Tabel 7. Hasil Tes Lari 1200 Meter

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	S,d - 3"14"	Baik Sekali	0	0%
2	3'15"- 4'25"	Baik	1	5%
3	4'26 - 5' 12"	Sedang	5	24%
4	5'13 - 6'33"	Kurang	3	14%
5	6'34" – dst	Kurang Sekali	12	57%
Total			21	100 %

Melalui tabel frekuensi diatas dari 21 siswa yang melakukan tes lari 1200 meter tidak ada siswa yang menerima nilai 5 (0%), 1 siswa menerima nilai 4 (5%), 5 siswa menerima 3 (24%), 3 siswa memperoleh nilai 2 (14%), dan ada 12 siswa yang memperoleh nilai 1 (57%).

Tabel. 8 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Ekskul Futsal SMA Lentera Tomohon

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	2	10%
3	14 – 17	Sedang	7	33%
4	10 – 13	Kurang	6	28,5%
5	5 – 9	Kurang Sekali	6	28,5%
Total			21	100 %



Gambar. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Berdasarkan dari grafik dan tabel distribusi frekuensi setelah menjumlahkan seluruh item tes diketahui hasil kebugaran jasmani siswa SMA Lentera Tomohon yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah sebagai berikut siswa yang termasuk klasifikasi baik sekali (0%), terdapat 2 siswa klasifikasi baik (10%), 7 siswa klasifikasi sedang (33%), 6 siswa berada klasifikasi kurang (28,5%), serta 6 siswa berada klasifikasi kurang sekali (28,5%).

Pembahasan

Adapun penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi kondisi kebugaran siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMA Lentera Tomohon kelas X - XII. Berdasarkan hasil perhitungan dan dianalisis tingkat kebugaran jasmani siswa yang termasuk klasifikasi baik sekali (0%), terdapat 2 siswa klasifikasi baik (10%), 7 siswa klasifikasi sedang (33%), 6 siswa berada klasifikasi kurang (28,5%), serta 6 siswa berada klasifikasi

kurang sekali (28,5%). berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terhadap siswa didapat nilai tertinggi yang diperoleh adalah 20, sementara hasil paling rendah 8, dengan hasil nilai rata-rata keseluruhan 12,81 sedangkan nilai mediannya adalah 13. Total keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Lentera Tomohon masuk ke dalam kategori “Kurang”.

Melihat hasil yang ada, Tentunya hasil ini menjadi bahan acuan pelatih dan guru pendidikan jasmani yang melatih ekstrakurikuler dalam mengevaluasi dan memberi porsi program latihan yang memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani siswa. Senada dengan langga dalam (Arif Luqman Hakim et al., 2020), latihan adalah proses melakukan kegiatan yang lama dengan tujuan dapat meningkatkannya kemampuan siswa dalam gerak fisik, teknik, taktik dan mental. Dengan menambah porsi latihan yang lebih terstruktur dengan menetapkan tujuan yang lebih jelas dan lebih spesifik setiap pertemuan saat latihan menentukan tujuan spesifik seperti meningkatkan kekuatan otot ataupun meningkatkan daya tahan kardiovaskular yang berkelanjutan. Serta, menentukan tujuan jangka pendek (Mingguan-bulanan) bahkan sampai menentukan jangka panjang hingga tahun untuk memantau proses hasil selama proses latihan berlangsung. Rancangan program latihan yang menarik dan bervariasi juga dapat meningkatkan semangat siswa untuk mengikuti program yang ada. Pemilihan program yang menyenangkan, menantang dan sesuai dengan kemampuan gerak siswa memberi umpan balik yang baik terhadap siswa.

Melalui permainan futsal, siswa belajar berbagai keterampilan fisik seperti koordinasi, keterampilan motorik dan kerja sama tim. Untuk tercapainya prestasi tentunya juga harus punya kemampuan dan tingkat kebugaran yang baik. Daya tahan dalam pembentukan otot memungkinkan kegiatan saat pertandingan tanpa merasakan kelelahan. Periode latihan intensitas tinggi dan diikuti dengan periode istirahat merupakan cara yang efektif dalam meningkatkan daya tahan. Dalam permainan futsal tentunya juga membutuhkan kombinasi yang optimal dari kelincahan, kekuatan otot dan kebugaran jasmani. Otot kaki yang kuat dapat memungkinkan siswa berlari, menendang dengan kekuatan baik dalam mengoper dan menembak. Bentuk Latihan yang konsisten tidak harus dilakukan di lingkungan sekolah, dengan menambah jam latihan pada saat aktivitas di rumah juga dapat meningkatkan aktivitas fisik.

