



## “ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA INDIVIDU TERLATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SMP MUHAMMADIYAH 3 AMPEL TAHUN 2023”

Wanda Ajeng Ayunda<sup>1</sup>, Pungki Indarto<sup>2</sup>, Nurhidayat Nurhidayat<sup>3</sup>

Email : [a810190099@student.ums.ac.id](mailto:a810190099@student.ums.ac.id)<sup>1</sup>, [pi311@ums.ac.id](mailto:pi311@ums.ac.id)<sup>2</sup>, [nur574@ums.ac.id](mailto:nur574@ums.ac.id)<sup>3</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Individu Terlatih ekstrakurikuler Futsal serta mengetahui perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani pada individu terlatih ekstrakurikuler futsal dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal siswa SMP Muhammadiyah 3 Ampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 22 siswa terdiri dari 11 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan 11 siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal. Pengumpulan data penelitian menggunakan prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data dilakukan dalam tahap, yaitu presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes IMT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 1 siswa (9%) kategori kurus, 10 siswa (91%) kategori normal. Serta pada hasil tes kebugaran jasmani yang mengikuti ekstrakurikuler futsal hasil capaian akhir yakni 3,2 dengan kategori hasil capaian “Baik”, sedangkan hasil IMT siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 3 siswa (27%) kategori kurus, 4 siswa (36%) dikategorikan normal, 1 siswa (9%) dikategorikan gemuk, dan 3 siswa (27%) dikategorikan obesitas. Serta pada hasil tes kebugaran jasmani yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal hasil capaian akhir yakni 1,5 dengan kategori hasil capaian “Kurang”

**Kata kunci:** *Kebugaran jasmani, siswa terlatih, ekstrakurikuler, futsal, TKPN*

© 2022 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
Prodi Ilmu Keolahragaan  
E-ISSN 2964-4224

#### Info Artikel

Dikirim : 10 Oktober 2022  
Diterima : 20 November 2022  
Dipublikasikan : 30 November 2022

✉ Alamat korespondensi: [a810190099@student.ums.ac.id](mailto:a810190099@student.ums.ac.id)  
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gedung C (FKIP) Kampus 1, JL. Ahmad Yani  
Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162, Jawa Tengah



## **PENDAHULUAN**

Kebugaran adalah hal yang penting dalam menjaga kesehatan dan tubuh memiliki tingkat imunitas yang tinggi (Rozi & Arsyad, 2021). Istilah kebugaran jasmani menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah gabungan dari 2 kata yaitu kebugaran dan jasmani. Dalam KBBI kebugaran yang berarti sehat dan segar (tentang badan), sementara jasmani berarti tubuh atau badan, maka jika disimpulkan kebugaran jasmani adalah kesegaran dan kesehatan tubuh. “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap kerja fisik yang memerlukan kerja otak” (Humaira et al., 2021).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan dalam lingkungan Pendidikan bukan dalam pelajaran sekolah atau non formal disekolah pada umumnya dilaksanakan diluar jam pelajaran. Tujuan kegiatan ini adalah guna mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Sekolah SMP Muhammadiyah 3 Ampel adalah salah satu sekolah swasta yang mengembangkan model Pendidikan terintegrasi yang mengedepankan pondasi aqidah, ibadah, dan akhlak. SMP Muhammadiyah 3 Ampel beralamat Jl. Semarang – Surakarta Ps. Ampel Kios No.19, RW. 01, Dusun 2, Kaligentong, Kec. Ampel, Kabupaten Boyolali, Jawa tengah 57352.

SMP Muhammadiyah 3 Ampel menerapkan pembelajaran mengembangkan setiap potensi murid dengan program ekstrakurikuler, pembiasaan Tahajud dan Tilawah, serta bimbingan progresif tahsin dan tahfizh Al-Qur’an. SMP Muhammadiyah 3 Ampel memiliki beberapa ekstrakurikuler, salah satunya adalah Futsal. Dari ekstrakurikuler Futsal penelitian ini ingin mencari tahu tentang Kebugaran Jasmani Siswa Terlatih Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel. Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga yang berada di SMP tersebut, ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki tujuan untuk mengembangkan minat dan bakat olahraga yang di miliki setiap peserta didik (Mahfud I., Gumantan A., Nugroho A. R., 2020)

Kegiatan Program Latihan mandiri yang belum sistematis menyebabkan kurang terkontrolnya Latihan mandiri siswa. Sehingga menyebabkan kurangnya Kebugaran Jasmani dari siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel. Dengan demikian diperlukannya kebugaran jasmani yang baik sehingga siswa dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal dan kegiatan sekolah lainnya dengan baik.

