

## Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi

Taufiqur Ramadhani<sup>1</sup>, Fahrial Amiq<sup>2\*</sup>

Universitas Negeri Malang

Alamat: Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [fahrial.amiq.fik@um.ac.id](mailto:fahrial.amiq.fik@um.ac.id)

**Abstract.** Physical fitness is a condition desired by all humans. By having good physical fitness, a person can be seen as more dynamic and enthusiastic, and increase individual work productivity. Futsal is a team sport that relies on high activity and intensity, so it requires athletes with good physical fitness. The ideal futsal player has good physical condition and abilities, such as endurance, leg muscle explosive power, speed, and agility. The purpose of this study was to determine and assess the level of physical fitness. This study applies a survey method using a quantitative descriptive design in the form of a percentage. The subjects of this study were all participants who took part in the futsal extracurricular at SMA Negeri 1 Pesanggaran as many as 30 students. The research instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 16-19 years and a non-test instrument in the form of observation. The results of the study showed that out of 30 students surveyed, 1 student had a percentage of 3.3% included in the "very good" classification, 9 students with a percentage of 30% were classified as "good", 7 students had a percentage of 23.3% included in the "moderate" classification, 11 students with a percentage of 36.7% were classified as "less", 2 students had a percentage of 6.7% included in the "very less" classification. Based on the results of the study, it showed that the participants of the futsal extracurricular at SMA Negeri 1 Pesanggaran had a level of physical fitness that was classified as "less". The conclusion of this study is that increasing physical fitness is very important to support student achievement. This study is expected to increase students' awareness to maintain physical fitness and motivate them to improve it.

**Keywords:** extracurricular, futsal, physical fitness

**Abstrak.** Kebugaran jasmani adalah kondisi yang diinginkan oleh semua manusia. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang bisa dilihat lebih dinamis dan penuh semangat, serta meningkatkan produktivitas kerja individu. Futsal adalah olahraga tim yang mengandalkan aktivitas dan intensitas tinggi, sehingga memerlukan atlet dengan kebugaran jasmani yang baik. Pemain futsal yang ideal memiliki kondisi fisik dan kemampuan yang baik, seperti memiliki daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini menerapkan metode survei memakai desain deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Subjek penelitian ini yaitu seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran sebanyak 30 siswa. Instrument penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dan instrument non-tes berupa observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang di survei, 1 siswa memiliki persentase 3,3% termasuk dalam klasifikasi "baik sekali", 9 siswa dengan persentase 30% tergolong dalam klasifikasi "baik", 7 siswa mempunyai persentase 23,3% tergolong klasifikasi "sedang", 11 siswa presentase 36,7% masuk dalam klasifikasi "kurang", 2 siswa memiliki persentase 6,7% tergolong dalam klasifikasi "kurang sekali". Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Pesanggaran mempunyai tingkat kebugaran jasmani tergolong dalam kriteria "kurang". Kesimpulan dari penelitian ini bahwa peningkatan kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung prestasi siswa. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk menjaga kebugaran jasmani dan memotivasi mereka untuk meningkatkannya.

**Kata kunci:** ekstrakurikuler, futsal, kebugaran jasmani

## **1. LATAR BELAKANG**

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu pendidikan yang melibatkan proses adaptasi melalui berbagai aktivitas fisik (Iyakrus, 2019). Pendidikan jasmani dianggap sebagai mata pelajaran yang esensial di sekolah, berperan sebagai alat dan sarana untuk memandu perkembangan motorik, keterampilan gerak dasar fisik, pengetahuan dalam bidang penalaran, pengelolaan sikap emosional, serta memberikan fasilitas kepada siswa untuk mempelajari cara manusia bergerak dan melakukan gerakan secara efektif dan aman (Wijayanto, 2023). Tujuan utamanya adalah agar siswa dapat menguasai manfaat dari aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Aktivitas fisik merupakan aspek penting dari setiap program kesehatan, kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor resiko tinggi terkena penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup (Fergus dkk., 2015). Pendidikan jasmani berkaitan erat dengan kebugaran jasmani untuk menjaga kesehatan fisik siswa.

