

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP: Studi Deskriptif di SMP N 1 Poncowarno

Khotim Mahmud ^{a,1,*}, Jaka Sayidina Ali ^{a,2}

^a Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jln. Kutoarjo Km. 05, Jatisari, Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia

¹ khotimmahmud03@gmail.com *; ² jakasayidina@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-06-05

Revised 2026-06-25

Accepted 2026-06-25

Keywords

Survey
Physical Fitness
Extracurricular
Futsal

Kata kunci

Survei
Kebugaran Jasmani
Ekstrakurikuler
Futsal

ABSTRACT

This study aims to analyze the physical fitness levels of all 17 students in the futsal extracurricular program at SMP N 1 Poncowarno (using a census technique). This study employs a quantitative descriptive approach through a survey method; measurements were taken using the TKJI instrument for the 13–15 age group, which assesses the following components: speed (50-meter run), abdominal muscle strength (60-second sit-ups), arm muscle strength (bent-elbow hang), lower-body explosive power (vertical jump), and cardiorespiratory endurance (1,000-meter run). Based on the data obtained, 58.82% of students (10 students) fell into the “below average” category and 41.18% (7 students) were in the “average” category, with no students in any other categories. This study concludes that the physical fitness of the futsal participants at SMP N 1 Poncowarno is largely still below the TKJI standards for that age group. It is recommended that future researchers not only focus on extracurricular activities but also examine other supporting variables, such as nutritional intake, sleep patterns, and students’ daily active lifestyles, which may potentially impact their level of physical fitness.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani seluruh anggota ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Poncowarno yang berjumlah 17 siswa (menggunakan teknik sensus). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi deskriptif kuantitatif, melalui metode survei, pengukuran dilakukan menggunakan instrumen TKJI kelompok usia 13–15 tahun yang menguji komponen kecepatan (lari 50 m), kekuatan otot perut (*sit-up* 60 detik), kekuatan otot lengan (gantungan siku ditekan), daya ledak tungkai (*vertical jump*), dan daya tahan kardiorespirasi (lari 1.000 m). Berdasarkan data yang diperoleh, 58,82% siswa (10 orang) masuk dalam kategori “kurang” dan 41,18% (7 orang) berada pada kategori “sedang”, tanpa ada siswa di kategori lainnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani para peserta futsal di SMP N 1 Poncowarno sebagian besar masih berada di bawah standar TKJI untuk kelompok usia tersebut. Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk tidak hanya berfokus pada aktivitas ekstrakurikuler, melainkan juga meneliti variabel pendukung lainnya seperti asupan gizi, pola tidur, dan gaya hidup aktif siswa sehari-hari yang berpotensi berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia. Sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, olahraga teratur terbukti mempermudah manusia dalam

menjalankan aktivitas harian. Bagi siswa, penerapan aktivitas fisik ini difasilitasi melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai proses pembelajaran terstruktur melalui latihan fisik yang direncanakan secara metodis. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh sekaligus mengembangkan kemampuan motorik peserta didik secara berkelanjutan. Hal tersebut akan terlaksana dengan baik apabila didukung oleh pengetahuan tentang cara melakukannya, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, kerja sama, serta saling membantu.

Pendidikan jasmani merupakan gerakan psikomotorik yang berbasis pada informasi kognitif dan perilaku individu yang berkaitan dengan sikap/afektif (disiplin, kejujuran, kepercayaan diri, dan ketahanan) serta perilaku sosial (kerja sama, saling membantu). Menurut Taufan et al. (2018), mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai metode pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak untuk meningkatkan kesejahteraan mental, fisik, dan emosional siswa. Karena memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk aktif terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, pendidikan jasmani memainkan peran penting di sekolah. Aktivitas pembelajaran ini dirancang untuk mendorong pertumbuhan fisik yang optimal, meningkatkan kesehatan mental, dan membantu siswa dalam membentuk kebiasaan hidup yang bugar dan sehat. Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia. Menurut Oktaviani dan Wibowo (2021), orang belajar lebih banyak tentang keterampilan emosional, kognitif, dan psikomotorik yang semuanya penting untuk meraih tujuan hidup dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang melibatkan latihan fisik untuk meningkatkan pengembangan karakter, keterampilan, dan bakat fisik dalam pembelajaran. Meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan produktivitas di tempat kerja, dan mengembangkan karakter manusia sangat terbantu oleh pendidikan jasmani.