Dengan paparan latar belakang masalah diatas penelitian ini ingin mencari tahu tentang kebugaran jasmani siswa terlatih ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel untuk memantau kebugaran jasmani siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal guna melancarkan program latihannya sehingga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik.

## **METODE**

Metode penelitian ini Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan desain penelitian menggunakan survey. Dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel Tahun 2023, yaitu 22 siswa.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 22 siswa terdiri dari 11 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan 11 siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel Tahun 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik survei.



Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 variabel, yaitu tingkat kebugaran jasman siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel. Definisi operasional variabel penelitian dalam penelitian ini kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien anak usia 13-15 Tahun, yang diperoleh dari hasil tes/pengukuran menggunakan alat ukur TKPN pada anak Sekolah Menengah Pertama pada rentang usia 13-15 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrument tes yang meliputi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang merupakan suatu jenis tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Subjek penelitian ini siswa SMP usia 13–15 tahun. Dalam pelaksanaannya siswa harus mempunyai fisik yang kuat, karena tes tersebut dilakukan satu kali pengulangan setiap tes nya, rangkaian tes tersebut antara lain: 1) Tes indeks masa tubuh, 2) *V sit reach test*, 3) Sit up 60 detik, 4) *Squat thrust 30 detik*, 5) Pacer tes, (*Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*, 2022).

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan butir sebagai berikut: 1) indeks masa tubuh, 2) *V set and reach*, 3) *Baring dudu 60 detik*, 4) *Squat thrust 30 detik*, 5) *pacer tes*. Tes yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani siswa menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara usia 13-15 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKPN usia 13-15 tahun. Rumusan perhitungan kebugaran tes kebugaran pelajar nusantara dihitung menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang ditentukan sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Hasil Proporsi TKPN

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Curl up	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-sit and reach	10	5	0,5
<b>Total</b>			<b>5</b>

Tabel 2. Kategori Dari Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 - 3,9	Baik
2 - 2,9	Cukup
1 - 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali



Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa terlatih ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel, maka teknis analisis data yang digunakan adalah dengan Teknik presentase. Data yang telah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus presentase sebagai berikut (Sudijono, 2012)

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Angka Presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa terlatih ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel yang dilakukan pada siswa usia 13-15 tahun dengan jumlah sampel 22 siswa terdiri dari 11 siswa mengikuti ekstrakurikuler futsal dan 11 siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini dilakukan selama satu hari yaitu pada tanggal 23 Mei 2023.

#### 1. Indeks massa tubuh

Data yang dikumpulkan adalah hasil pengukuran IMT

Tabel 3. Hasil Analisis Data IMT

Kategori		Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	Jumlah
Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal	Frekuensi	1	10	0	0	11
	Persentase	9%	91%	0%	0%	100%
Yang Tidak Mengikuti Tidak Ekstrakurikuler Futsal	Frekuensi	3	4	1	3	11
	Persentase	27%	36%	9%	27%	100%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui indeks massa tubuh siswa terlatih ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel yang ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa



yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memiliki indeks massa tubuh sebagian besar dengan kategori normal 91% atau 10 siswa. Serta siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal terdapat 36% atau 4 siswa memiliki kategori normal.

2. Kebugaran Jasmani

a. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal

Tabel 4. Rangkuman Perhitungan Deskripsi Data TKPN Yang Mengikuti Futsal

N o.	Jenis Tes	N	Persentase	Nilai	Hasil Capaian
1	V Sit And Reach	11	64%	5	0,5
2	Sit Up	11	55%	3	0,6
3	Squat Thrust	11	45%	3	0,6
4	Pacer Test	11	73%	3	1,5
<b>Hasil Capaian Akhir</b>					3,2
<b>Kategori</b>					Baik