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental dalam perkembangan holistik seorang individu, terutama dalam konteks pendidikan (Irawan dkk., 2024). Kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan aktivitas fisik yang dilakukan siswa di sekolah saat keberlangsungan pembelajaran (Kljajević dkk., 2021). Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua aspek utama yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan memiliki 5 komponen dasar yang meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan. Setiap aspek memiliki komponen-komponen spesifik (Keliat dkk., 2019). Selain kebugaran jasmani dan pendidikan jasmani, pengembangan fisik siswa juga bisa dilakukan di dalam ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas pendidikan yang dilaksanakan di luar waktu pembelajaran yang ditetapkan dalam kurikulum standar di sekolah (Amirzan, 2020). Kegiatan ini biasanya diselenggarakan di bawah pengawasan dan bimbingan sekolah, tetapi tidak termasuk dalam bagian inti dari kurikulum resmi yang diajarkan di kelas. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk dapat mengembangkan dan menyalurkan bakat siswa, kemudian diasah ketika di luar kegiatan pembelajaran akademik (Prasetya dkk., 2024). Ekstrakurikuler dapat mencakup berbagai macam aktivitas, seperti

musik, tim olahraga, kelompok teater, seni tari, dan banyak lagi, sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa. Pada penelitian ini akan lebih difokuskan pada bidang ekstrakurikuler olahraga futsal.

Olahraga futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan teknik dan taktik yang baik untuk dapat menciptakan gol (Lhaksana, 2011). Tahap pembinaan olahraga futsal di sekolah memiliki tahap yang sama dengan pembinaan olahraga futsal di akademi olahraga futsal profesional. Pembinaan di sekolah biasanya dimulai dengan pemberian teknik dasar permainan futsal (*passing, controlling, dribbling, dan shooting*) serta strategi/taktik penyerangan dan pertahanan (Mashud et al., 2019). Olahraga futsal di Indonesia telah mengalami perkembangan yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun demikian, masih ada beberapa tantangan yang perlu diperhatikan, terutama dalam hal pembinaan dan pengembangan pemain futsal, baik dari segi teknik, taktik, maupun kebugaran jasmani (Rusydy dkk., 2024). Selain itu, masalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung performa futsal juga masih menjadi tantangan (Karnadi, 2015).

Peneliti telah melakukan studi awal di ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Pesanggaran dan melakukan wawancara dengan pelatih tentang metode latihan, kondisi fisik, dan pencapaian tim, beliau mengungkapkan bahwa fokus latihannya lebih kepada strategi dan pola permainan futsal. Beliau juga menambahkan bahwa belum ada program resmi untuk mengukur kebugaran jasmani para pemainnya. Padahal, futsal adalah olahraga yang menuntut intensitas tinggi dengan ruang gerak yang terbatas, sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk mendukung performa pemain (Widodo et al., 2020). Kurangnya program latihan kebugaran yang terstruktur dan terukur sering kali membuat pemain futsal tidak siap secara fisik dalam menghadapi pertandingan, yang pada akhirnya mengurangi kualitas pertandingan dan pencapaian tim.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, komponen kebugaran jasmani peserta yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran perlu dikaji lebih lanjut, dikarenakan pentingnya mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kemudian bisa digunakan untuk merancang program yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain saat bertanding. Maka dari itu peneliti mengadakan penelitian terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi”.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Pendidikan Jasmani dan Kebugaran Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta meningkatkan kesehatan melalui berbagai aktivitas fisik (Iyakrus, 2019). Sebagai disiplin ilmu, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam memberikan pengalaman belajar yang melibatkan tubuh dan pikiran siswa secara holistik (Wijayanto, 2023). Keterkaitan antara pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani sangat erat, mengingat kebugaran jasmani adalah salah satu indikator penting dalam keberhasilan pelaksanaan pendidikan jasmani.

Kebugaran jasmani, yang menjadi salah satu tujuan utama pendidikan jasmani, adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebih (Irawan et al., 2024). Menurut Kljajević et al. (2021), kebugaran jasmani memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kebugaran jasmani memiliki dua aspek utama, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak (Keliat et al., 2019). Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan mencakup kecepatan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan.