Peran guru PJOK atau pelatih yang terlibat secara aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler harus bisa juga menginspirasi dan memotivasi siswa secara intens setiap pertemuan berlangsung. Sebagai pembimbing, pelatih dan motivator yang dapat memberi semangat, mendorong siswa untuk mengeksplorasi minat dan bakat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal. Senada dengan kajian penelitian (Rahman, 2017), untuk menunjang kebugaran jasmani siswa secara efektif, mereka sebaiknya berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tambahan diluar jadwal pelajaran reguler, termasuk ekstrakurikuler. Tingkat kebugaran jasmanis siswa berbeda-beda di setiap daerah, di daerah Palembang sebuah penelitian (DARYONO, 2022), menunjukkan Hasil penelitian kebugaran jasmani bahwa mayoritas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 OKU berada dalam klasifikasi sedang (61,1%), 27,8% berada dalam klasifikasi kurang dan 11,1 berada dalam klasifikasi baik. Berbeda hasil yang dilakukan dalam penelitian (Suatrea et al., 2022), tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara berada di klasifikasi sedang, dengan 0 siswa kategori baik sekali atau kurang sekali (0%), sebanyak 17 siswa klasifikasi baik (42%), 19 siswa klasifikasi sedang (46%), dan 5 siswa klasifikasi kurang (12%).

Keterbatasan utama dari penelitian ini mencakup perbedaan dalam aktivitas siswa sebelum tes, setiap siswa mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor genetik, latar belakang keluarga, dan kebiasaan sehari-hari. Seperti faktor makanan yang bergizi dan juga istirahat yang kurang cukup

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas melalui tes kepada siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMA Lentera Tomohon, setelah melakukan tes dapat diambil kesimpulan siswa memiliki tingkat kebugaran yang masuk klasifikasi “Kurang”. Tentunya hasil yang didapat melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan klasifikasi “kurang” ini perlu ditingkatkan kembali untuk memaksimalkan dengan kategori “baik”. Dengan menambah waktu latihan yang terprogram di luar lingkungan sekolah, tentunya dapat meningkatkan tingkat kebugaran menjadi lebih baik dimana nantinya bakal meningkatkan performa siswa saat berlatih dan lebih semangat saat mengikuti pertandingan. Serta perlunya guru dan pelatih Ekstrakurikuler rutin mengevaluasi dan mengukur secara berkala untuk menentukan tingkat kebugaran siswa sebelum mengikuti event pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. I., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri Se-Kecamatan Singosari. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 314–328. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.314-328>
- Abidin, M. F., & Prihanto, J. B. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 1 Taman Sidoarjo Dengan Sma Khadijah. *Pendidikan Jasmani*, 4(3), 617–622. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19704>
- Anjanika, Y., Ali, M., & Rizky Ramadhani, E. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 39–48. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26234>
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p30-35>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- DARYONO, D. (2022). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 2 Oku. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2402>
- Diah Nabila, & Winarno, M. E. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Segar*, 11(2), 91–100. <https://doi.org/10.21009/segar/1102.06>
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.584>
- Hanief, Nanda, Yulingga, & Sugito. (2017). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/issue/view/318>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti

- 5970 *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal - Ricky Alfredo Silaban, Yuliana Sattu, Ari Tri Fitrianto, Muhammad Habibie, Oddie Barnanda Rizky*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7191>
- ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133–143.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Melati, S. (2021). Perba yang Tinggal di Kota dan Desa. *Edu Sportivo*, 2(1), 1–10.
- Nurhadiyan, T., & Arisona, E. (2017). *Futsal Berbasis Android*. 4(2).
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Rahman, G. F. N. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 44–48.
- Raissa Vania, E., Fatimah Pradigdo, S., & Nugraheni, S. . (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 449–457. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Suatrean, V. V., Munandar, W., & Awaluddin. (2022). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 2(1), 65–83.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Yulianto, A., Risyanto, A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Kota (SMPN 1 Purwakarta) dan di Desa (SMPN 2 Cibatu) di Kabupaten Purwakarta. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 137–146. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v7i2.1102>