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa, terutama anak remaja. Karena anak-anak, terutama remaja adalah masa depan negara, sangat penting untuk fokus pada pertumbuhan dan perkembangan mereka karena mereka akan sangat berguna di masa depan. Akibatnya, olahraga harus dikembangkan dan ditingkatkan sejak usia muda. Tidak diragukan lagi, PJOK merupakan salah satu pelajaran yang penting di sekolah karena membantu siswa menjadi lebih bugar dan sehat, yang sangat penting untuk perkembangan mereka, terutama bagi siswa SMP yang perlu berada dalam kondisi fisik yang baik untuk terlibat dalam berbagai aktivitas. Menurut Sepriadi (2023), partisipasi anak-anak dalam kelas pendidikan jasmani meningkatkan keterampilan fisik mereka, yang bermanfaat untuk melakukan tugas sehari-hari. Kesehatan fisik, keterampilan motorik, dan perkembangan kognitif dan afektif (sosial-emosional) termasuk di antara tujuan latihan fisik. Siswa akan sangat bugar secara fisik dan mampu memusatkan pikiran dan energi mereka untuk berpartisipasi secara antusias dalam kegiatan sekolah. Siswa harus dalam kondisi kesehatan fisik yang baik agar dapat bersekolah. Dengan demikian, kebugaran merupakan cerminan dari kapasitas sistem tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup dalam semua aktivitas fisik.

Kebugaran dapat dikatakan sebagai keterampilan tubuh dalam melakukan tugas sehari-hari dan merupakan aspek mendasar dari kondisi fisik, baik dalam intensitas ringan hingga berat tanpa memicu kelelahan yang berarti (Majid 2020). Di sisi lain, Pranata dan Kumaat (2022), menekankan bahwa kebugaran ini juga menjadi tolok ukur kemampuan seseorang dalam memaksimalkan performa untuk mencapai target olahraga tertentu. Sintesis dari beberapa definisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani adalah tingkat kesesuaian sehat dinamis yang memungkinkan individu beraktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berarti guna mencapai tujuan tertentu. Menurut Bayu et al. (2021), kebugaran ini krusial untuk menjalani hidup sepenuhnya, tingkat kebugaran yang rendah membuat tubuh cepat lelah karena variabel ini menjadi penentu utama derajat kesehatan seseorang. Seperti yang dikatakan oleh Priono dan Lestari (2024) bahwa kebugaran jasmani menjadi faktor penting bagi manusia dalam menunjang hasil aktivitas yang dilakukan.

Pelaksanaan tes kebugaran oleh guru dinilai sangat krusial sebagai indikator awal dalam memetakan derajat kesehatan peserta didik (Bayu et al. 2021). Tingkat kebugaran jasmani ini berdampak langsung pada capaian prestasi siswa, khususnya bagi mereka yang aktif dalam aktivitas luar ruangan seperti ekstrakurikuler futsal. Program ekstrakurikuler olahraga sebenarnya tidak terbatas sebagai sarana penyaluran bakat dan minat siswa di luar jam akademik, tetapi juga membuka peluang besar bagi siswa untuk mengukir prestasi pada cabang olahraga yang diminati. Keberadaan kegiatan ini penting untuk dioptimalkan mengingat alokasi pembelajaran intrakurikuler di kelas masih terbatas dalam mengakomodasi seluruh potensi siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga, yang diselenggarakan di luar jam pelajaran atau di luar ruangan, bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam meraih prestasi pada cabang olahraga pilihan mereka (Mahfud et al. 2020). Selain menjadi wadah pengembangan bakat dan potensi diri, aktivitas ini juga berkontribusi positif dalam menjaga kebugaran dan kesehatan fisik siswa. Oleh karena itu, lingkungan sekolah wajib menyediakan fasilitas latihan yang memadai sekaligus menstimulasi partisipasi aktif siswa dalam aktivitas fisik.