### **Aktivitas Ekstrakurikuler di Sekolah**

Ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu cara untuk mengembangkan potensi siswa di luar pembelajaran formal. Aktivitas ini dirancang untuk membantu siswa menemukan minat dan bakatnya, termasuk di bidang olahraga (Amirzan, 2020). Prasetya et al. (2024) menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memberikan ruang kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan sosial, yang tidak sepenuhnya tercapai dalam pembelajaran di kelas. Dalam konteks pendidikan olahraga, ekstrakurikuler menjadi sarana strategis untuk mengembangkan keterampilan spesifik siswa dalam cabang olahraga tertentu.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sering menjadi pilihan ekstrakurikuler di sekolah. Dengan karakteristik permainan yang cepat dan dinamis, futsal membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal, baik dari segi teknik maupun fisik (Mashud et al., 2019). Latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal biasanya mencakup penguasaan

teknik dasar (passing, dribbling, controlling, shooting) serta strategi dan taktik permainan (Lhaksana, 2011). Namun, seperti yang diungkapkan oleh Rusydy et al. (2024), pengembangan pemain futsal di tingkat sekolah sering kali menghadapi tantangan berupa kurangnya pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani sebagai penunjang performa.

### **Pentingnya Kebugaran Jasmani dalam Futsal**

Dalam olahraga futsal, kebugaran jasmani memainkan peran krusial karena sifat permainan yang intens dan menuntut daya tahan serta kemampuan fisik yang baik (Karnadi, 2015). Widodo et al. (2020) menambahkan bahwa futsal adalah olahraga yang memerlukan adaptasi fisik yang cepat karena ruang gerak yang terbatas dan intensitas permainan yang tinggi. Tanpa kebugaran jasmani yang memadai, pemain futsal cenderung mengalami kelelahan lebih cepat, yang berdampak pada penurunan kualitas permainan.

Menurut Fergus et al. (2015), latihan kebugaran jasmani yang terstruktur tidak hanya meningkatkan performa pemain tetapi juga membantu mencegah risiko cedera. Latihan ini dapat mencakup program penguatan otot, latihan kelentukan, serta latihan daya tahan aerobik dan anaerobik. Dalam konteks ekstrakurikuler futsal, pelatih perlu menyusun program latihan yang seimbang antara teknik, taktik, dan peningkatan kebugaran jasmani pemain.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, variabel yang diteliti ialah tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan di bulan Agustus 2024 bertempat di SMA Negeri 1 Pesanggaran. Subjek pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran sebanyak 30 siswa. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling sehingga semua peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran menjadi sampel penelitian. Penelitian ini memakai instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun, tes yang diterapkan dalam penelitian ini adalah tes lari *sprint* 60 meter untuk mengukur kecepatan, tes angkat tubuh (*pull up*) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, tes *sit-up* untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dan tes lari 1200 meter untuk mengukur daya tahan kardiovaskular. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

*Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1  
Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi*

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	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Permana (2016)

Hasil penelitian ini berupa data kasar tes kebugaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda. Kemudian dari satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk tes kebugaran jasmani Indonesia bagi anak usia 16-19 tahun. Berikut tabel petunjuk penilaian tes kebugaran jasmani Indonesia kategori putra usia 16-19 tahun:

**Tabel 2 Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kategori Putra  
Usia 16-19 Tahun**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
<b>5</b>	s.d – 7.2”	19 – Ke atas	41 – Ke atas	73 cm – Ke atas	s.d – 3’14”	<b>5</b>
<b>4</b>	7.3” – 8.3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72 cm	3’15” – 4’25”	<b>4</b>
<b>3</b>	8.4” – 9.6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59 cm	4’26” – 5’12”	<b>3</b>
<b>2</b>	9.7” – 11.0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49 cm	5’13” – 6’33”	<b>2</b>
<b>1</b>	11.1” – dst	0 – 4	0 – 9	39 cm - dst	6’34” - dst	<b>1</b>

Sumber: Permana (2016)

Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis deskriptif persentase. Tahapan analisis dimulai dari tabulasi data, penyesuaian dengan norma penilaian TKJI, analisis persentase. Dari hasil analisis persentase kemudian ditarik kesimpulan hasil analisis menggunakan rumus:

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = *number of cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = angka persentase

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Deskripsi data Klasifikasi Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi disajikan pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3 Deskripsi Data Klasifikasi Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi**

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
05 – 09	Kurang Sekali	2	6,7 %
10 – 13	Kurang	11	36,7 %
14 – 17	Sedang	7	23,3 %
18 – 21	Baik	9	30 %
22 – 25	Baik Sekali	1	3,3%

Adapun deskripsi data komponen Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi disajikan pada Tabel 4 berikut.

