

The Level of Physical Fitness Among Students Participating in the Futsal Extracurricular Program at SMP Islam Asshofa Pekanbaru

Syahdan Khusufi¹ Ramadi² Siti Maesaroh³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: syahdan.khusufi5096@student.unri.ac.id¹ ramadi@lecturer.unri.ac.id²
sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

This research aims to evaluate the physical fitness level of students at SMP As-Shofa Pekanbaru who participate in the futsal extracurricular program. The sample involved 15 students selected through purposive sampling. The instruments used were the V Sit and Reach, Sit-Up, Squat Thrust, and PACER tests. The data obtained were analyzed using percentage formulas to determine the students' physical fitness categories. The analysis results show that the average physical fitness level of the students is 5.4, classified as "Good." In the V Sit and Reach test, 86.67% of students were in the "Good" category, while the Sit-Up test indicated that 53.33% of students were in the "Moderate" category. In the Squat Thrust test, 73.33% of students fell into the "Satisfactory" category, and all students (100%) achieved the "Very Good" category in the PACER test. This research reveals that the physical fitness of students participating in the futsal extracurricular program is generally good, but there are variations in several components that indicate the need for further attention.

Keywords: Physical Fitness, Extracurricular, Futsal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa Pekanbaru yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal, sampel melibatkan 15 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu V Sit and Reach, Sit-Up, Squat Thrust, dan PACER. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus persentase untuk menentukan kategori kebugaran jasmani siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa adalah 5,4, yang tergolong dalam kategori "Baik". Dari hasil tes V Sit and Reach, 86,67% siswa berada dalam kategori "Baik", sedangkan tes Sit-Up menunjukkan 53,33% siswa dalam kategori "Sedang". Pada tes Squat Thrust, 73,33% siswa berada dalam kategori "Cukup", dan semua siswa (100%) mencapai kategori "Baik Sekali" pada tes PACER. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tergolong baik, tetapi terdapat variasi dalam beberapa komponen yang menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu bentuk olahraga intermiten, mengingat setiap saat perlu dilakukan pengurangan durasi dengan intensitas yang tinggi (benny badaru, 2017). Sifat olahraga yang terputus-putus mengharuskan penggunaan energi aerobik dan anaerobik selama latihan. Jadi seorang pemain futsal harus memiliki kompetensi yang tinggi dalam hal daya tahan, sprint berulang dan kekuatan kaki, sedangkan aspek teknis meliputi keterampilan menembak dan passing yang tinggi, kelincahan dan koordinasi (Sugiarto, 2020). dari Survei Skala Survei 2 Indonesia (SSI) membuktikan, bahwa 90,8 publik Indonesia tahu olahraga futsal. Dari yang tahu ini, 47.6% menyukainya. Sebagai contoh banyak pencinta olahraga memainkan sepakbola di sebidang tanah kosong perumahan sempit, gang-gang berdebu, dan ruangan terbuka di bawah. Terbatasnya lapangan itulah yang mendorong futsal sebagai alternatif untuk

menyalurkan hobi berolahraga. Akademi futsal menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan dasar permainan futsal, seperti menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang.

Dalam mewujudkan tujuan permainan futsal sebuah tim harus mampu bermain dengan kerjasama tim yang baik (Sitepu, 2021). Setiap pemain harus memahami setiap posisi yang ditempati. Dengan pembagian posisi maka pemain memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing dalam rangka meraih kemenangan dalam sebuah permainan. Secara umum posisi pemain dalam futsal dibagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu: 1) Kiper/penjaga gawang, 2) Anchor 3) Flank 4) Pivot. Untuk itu, dalam permainan olahraga futsal pemahaman akan posisi pemain sangatlah penting, seorang pemain akan mudah memperagakan teknik dasar futsal yakni passing, controlling, chipping atau umpan lambung, dribbling yang telah shooting dikuasai ke dalam bentuk strategi dan taktik bermain. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, aktivitas olahraga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Lengkana, 2021). Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani siswa tersebut sangat ditentukan oleh aktivitas fisik siswa dan kegiatan yang dilakukan dalam berolahraga seperti yang diberikan dalam proses pelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Rahadian et al, 2021). Aktivitas fisik di luar sekolah juga membuat tingkat kebugaran jasmaninya semakin baik. Sesuai dengan Undang-Undang Pemerintah Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu : keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaranjasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Manfaat besar yang ditawarkan olahraga yaitu, meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit (Herawati, 2016). Oleh karena itu, perlunya melakukan olahraga agar fisik tetap terjaga.

Kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan kegiatan manusia sehari-hari untuk mencapai suatu pekerjaan secara optimal. Menurut (Wibowo, 2016) kebugaran jamani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sangat penting untuk setiap siswa, namun tingkat kebugaran masing-masing siswa berbeda tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Terdapat komponen yang menunjang kebugaran jasmani. Menurut (Setiadi, 2018) Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Menurut (Lengkana & Muhtar, 2021) komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani kesehatan dan kebugaran jasmani performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan peforma permainan futsal ada 6 komponen yaitu koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, dan waktu reaksi (Jaya, 2019). Ada beberapa komponen terpenting dari kebugaran jasmani.

Pertama adalah kebugaran jantung, kebugaran jantung adalah kemampuan untuk mengangkut dan menggunakan oksigen secara maksimal. Kebugaran jantung menganugerahkan 'ketahanan' yaitu kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk periode yang lama. Kekuatan dikaitkan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan yang kuat, khususnya yang dinamis. Selain itu, komponen lain dari kebugaran dapat memantapkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk fleksibilitas, keseimbangan atau untuk mempertahankan stabilitas dan postur, dan komposisi tubuh (Saunders et al., 2016). Salah satu penelitian yang dilakukan (Aprilianto, 2020) antara kebugaran jasmani dengan permainan futsal pada peran utama tingkat satuan pendidikan SMA sebesar 68,98% memiliki keyakinan untuk berprestasi di bidang ini, namun terendah dari 17,24% hanya ingin bersenang-senang dan mencari relasi dan paling tidak ada 13,76% hanya mengisi waktu luang. Jadi pada penelitian ini bisa disimpulkan bahwa pada usia pelajar banyak peluang siswa ingin meningkatkan prestasi mereka pada cabang olahraga futsal. begitu juga penelitian yang dilakukan (Suryadi, 2022) hal yang diperoleh dapat dimaknai ekstrakurikuler futsal memiliki kontribusi sebesar 2.5 pada rata-rata perbedaan. Dan bisa disimpulkan bahwa futsal sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di usianya.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di SMP As-Shofa yang tidak ada peningkatan sama sekali pada siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal yang sudah dibina dan dilatih secara kontinyu sama pelatih dan asistennya baik dari kebugaran jasmani mereka ataupun peraih prestasi yang selama ini tidak ada. Jika dilihat dari struktural organisasi sudah sesuai dan program latihan juga terstruktur dan baik, lebih lanjut peneliti setelah observasi berupa wawancara terhadap pembina didapat beberapa sorotan yang menjadi masalah dalam penelitian ini yakni dalam tiga tahun terakhir pada tim futsal SMP As-shofa tidak pernah mendapatkan juara, karena dalam tiga tahun terakhir ini mereka tidak sungguh-sungguh latihan, pertandingan ini dalam satu tahun ada 10 pertandingan antar SMP se-Pekanbaru namun tim futsal as-shoffa Cuma sekali juara pada tahun 2021, pada dasarnya mereka saat latihan tidak sungguh-sungguh melakukannya sehingga dari keterangan pembina kebugaran jasmani yang dimiliki atlet tersebut saat ini bisa dikatakan sangat rendah karena hal tersebut pembina tidak pernah melakukan tes fisik ataupun kebugaran atlet futsal tersebut. Faktor penyebab dari kurangnya kebugaran yang dimiliki mereka karena tidak melakukan latihan dengan rutin dan benar. Sehingga banyak dari mereka tidak turut andil latihan secara rutin. Maka dari itu peneliti ingin mengambil riset dengan judul "tingkat kebugaran jasmani siswa yang ekstrakurikuler futsal di SMP Islam Asshofa Pekanbaru".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP As-Shofa yang beralamat Jl. Tuanku Tambusai Ujung, Labuh Baru Barat, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru Prov. Riau. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari 2024 s/d Juni 2024. Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian dengan metode ini guna untuk mencari fenomena data yang didapat dari lapangan yang secara langsung disusun berdasarkan fakta yang ada. populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP As-Shofa Pekanbaru sebanyak 40 atlet. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes yang di pelopori dari TKPN sebanyak 4 tes yakni V-sit and reach, sit up. Squath thrush, PACER. Pengumpulan data yang digunakan dengan hasil tes dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu dengan rumus persentase (%).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP As-Shofa Pekanbaru. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan tes v sit and reach, sit – up, squat thrush, PACER. untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Data yang diperoleh kemudian ditabulasi berdasarkan kemampuan siswa. Deskripsi data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Siswa

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa didapat dari 4 item tes yaitu v sit and reach, sit-up, squat thrush dan PACER sehingga data ini akan dipisah berdasarkan item tes yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
V Sit and Reach	15	3.4	12.5	78.6	5.240	2.3588	5.564
Sit-Up	15	31	43	536	35.73	3.595	12.924
Squat Thrush	15	9	13	162	10.80	1.568	2.457
PACER	15	42.7	56.5	787.5	52.500	3.2487	10.554
Valid N (listwise)	15						