Kebumen memiliki banyak sekolah menengah pertama, termasuk SMP N 1 Poncowarno. Terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah ini, terutama futsal. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga erat kaitannya dengan aktivitas fisik serta penanaman nilai karakter seperti kolaborasi, empati, disiplin, dan toleransi. Melalui dinamika permainan dan kompetisi, nilai-nilai tersebut dapat terbentuk secara tidak langsung. Hal ini berbeda dengan ekstrakurikuler *non*-olahraga, yang memerlukan pengajaran prinsip-prinsip tertentu secara eksplisit agar siswa dapat menerapkannya dalam aktivitas mereka. Antusiasme siswa SMP Negeri 1 Poncowarno terhadap olahraga futsal tergolong tinggi, menjadikannya salah satu ekstrakurikuler paling favorit di sekolah tersebut. Banyaknya liga dan turnamen futsal yang diselenggarakan di seluruh Indonesia, serta acara internasional dan tingkat universitas, menunjukkan pertumbuhan pesat olahraga ini di negara ini.

Olahraga futsal digemari banyak orang (populer) karena semua kelompok usia, dari anak-anak hingga dewasa, dapat memainkannya. Sebagai variasi dari sepak bola, futsal melibatkan kompetisi

antara dua tim yang masing-masing beranggotakan lima pemain dengan target memenangkan pertandingan melalui perolehan gol terbanyak. Olahraga ini menggunakan lapangan yang lebih kecil daripada sepak bola konvensional dan dapat diselenggarakan di area *indoor* maupun *outdoor*. Di samping dimensi fisik dan kompetisinya, futsal juga berperan penting dalam pembentukan karakter pemain, baik secara personal maupun kolektif. Menurut Hakim et al. (2020), sportivitas merupakan sikap yang wajib ditunjukkan oleh setiap pemain futsal, baik saat bertanding maupun di luar area pertandingan. Di samping itu, karakteristik olahraga futsal juga menuntut para pelakunya untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang prima agar dapat memainkannya dengan optimal. Tingkat kebugaran fisik yang tinggi sangat diperlukan untuk olahraga futsal. Karena aktivitasnya bersifat intermiten, latihan membutuhkan penggunaan energi anaerobik dan aerobik. Akibatnya, pemain futsal harus memiliki tingkat kekuatan kaki, daya tahan, dan kemampuan berlari cepat yang tinggi, serta keterampilan teknis termasuk koordinasi, kelincahan, dan kemampuan menembak dan mengoper yang kuat (Naser 2017). Futsal menuntut tingkat kebugaran fisik dan daya tahan yang tinggi, ulasan di atas memberikan bukti bahwa permainan futsal memerlukan daya tahan dan kebugaran fisik yang baik.

Pada hasil pengamatan yang telah dilakukan di lapangan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Poncowarno, peneliti menemukan masalah terkait tingkat kebugaran fisik anak-anak berusia 13 - 15 tahun yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Poncowarno. Para peneliti mengamati di SMP Negeri 1 Poncowarno bahwa sebagian besar siswa kurang memiliki kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan selama latihan, dan beberapa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal mudah lelah dan kurang minat. Menurut Sepriadi (2023), bahwa ciri-ciri individu dengan kebugaran fisik rendah meliputi sering menguap, merasa lesu dan pusing setiap hari, lebih mudah marah, terasa lelah meskipun melakukan pekerjaan yang tidak berat, merasa terlalu lelah dengan aktivitas sedang, gugup, lebih suka bersantai, dan mudah depresi dan cemas. Selain itu, kurangnya stamina, kecepatan, dan kelincahan siswa saat berlari merupakan akibat dari begadang dan banyaknya materi yang dipelajari di kelas. Setiap olahraga sangat bergantung pada kebugaran fisik, yang dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan sehat, tidur yang cukup, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan observasi yang telah dipaparkan sebelumnya, diperlukan kajian mendalam guna mengevaluasi tingkat kebugaran fisik siswa peserta ekskul futsal di SMP N 1 Poncowarno. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji dan memastikan status kebugaran jasmani mereka. Hasil akhir dari kajian ini diproyeksikan mampu mendukung perancangan program pelatihan yang tepat sasaran, yang pada gilirannya akan meningkatkan mutu pendidikan jasmani di lingkungan sekolah. Berangkat dari urgensi tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis dan memetakan profil tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang menjalani ekstrakurikuler futsal.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP N 1 Poncowarno yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan di halaman lapangan SMP N 1 Poncowarno Kabupaten Kebumen. Penelitian ini dilakukan di hari Sabtu dari pukul 15.00 hingga 16.30 selama program ekstrakurikuler futsal dilaksanakan. Studi ini melibatkan 17 siswa laki-laki yang terlibat dalam olahraga ekstrakurikuler futsal, sehingga pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode sampling total (*total sampling*). Pendekatan sensus ini menetapkan bahwa seluruh elemen populasi dijadikan sebagai subjek atau sampel penelitian.