**Tabel 4 Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di  
SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi**

No	Komponen Kebugaran Jasmani	Rentang Skor	Jenis Data		Kriteria
			Frekuensi	%	
1.	Kecepatan	Sd – 7.2 detik	3	10	Baik Sekali
		7.3 – 8.3 detik	15	50	Baik
		8.4 – 9.6 detik	9	30	Sedang
		9.7 – 11.0 detik	2	6,7	Kurang
		11.1 – dst	1	3,3	Kurang Sekali
2.	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan	19 ke atas	5	16,7	Baik Sekali
		14 – 18	13	43,3	Baik
		9 – 13	6	20	Sedang
		5 – 8	4	13,3	Kurang
		0 – 4	2	6,7	Kurang Sekali
3.	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut	41 kali ke atas	1	3,3 %	Baik Sekali
		30 – 40 kali	4	13,3 %	Baik
		21 – 29 kali	11	36,7 %	Sedang
		10 – 20 kali	3	10 %	Kurang
		0 – 9 kali	11	36,7 %	Kurang Sekali
4.	Daya Ledak Otot Tungkai	73 cm ke atas	1	3,3 %	Baik Sekali
		60 – 72 cm	9	30 %	Baik
		50 – 59 cm	15	50 %	Sedang
		39 – 49 cm	4	13,3 %	Kurang
		Di bawah 39 cm	1	3,3%	Kurang Sekali
5.	Daya Tahan Kardiovaskular	Sd 3'14"	1	3,3 %	Baik Sekali
		3'15" – 4'25"	2	6,7 %	Baik
		4'26" – 5'12"	13	43,3 %	Sedang
		2'46" – 3'44"	12	40 %	Kurang
		Di bawah 6'33"	2	6,7 %	Kurang Sekali

### **Pembahasan**

Hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori "kurang" dengan persentase sebesar 36,7%. Hasil ini mencerminkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih memerlukan perhatian lebih, terutama untuk menunjang performa mereka dalam olahraga futsal yang menuntut aktivitas fisik yang sangat berat.

Hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi pada tabel 4 menunjukkan bahwa pada tes lari *sprint* 60 meter, yang mengukur kemampuan kecepatan, sebagian besar siswa memperoleh kategori "kurang" dengan persentase 50%. Kecepatan, sebagai salah satu aspek penting dalam futsal, masih menjadi kelemahan utama siswa. Aspek ini sangat diperlukan dalam permainan futsal yang menuntut reaksi cepat, mobilitas tinggi, serta perpindahan posisi secara dinamis di lapangan (Lhaksana, 2011). Kemungkinan rendahnya performa dalam aspek ini disebabkan



kurangnya latihan yang berfokus pada eksplosivitas dan efisiensi gerakan. Latihan *cone drill* merupakan pilihan metode yang dapat diterapkan demi meningkatkan kemampuan dan kecepatan pemain futsal dengan melibatkan kontraksi otot melalui gerakan dan perubahan posisi yang dilakukan dengan sangat cepat (Kahfi & Wiyaja, 2020).

Sementara itu, pada tes *pull up* yang mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, sebagian besar siswa juga berada dalam kategori "kurang" dengan persentase 43,3%. Kekuatan otot lengan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh serta mendukung stabilitas saat bergerak atau menghadapi kontak fisik di dalam lapangan. Kelemahan pada aspek ini menunjukkan bahwa program latihan ekstrakurikuler belum memberikan perhatian yang cukup terhadap penguatan otot tubuh bagian atas, yang seharusnya dapat diperbaiki melalui latihan beban ringan seperti *push-up* pliometrik. *push-up* pliometrik lebih efektif dibandingkan *push-up* biasa dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot lengan (Hassan, 2018).