Berdasarkan tabel 4 dengan jumlah 11 siswa di perolehan nilai sempurna 5 dengan persentase 64% pada tes v sit and reach. Pada tes sit up memperoleh nilai 3 dengan persentase 55%. Pada tes squat thrust memperoleh nilai 3 dengan persentase 45%, dan pada tes pacer test memperoleh nilai 3 dengan persentase 73%. Pada hasil capaian akhir dari tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel yakni 3,2 dengan kategori kebugaran “Baik”.

b. Siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal

T

N o	Jenis Tes	N	Persentase	Nilai	Hasil Capaian
1	V Sit And Reach	11	45%	4	0,4
2	Sit Up	11	100%	1	0,2
3	Squat Thrust	11	55%	3	0,6
4	Pacer Test	11	100%	1	0,5
<b>Hasil Capaian Akhir</b>					1,5
<b>Kategori</b>					Kurang

Rangkuman Perhitungan Deskripsi Data TKPN Yang Tidak Mengikuti Futsal

## B. Hasil Analisis Data

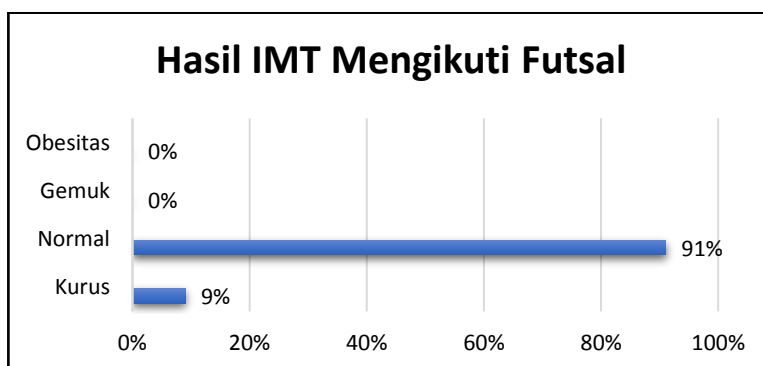
Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa terlatih ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi tes Indeks Massa Tubuh, *V sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat thrust* 30 detik, *Pacer test* dengan jumlah sampel 22 siswa yang terdiri dari 11 siswa ekstrakurikuler futsal dan 11 siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dibawah ini hasil dari temuan data yang diperoleh:

### 1. IMT Ikut futsal

Tabel 5. Frekuensi IMT Siswa Yang Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurus	1	9%
Normal	10	91%
Gemuk	0	0%
Obesitas	0	0%
Jumlah	11	100%

Tabel 5 menunjukkan IMT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal siswa SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 1 siswa (9%) dikategorikan kurus dan 10 siswa (91%) dikategorikan normal. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil IMT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “normal”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.



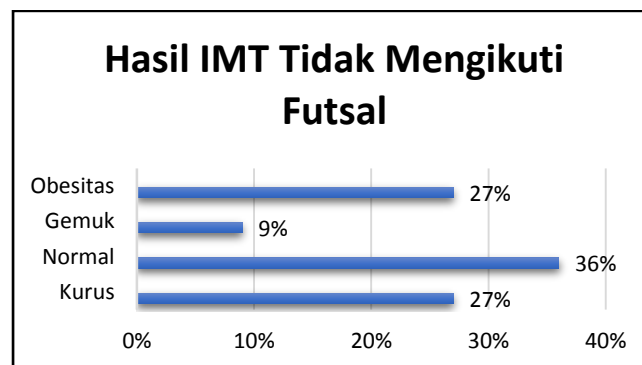
Gambar 1. Histogram IMT Siswa Yang Tidak Mengikuti Futsal

Tabel 6. Frekuensi IMT Siswa Tidak Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurus	3	27%
Normal	4	36%

Gemuk	1	9%
Obesitas	3	27%
Jumlah	11	100%

Tabel 6 menunjukkan IMT siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 3 siswa (27%) dikategorikan kurus, 4 siswa (36%) dikategorikan normal, 1 siswa (9%) dikategorikan gemuk, dan 3 siswa (27%) dikategorikan obesitas. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil IMT siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “normal”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.