Pengumpulan data tingkat kebugaran fisik dalam penelitian ini mengadopsi *instrument* Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk kategori usia 13-15 tahun. Sebagai salah satu tolok ukur standar dalam mengevaluasi kebugaran anak, TKJI mengklasifikasikan item pengujiannya secara spesifik sesuai kelompok umur (Sepriadi 2023). Adapun lima item tes yang diujikan dalam penelitian ini meliputi lari 50 meter, gantung angkat badan (60 detik), baring duduk (60 detik), loncat tegak, serta lari 1000 meter. Berdasarkan hasil uji statistik, kategori putra dan putri pada kelompok usia 13–15 tahun dalam Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) memiliki tingkat reliabilitas berturut-turut sebesar 0,911 dan 0,942. Di sisi lain, instrumen yang telah dinyatakan valid dan reliabel ini juga menunjukkan koefisien validitas mencapai 0,884 untuk putra serta 0,897 untuk putri.

Tabel 1. Nilai Validitas dan Reliabilitas TKJI

No	Jenis Kelamin	Validitas	Reliabilitas
1	Laki-Laki	0,884	0,911
2	Perempuan	0,897	0,942

(Sumber: Ari Susila 2024)

Tabel 2. Nilai TKJI untuk putra usia 13-15 tahun

Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
s.d - 6,7 detik	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04"	5
6,8-7,6 detik	11-15 kali	28-37 kali	53-65 cm	3'05"-3'53"	4
7,7-8,7 detik	6-10 kali	19-27 kali	42-52 cm	3'54"-4'46"	3
8,8-10,3 detik	2-5 kali	8-18 kali	31-41 cm	4'47"-6'04"	2
10,4 detik	0-1 kali	0-7 kali	0-30 cm	6'05"-dst	1

(Sumber: Sepriadi 2023)

Tabel 3. Norma TKJI untuk putra usia 13-15 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	05-09	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Sepriadi 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan dari Tes Kebugaran Fisik lima item yang diberikan kepada siswa yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Poncowarno, khususnya: 1) tes lari 50 meter; 2) tes angkat badan 60 detik; 3) tes duduk 60 detik; 4) lompatan vertikal; dan 5) tes lari 1000 meter. Setelah penelitian di SMP N 1 Poncowarno, tabel berikut berisi data rekapitulasi. Hasil dari prosedur yang diuraikan pada bagian sebelumnya disajikan pada bagian ini.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Tes TKJI

Subjek	Lari 50 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 m	Nilai	Keterangan
1	3	3	4	3	2	15	Sedang
2	3	3	4	3	2	15	Sedang
3	3	2	3	2	2	12	Kurang
4	3	2	3	2	2	12	Kurang
5	2	3	4	3	2	14	Sedang
6	3	3	4	3	2	15	Sedang
7	3	2	3	3	2	13	Kurang
8	2	3	3	3	2	13	Kurang
9	3	2	3	2	2	12	Kurang
10	2	2	3	2	2	11	Kurang
11	3	2	3	2	2	12	Kurang
12	3	3	4	3	2	15	Sedang
13	3	3	4	3	2	15	Sedang
14	3	2	3	3	2	13	Kurang
15	4	3	4	3	2	16	Sedang
16	2	2	3	2	2	11	Kurang
17	3	2	3	2	2	12	Kurang