Tes *sit up*, yang mengukur kekuatan otot perut, menunjukkan hasil yang lebih beragam. Sebagian siswa, yaitu 36,7%, berhasil mencapai kategori "baik sekali", yang menandakan bahwa mereka memiliki kekuatan otot inti yang cukup baik. Kekuatan otot perut sangat penting untuk mendukung postur tubuh dan stabilitas dalam pergerakan intensif di lapangan futsal. Hasil ini tentu sudah sangat bagus dan hanya perlu dipertahankan oleh semua siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran.

Pada tes *vertical jump*, yang mengukur daya ledak otot tungkai, hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori "sedang" dengan persentase 50%. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang dalam permainan futsal (Supriady, 2019). Rendahnya performa dalam tes ini menunjukkan perlunya latihan pliometrik seperti *squat jump* atau *box jump* yang dapat meningkatkan kekuatan ledakan pada otot tungkai. Latihan naik turun bangku adalah salah satu pilihan untuk bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan ini hanya memerlukan sebuah bangku dan diletakkan di atas permukaan datar lalu berdiri di depan bangku lalu naik ke atas bangku dan turun kembali, lakukan dengan repetisi yang meningkat di setiap setnya (Utomo, 2018).

Tes lari jarak sedang (1200 meter), yang mengukur daya tahan, menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan tes lainnya. Sebagian besar siswa berada dalam kategori "sedang" dengan persentase 43,3%, sedangkan 40% lainnya berhasil mencapai kategori "baik". Hasil ini mencerminkan bahwa beberapa siswa memiliki kapasitas daya tahan yang cukup untuk mendukung permainan futsal, meskipun peningkatan pada aspek ini tetap

diperlukan. Daya tahan yang baik sangat penting dalam permainan futsal, karena permainan ini menuntut aktivitas berulang dengan tingkat energi yang besar dalam durasi waktu yang relatif lama. Latihan interval bisa jadi metode pilihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular (Kharisma & Mubarak, 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Pesanggaran masih memerlukan peningkatan. Peningkatan kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung prestasi di turnamen. Dengan menerapkan jadwal latihan rutin dan tambahan porsi latihan individu di rumah, siswa dapat memaksimalkan kemampuan fisiknya. Program latihan menggunakan metode *plyometric* satu hari per minggu terbukti efisien dalam meningkatkan kinerja fisik pemain futsal (Yanci dkk., 2017). Latihan *plyometric* seperti *burpee*, *push-up* tepuk, lompat tali, dan *jumping jack* dapat menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan daya ledak dan intensitas otot, sehingga siswa dapat tampil optimal di setiap event (Anitha dkk., 2018).

Selain itu, pihak sekolah perlu mengambil peran yang lebih aktif dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, seperti alat latihan beban ringan atau area latihan khusus, dapat membantu siswa dalam melakukan latihan yang lebih terarah. Selain itu, pelatih futsal perlu melakukan evaluasi rutin terhadap kondisi fisik siswa, menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai alat ukur perkembangan kebugaran jasmani mereka. Hasil evaluasi ini dapat digunakan untuk menyesuaikan program latihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Peningkatan kebugaran jasmani juga harus didukung oleh edukasi yang mendorong siswa untuk menjaga pola hidup sehat, termasuk dalam hal pola makan, istirahat, dan aktivitas fisik di luar jam latihan. Dengan demikian, siswa tidak hanya dapat meningkatkan performa mereka di lapangan, tetapi juga membangun gaya hidup yang sehat dan berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani, baik bagi siswa maupun pihak sekolah, sehingga dapat mendorong implementasi program peningkatan kebugaran yang lebih efektif.

## **5. KESIMPULAN**

Dari data dan pembahasan yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori "kurang," dengan persentase sebesar 36,7%. Tes kebugaran jasmani berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun juga memperlihatkan bahwa aspek kecepatan dan kekuatan otot lengan menjadi kelemahan utama, sedangkan daya tahan menunjukkan hasil yang relatif lebih baik. Rendahnya tingkat kebugaran ini

kemungkinan disebabkan oleh program latihan yang belum terfokus pada pengembangan kebugaran fisik secara menyeluruh, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak.

Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih komprehensif, melibatkan latihan eksplosivitas, penguatan otot inti dan tubuh bagian atas, serta peningkatan daya tahan. Latihan seperti *cone drill*, *plyometric training*, *resistance training*, dan latihan interval dapat membantu meningkatkan performa siswa. Selain itu, evaluasi rutin menggunakan TKJI perlu dilakukan oleh pelatih untuk memonitor perkembangan siswa dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.

Sekolah juga diharapkan berperan aktif dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai serta mendorong siswa untuk menjaga pola hidup sehat melalui edukasi yang mencakup pentingnya nutrisi, istirahat, dan aktivitas fisik di luar latihan formal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi pihak sekolah, pelatih, dan siswa dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan performa di lapangan, serta membangun gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

## DAFTAR REFERENSI

- Amirzan, M. Y. (2020). Tanggapan siswa terhadap manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam pengembangan prestasi dan potensi diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79–87. <https://doi.org/10.47647/jsh.v2i1.139>
- Anitha, Dr. J., Kumaravelu, Dr. P., Lakshmanan, Dr. C., & Govindasamy, K. (2018). Effect of plyometric training and circuit training on selected physical and physiological variables among male Volleyball players. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 3(4), 26–32. <https://doi.org/10.22271/sports.2018.v3.i4.07>
- Fergus, P., Hussain, A., Hearty, J., Fairclough, S., Boddy, L., Mackintosh, K. A., Stratton, G., Ridgers, N. D., & Radi, N. (2015). A Machine Learning Approach to Measure and Monitor Physical Activity in Children to Help Fight Overweight and Obesity. Dalam D.-S. Huang, K.-H. Jo, & A. Hussain (Ed.), *Intelligent Computing Theories and Methodologies* (Vol. 9226, hlm. 676–688). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-22186-1\\_67](https://doi.org/10.1007/978-3-319-22186-1_67)
- Hassan, S. (2018). The Effects of Push-Up Training on Muscular Strength and Muscular Endurance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(11), Pages 660-665. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i11/4940>
- Irawan, D. C., Aziz, M. Z., & Wibisono, I. G. A. B. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 105–115. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.303>

- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan jasmani, olahraga dan prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Lhaksana, J. 2011. Buku teknik dan taktik futsal modern. Jakarta: Be Champion
- Kahfi, M. K., & Wijaya, F. (2020). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 24-29. <https://bit.ly/4eDmAYr>
- Karnadi, M. (2015). Optimalisasi kelincahan pemain futsal pra pon kalimantan selatan melalui latihan ladder drill. *Jurnal Multilateral*, 14. <https://bit.ly/4fA6pN2>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Bola Voli. *Biormatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), 125–131. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh komponen fisik dominan olahraga futsal terhadap teknik dasar permainan futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/GJIK.101.04>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD Umtas). *Refleksi Edukatika*, 6 (2). <https://bit.ly/4fRPPI6>
- Prasetya, M. I. A., Nurrochmah, S., Winarno, M. E., & Sugiyanto, S. (2024). Hubungan Motivasi Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas 8 Semester Genap 2020/2021 di SMPN 3 Malang. *Sport Science and Health*, 6(7), 682-691. <https://bit.ly/3AQX8AX>
- Rusydy, F. H. F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis teknik dasar olahraga futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Teras. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1002-1012. <https://bit.ly/4fWsAN7>
- Supriady, S. (2019). Kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Makassar). <https://bit.ly/4fJmMqK>
- Utomo, D. T. (2018). Pengaruh latihan *squat jump* dan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan penjaga gawang sekolah sosial olahraga real madrid foundation uny yogyakarta <https://bit.ly/3CQXdfm>

- Widodo, A., Bachtiar, B., Fariz, S., & Novitasari, Y. (2022b). Profil kebugaran atlet futsal kabupaten klaten dinyatakan dengan vo2max. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 107. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9319>
- Wijayanto, A. (2023). *Membedah Keilmuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/r7gdt>
- Yanci, J., Castillo, D., Iturricastillo, A., Ayarra, R., & Nakamura, F. Y. (2017). Effects of Two Different Volume-Equated Weekly Distributed Short-Term Plyometric Training Programs on Futsal Players' Physical Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(7), 1787–1794. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001644>