Deskripsi Data V Sit And Reach

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa didapat dari 4 item tes yaitu v sit and reach dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Deskriptif Statistik Sit And Reach

Statistics		
		V sit and Reach
N	Valid	15
	Missing	0
Mean		5.240
Median		5.000
Std. Deviation		2.3588
Variance		5.564
Range		9.1
Minimum		3.4
Maximum		12.5
Sum		78.6

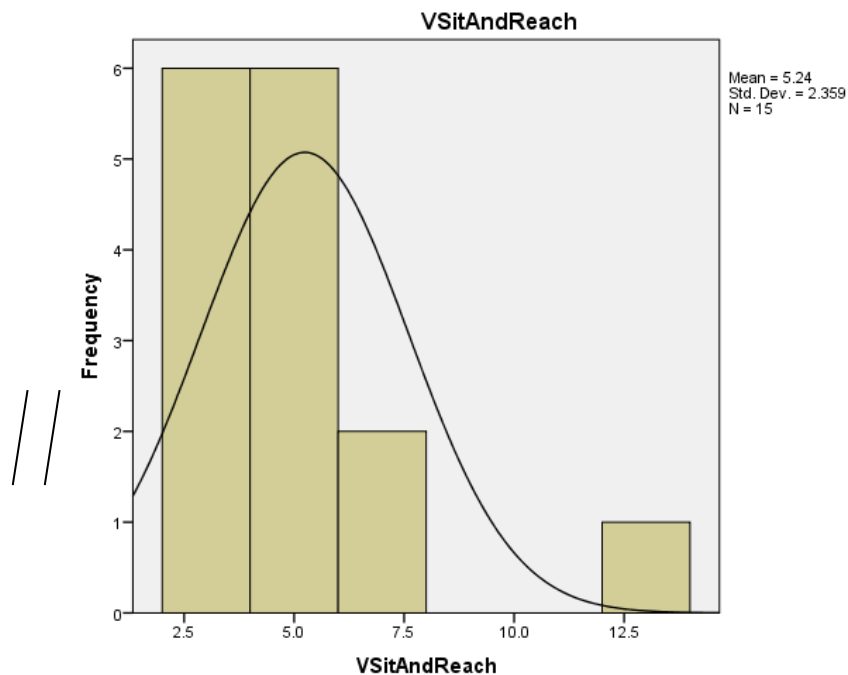
Berdasarkan hasil diskriptif pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 sampel melakukan tes V Sit And Reach didapat sum sebesar 78,6 dengan mean 5,240 nilai minimum tingkat kebugaran jasmani adalah 3,4 dan nilai maksimum 12,5 median 5,0 range 9,1 dan variance 5,56. Tabel di atas juga menunjukkan nilai standar desiasi sebesar 2,35.

Tabel 3. Distribusi Interval V Sit And Reach

V Sit And Reach					
		Frequency	Percent	Cumulative	Categories
Valid	3.4 – 5,2	8	53.3	53.3	Cukup
	5,3 – 7,1	5	33.3	87.0	Baik
	7,2 – 9	1	6.7	93.7	Baik
	9,1 – 10,9	0	.0	93.7	Sangat Baik

	11 – 12,8	1	6.7	100.0	Sangat Baik
	Total	15	100.0		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kebugaran jasmani dari tes kelenturan presentasi 15 sampel, terdapat hasil 8 orang (53,3%) pada rentang 3,4 – 5,2 termasuk kategori cukup, hasil 5 orang (33,33%) pada rentang 5,3 – 7,1 termasuk kategori baik. Ada 1 orang (6,7%) pada rentang 7,2 – 9 termasuk kategori baik. 0 orang (0%) pada rentang 17 – 18. Dan 1 orang (6,67%) pada rentang 11 – 12,8 termasuk kategori sangat baik. Pada keterangan tabel diatas menunjukan paling banyak terletak antara interval 3,4 – 5,2 dan interval 5,3 – 7,1 yaitu sebanyak 13 siswa yang semua berkategori cukup dan baik. Histogram dari distribusi interval tingkat kebugaran siswa sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram V Sit And Reach

Deskripsi Data Sit-Up

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa didapat dari 4 item tes yaitu si-up dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik Sit-Up