Menurut Widiastuti (2025), komponen kebugaran jasmani yang berorientasi pada kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi (jantung-paru), kekuatan serta daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Guna mengukur parameter tersebut secara nyata pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 1 Poncowarno, penelitian ini menerapkan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rangkaian pengujian dalam instrumen ini mencakup tes lari 50 meter, baring-duduk 60 detik, angkat badan 60 detik, loncat tegak, serta lari jarak jauh 1000 meter.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-27	Sedang	7	41,18 %
4	10-13	Kurang	10	58,82%
5	5-9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tidak ada satupun siswa berusia 13-15 tahun yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Poncowarno yang masuk dalam kategori Sangat Baik, Baik, atau Sangat Buruk (0%). Sepuluh siswa (58,82%) masuk dalam kelompok Buruk, sedangkan tujuh siswa (41,18%) dikategorikan sebagai Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, 41,18% siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP N 1 Poncowarno termasuk dalam kategori kebugaran fisik "sedang", sedangkan sisanya 58,82% termasuk dalam kategori "kurang". Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori "baik", "sangat baik", atau "sangat kurang". Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa secara keseluruhan masih di bawah ideal. Analisis lebih lanjut menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun menunjukkan bahwa mayoritas siswa hanya mampu mencapai persyaratan minimal kebugaran jasmani berdasarkan komponen yang dievaluasi. Agar siswa dapat memperoleh nilai "baik" atau "sangat baik" pada tes seperti lari 50 meter (kecepatan), angkat gantung (kekuatan dan daya tahan lengan), posisi duduk 60 detik (daya tahan otot perut), lompat vertikal (kekuatan eksplosif otot kaki), dan lari 1.000 meter (daya tahan kardiorespirasi), mereka harus menerima pelatihan fisik secara teratur.

Kurangnya aktivitas fisik di luar jam sekolah, rendahnya minat siswa terhadap olahraga, dan kurangnya implementasi program pendidikan jasmani di sekolah merupakan beberapa alasan yang berkontribusi terhadap rendahnya jumlah siswa yang mencapai kategori tinggi (baik dan sangat baik). Selain itu, gaya hidup remaja yang kurang aktif yang meliputi banyak duduk dan sedikit bergerak dan kemajuan teknologi juga dapat menyebabkan penurunan kesehatan fisik. Fakta bahwa 58,82% anak-anak termasuk dalam kelompok "kurang aktif" menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk program aktivitas fisik tambahan, termasuk olahraga ekstrakurikuler dan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih ketat. Selain mendorong keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan olahraga reguler, guru pendidikan jasmani harus melakukan penilaian dan menggunakan strategi pembelajaran aktif yang lebih menarik. Untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik siswa, sekolah dan instruktur pendidikan jasmani dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai dasar untuk teknik pengembangan kebugaran fisik yang lebih terfokus. Pemantauan perkembangan fisik siswa secara keseluruhan juga memerlukan penilaian rutin terhadap tingkat kebugaran fisik mereka.

Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani total dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 1 Poncowarno secara keseluruhan masuk dalam kategori "Kurang". Angka ini diperoleh dari hasil analisis yang menunjukkan bahwa 10 siswa (58,82%) berada di kategori "kurang" dan 7 siswa (41,18%) di kategori "sedang", tanpa ada satupun siswa yang mencapai kategori "baik" atau "baik sekali". Fakta ini menjadi catatan penting bagi pelatih serta guru pendidikan jasmani untuk mengevaluasi program yang ada dan memberikan porsi latihan yang tepat guna mendongkrak kebugaran jasmani siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dan terencana dalam jangka panjang merupakan esensi dari latihan untuk mendongkrak aspek fisik, teknik, taktik, serta mental siswa (Hakim et al., 2020). Agar evaluasi perkembangan siswa terpantau dengan baik, pelatih perlu menerapkan target yang terukur, mulai dari sasaran harian yang spesifik (seperti kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular) hingga target berkala mingguan, bulanan, dan tahunan. Keberhasilan program latihan ini juga sangat dipengaruhi oleh kreativitas pelatih dalam menyusun materi latihan yang variatif dan menarik agar motivasi siswa tetap terjaga.