Gambar 2. Histogram IMT Siswa Yang Tidak Mengikuti Futsal

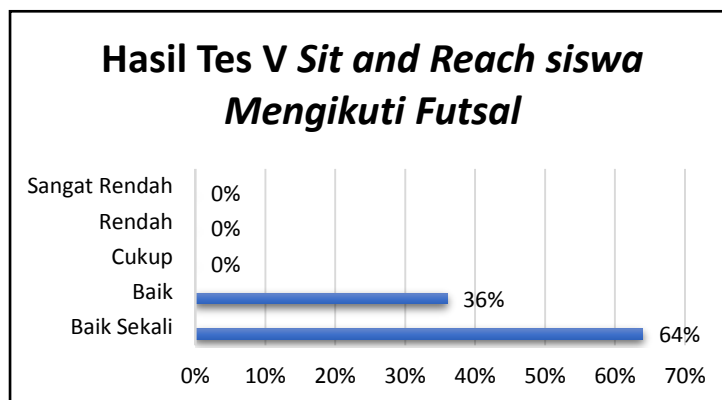
## 2. V SIT AND REACH

Tabel 7. Frekuensi tes V Sit And Reach Siswa Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	7	64%
Baik	4	36%
Cukup	0	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	11	100%

Tabel 7 menunjukkan tes V Sit And Reach siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 7 siswa (64%) dikategorikan baik sekali dan 4 siswa (36%) dikategorikan baik. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes V Sit And Reach siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “baik sekali”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai

berikut.



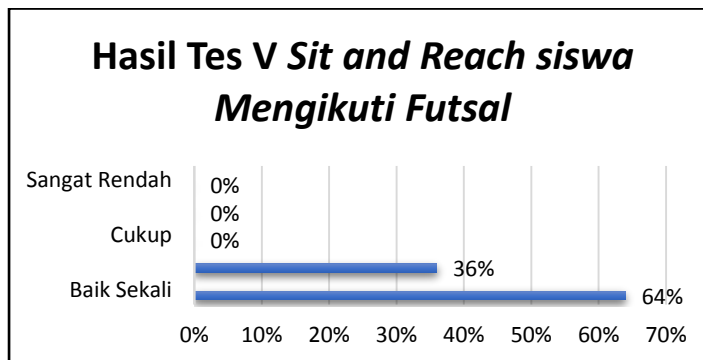
Gambar 3. Histogram tes V Sit And Reach Siswa Yang Mengikuti Futsal

Tabel 8. Frekuensi tes V Sit And Reach Siswa Tidak Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	5	45%
Cukup	4	36%
Rendah	1	9%
Sangat Rendah	1	9%
Jumlah	11	100%

Tabel 8 menunjukkan tes V Sit And Reach siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 5 siswa (45%) dikategorikan baik, 4 siswa (36%) dikategorikan cukup, 1 siswa (9%) dikategorikan rendah, dan 1 siswa (9%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes V Sit And Reach siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “baik”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.



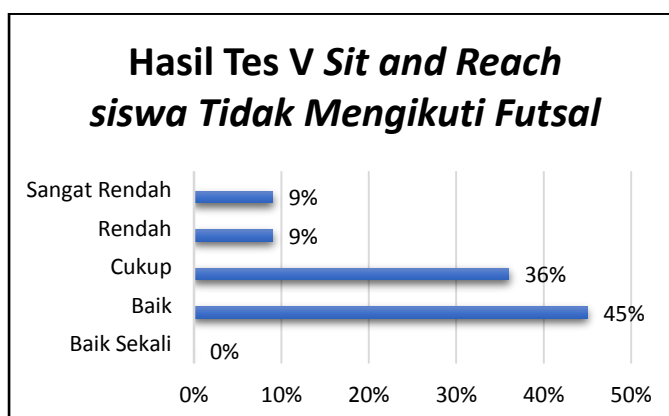


Gambar 4. Histogram tes V Sit And Reach Siswa Yang Mengikuti Futsal

Tabel 9. Frekuensi tes V Sit And Reach Siswa Tidak Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	5	45%
Cukup	4	36%
Rendah	1	9%
Sangat Rendah	1	9%
Jumlah	11	100%

Tabel 9 menunjukkan tes V Sit And Reach siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 5 siswa (45%) dikategorikan baik, 4 siswa (36%) dikategorikan cukup, 1 siswa (9%) dikategorikan rendah, dan 1 siswa (9%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes V Sit And Reach siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “baik”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.



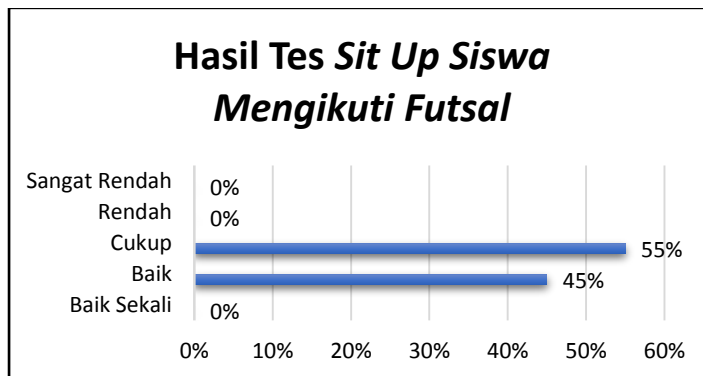
Gambar 5. Histogram tes V Sit And Reach Siswa Yang Tidak Mengikuti Futsal

3. SIT UP

Tabel 10. Frekuensi tes Sit Up Siswa Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	5	45%
Cukup	6	55%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	11	100%

Tabel 10 menunjukkan tes Sit Up siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 5 siswa (45%) dikategorikan baik dan 6 siswa (55%) dikategorikan cukup. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Sit Up siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “cukup”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.

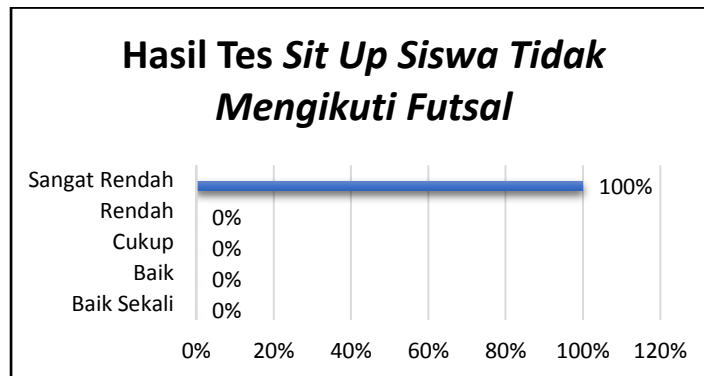


Gambar 6. Histogram tes Sit Up Siswa Yang Mengikuti Futsal

Tabel 11. Frekuensi tes Sit Up Siswa Tidak Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	11	100%
Jumlah	11	100%

Tabel 11 menunjukkan tes Sit Up siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 11 siswa (100%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Sit Up siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “sangat rendah”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut



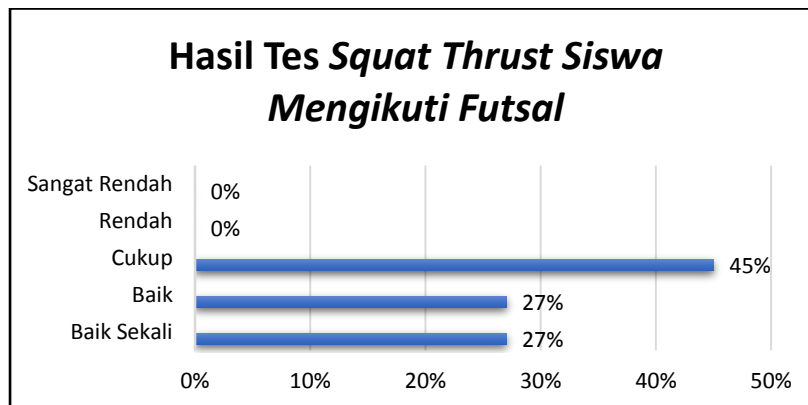
Gambar 7. Histogram tes Sit Up Siswa Yang Tidak Mengikuti Futsal

#### 4. SQUAT THRUST

Tabel 12. Frekuensi tes Squat Thrust Siswa Yang Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	27%
Baik	3	27%
Cukup	5	45%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	11	100%

Tabel 12 menunjukkan tes Squat Thrust siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 3 siswa (27%) dikategorikan baik sekali, 3 siswa (27%) dikategorikan baik, 5 siswa (45%) dikategorikan cukup. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Squat Thrust siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “cukup” Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.