Respons positif dari siswa dapat dipicu melalui pemilihan program latihan futsal yang menantang namun tetap menyenangkan dan sesuai dengan kapasitas gerak mereka. Selain melatih motorik, koordinasi, dan kerja sama tim, aspek kebugaran jasmani memegang peranan kunci dalam pencapaian prestasi olahraga ini. Kemampuan daya tahan otot, sangat dibutuhkan agar performa siswa tetap stabil tanpa kelelahan selama pertandingan berlangsung. Hal ini dapat dilatih secara efektif menggunakan metode latihan intensitas tinggi yang diikuti dengan fase istirahat terstruktur. Mengingat futsal membutuhkan kombinasi dari kelincahan dan kekuatan fisik, kepemilikan otot kaki yang kokoh menjadi modal utama siswa dalam berlari maupun mengeksekusi tendangan dengan akurat. Guna mengejar konsistensi, penambahan volume latihan ini tidak harus selalu dilakukan di sekolah, tetapi bisa diperluas melalui aktivitas fisik secara mandiri di rumah.

Pelatih atau guru PJOK yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dituntut untuk mampu menginspirasi dan memotivasi siswa secara intensif di setiap pertemuan. Sebagai pembimbing dan motivator, peran mereka sangat krusial dalam mendorong siswa mengeksplorasi minat serta bakatnya di bidang futsal. Sejalan dengan penelitian Rachman (2017), partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga tambahan di luar jam pelajaran reguler seperti ekstrakurikuler merupakan langkah efektif untuk menunjang kebugaran jasmani siswa. Di sisi lain, tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan variasi di berbagai daerah. Sebagai contoh studi Suatrea (2022), di SMA Negeri 1 Maluku Tenggara tingkat kesegaran jasmani dominan berada pada kategori sedang (46%) dan baik (42%), sedangkan kategori kurang hanya 12%, tanpa ada siswa di kategori baik sekali maupun kurang sekali. Penelitian ini sendiri memiliki keterbatasan, terutama terkait perbedaan aktivitas siswa sebelum pelaksanaan tes. Kondisi kebugaran yang beragam antar individu ini pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor genetik, latar belakang keluarga, serta kebiasaan sehari-hari seperti pola nutrisi dan kecukupan waktu istirahat.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan kebugaran fisik siswa memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif daripada sekadar partisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk frekuensi aktivitas fisik, kualitas latihan, dan gaya hidup sehari-hari. Dengan demikian, diperlukan strategi pembinaan yang terintegrasi untuk membangun budaya hidup aktif di lingkungan sekolah guna mendukung perkembangan kesehatan dan kebugaran siswa secara berkelanjutan. Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk tidak hanya berfokus pada aktivitas ekstrakurikuler, melainkan juga meneliti variabel pendukung lainnya seperti asupan gizi, pola tidur, dan gaya hidup aktif siswa sehari-hari yang berpotensi berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Susila, Gede Hendri. 2024. *Metode Permainan Otak Dan Otot Anak Sekolah Dasar*. Bali: Nilacakra.
- Ayu Oktaviani, Nur. (2021). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9:7–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>
- Bayu, Wahyu Indra, Destriana Destriana, Achmad Richard Victorian, Herri Yusfi, and Soleh Solahuddin. (2021). Fitness Level Effect On The Grade-Point Average Of Physical Education Major Students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 4(2):180. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5239>
- Hakim, Arif Luqman, Marianus Subandowo, and Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 5(1):86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1):56–61. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Majid, Wardiman. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan* 1(0). <https://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/449>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Oktaviani, Nur Ayu, and Sapto Wibowo. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(1):7–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>

- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja : Literature Review. *Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i02.45189>
- Priono, Joko., & Lestari, Dewi Ayu. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR. *Jendela Olahraga* 9(1):168–78. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17945>
- Rachman, Gen Faid Nafier. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1 Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19924>
- Widiastuti, A. Rahmat, Suhardianto, Yusuf, P. M., Ricky, Z., Nugraha, H., Prabowo, E., Pamungkas, D., Marhadi, Kusumawati, M., Jumaking, Nusufi, M., Ali, M., Irwan, M. S., & Reginald, R. (2025). *Tes pengukuran dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. CV. Ruang Tentor
- Sepriadi. 2023. *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Suatrean, V. V., Munandar, W., & Awaluddin, A. (2022). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara: Survey Of Physical Fitness Levels In Class XI Students Of SMA Negeri 1 Southeast Maluku. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 2(1), 65–83. <https://doi.org/10.37289/kapasa.v2i1.119>