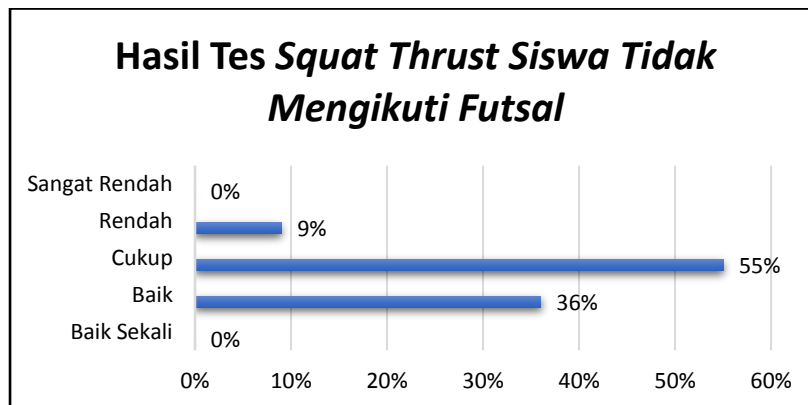


Gambar 8. Histogram tes Squat Thrust Siswa Yang Mengikuti Futsal

Tabel 13. Frekuensi tes Squat Thrust Siswa Yang Tidak Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	4	36%
Cukup	6	55%
Rendah	1	9%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	11	100%

Tabel 13 menunjukkan tes Squat Thrust siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 4 siswa (36%) dikategorikan baik sekali, 6 siswa (55%) dikategorikan cukup, 1 siswa (1%) dikategorikan rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Squat Thrust siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “cukup” Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.



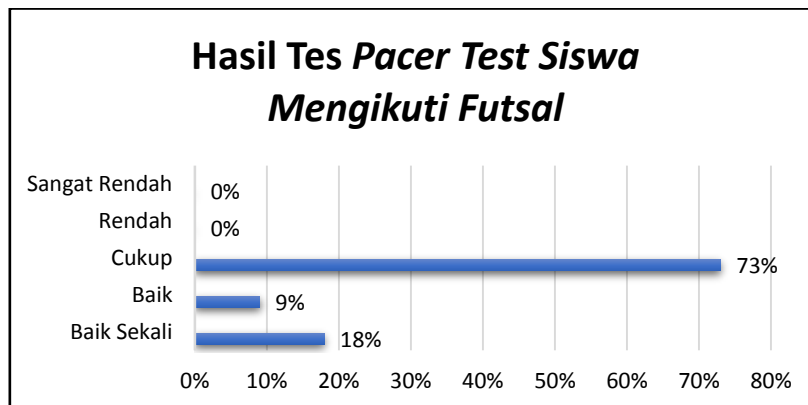
Gambar 9. Histogram tes Squat Thrust Siswa Tidak Mengikuti Futsal

## 5. PACER

Tabel 14. Frekuensi tes Pacer Test Siswa Yang Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	18%
Baik	1	9%
Cukup	8	73%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	11	100%

Tabel 14 menunjukkan tes Pacer Test siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 2 siswa (18%) dikategorikan baik sekali, 1 siswa (9%) dikategorikan baik, 8 siswa (73%) dikategorikan cukup. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Pacer Test siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “cukup” Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.

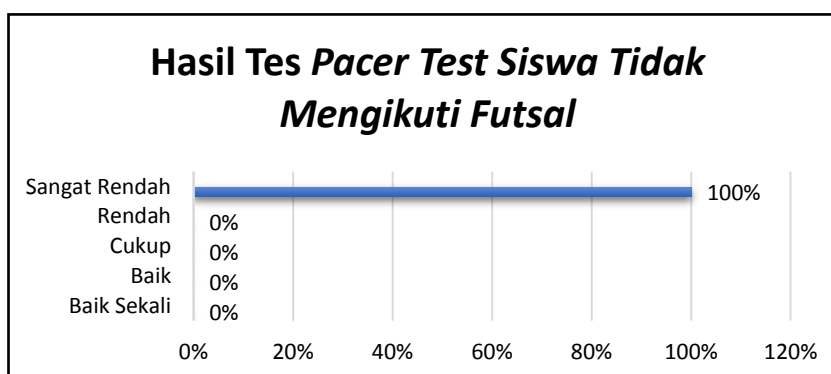


Gambar 10. Histogram tes Pacer Test Siswa Tidak Mengikuti Futsal

Tabel 15. Frekuensi tes Pacer Test Siswa Yang Tidak Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	11	100%
Jumlah	11	100%

Tabel 15 menunjukkan tes Pacer Test siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel diketahui bahwa 11 siswa (100%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Pacer Test siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dikategorikan “sangat rendah” Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.



Gambar 11. Histogram tes Pacer Test Siswa Tidak Mengikuti Futsal



Hasil analisis data penelitian tentang kebugaran jasmani siswa terlatih ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel dari 22 sampel yang diteliti ini masuk dalam kategori Baik dengan frekuensi 11 siswa atau 50% yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan hasil capaian akhir yakni 3,2. Sedangkan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan frekuensi 11 siswa atau 50% memperoleh hasil capaian akhir yakni 1,5 dengan kategori Kurang.

Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh siswa untuk menyelesaikan kegiatan sehari-hari baik itu disekolah ataupun kegiatan dirumah. Hal disarankan bagi sekolah terkhusus guru olahraga untuk menyusun program latihan guna meningkatkan status kebugaran yang baik seperti halnya yang disampaikan oleh (Wahyudin & Subekti, 2022) dalam penelitiannya bahwa tujuan utama dari program latihan adalah untuk memperoleh status kebugaran yang baik.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tes kebugaran jasmani adalah kurangnya waktu istirahat, banyak siswa yang kurang dalam mendapatkan jam tidur, sedangkan jam tidur sebelum melakukan tes sangat berpengaruh dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang. Jadi hal tersebut akan mempengaruhi tes kebugaran jasmani siswa.

## **SIMPULAN**

Kebugaran jasmani pada individu terlatih ekstrakurikuler futsal siswa SMP Muhammadiyah 3 Ampel yakni dikategorikan “baik”. Perbedaan kebugaran jasmani pada individu yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal siswa SMP Muhammadiyah 3 Ampel terdapat perbedaan pada hasil kesimpulan akhir yakni yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dikategorikan “baik” sedangkan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal dikategorikan “kurang”.

## **PERNYATAAN PENULIS**

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science Health*, 1(2), 132–138.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan | Volume VI No 3 Oktober 2016 | 157, VI(1)*, 156–167.
- DANANG ARI SANTOSO. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora, April* , 1(ISSN 2503-2976), 1.
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). Metodologi penelitian. In *Samudra Biru*.



- Hamzah, B., Hadiana, O., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). JUARA : Jurnal Olahraga Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–7.
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesehatan Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesehatan Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Humaira, F., Indrawan, B., & Rohyana, A. (2021). *PODIUM : Siliwangi Journal of Sport Science PROFIL KEBUGARAN JASMANI UNIT KEGIATAN MAHASISWA ( UKM ) BOLA BASKET PADA MASA PANDEMI COVID-19*. 1, 1–4.
- ilham et al. (2019). Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi. *Alqan*, 8(5), 55.
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*.
- Noer, H. M. A., Tambak, S., & Rahman, H. (2017). Upaya Ekstrakurikuler Kerohanian Islam (ROHIS) dalam Meningkatkan Sikap Keberagamaan Siswa di SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 2(1), 21–38. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2\(1\).645](https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2(1).645)
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Nur Subekti. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Fisik Dasar Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS Angkatan Pertama Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Nurchahyo, F. (2015). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, 1, 87–96. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>
- Pedoman tes kebugaran pelajar nusantara*. (2022). 1–11.
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.27>
- Rohman Halim, S., & Indriarsa, N. (2021). MINAT SISWI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 01, 2013–2015.
- Rozi, F., & Arsyad, R. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play : Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.
- Safitri, A., Magfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). *PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PETANQUE KABUPATEN PEKALONGAN PENDAHULUAN*. 4(1), 126–137. <https://doi.org/2621-8143>
- Siregar, N. M. (2017). *MODEL AKTIVITAS FISIK ANAK USIA DINI*.





- 
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar evaluasi pendidikan*.
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434.
- Suyudi, A. (2019). *Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 2 Makassar*.
- Wahyudin, T. T., & Subekti, N. (2022). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMP Muhammadiyah Sempor Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh*.
- Wiyani, N. A. (2014). Format Kegiatan Kepramukaan Sebagai Ekstrakurikuler Wajib Di Madrasah Ibtidaiyah Dalam Kurikulum 2013. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 19(1), 148–168. <https://doi.org/10.24090/insania.v19i1.468>