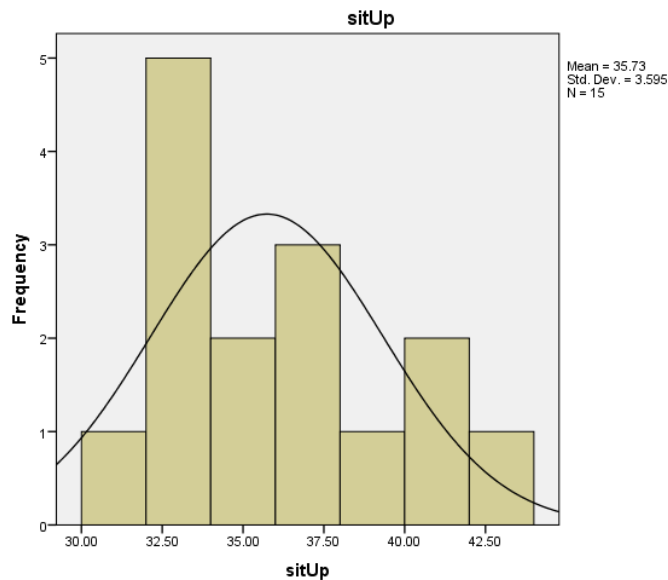
Statistics		
		Sit-Up
N	Valid	15
	Missing	0
Mean		35.7333
Median		35.0000
Mode		33.00 ^a
Std. Deviation		3.59497
Variance		12.924
Range		12.00
Minimum		31.00
Maximum		43.00
Sum		536.00

Berdasarkan hasil diskriptif pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 sampel melakukan tes Sit - Up didapat sum sebesar 536,0 dengan mean 35,73 nilai minimum adalah 31 dan nilai maksimum 43 median 35,0 range 12 dan variance 12,92. Tabel di atas juga menunjukkan nilai standar desiasi sebesar 3,59.

Tabel 5. Distribusi Interval Sit-Up

Sit Up		Frequency	Percent	Cumulative	Categories
Valid	31 – 33	6	40.0	40.0	Kurang
	34 – 36	2	13.3	53.3	Kurang
	37 – 39	4	26.7	80	Cukup
	40 – 42	2	13.3	93.3	Baik
	43 – 45	1	6.7	100.0	Baik
	Total	15	100.0		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kebugaran jasmani dari tes kekuatan presentasi 15 sampel, terdapat hasil 6 orang (40%) pada rentang 31 – 33 termasuk kategori kurang, hasil 2 orang (13,33%) pada rentang 34 – 36 termasuk kategori kurang. Ada 4 orang (26,7%) pada rentang 37 – 39 termasuk kategori cukup. Ada 2 orang (13,3%) pada rentang 40 – 42 pada kategori baik. Dan 1 orang (6,67%) pada rentang 43 – 45 termasuk kategori baik. Pada keterangan tabel diatas menunjukan paling banyak terletak antara interval 31 – 33 dan interval 37 – 39 yaitu sebanyak 4 siswa yang semua berkategori kurang dan cukup. Histogram dari distribusi interval tingkat kebugaran siswa sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Sit-Up TKPN Kebugaran Jasmani

Deskripsi Data Squat Thrush

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa didapat dari item tes yaitu squat thrush dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Deskriptif Statistik squat thrush

Statistics			Squat Thrush
N	Valid		15
	Missing		0
Mean			10.8000

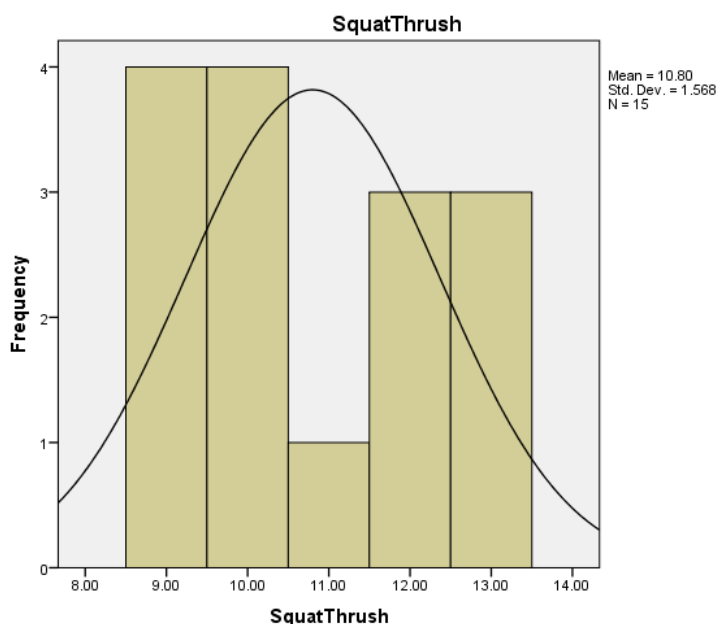
Median	10.0000
Mode	9.00 ^a
Std. Deviation	1.56753
Variance	2.457
Range	4.00
Minimum	9.00
Maximum	13.00
Sum	162.00

Berdasarkan hasil diskriptif pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 sampel melakukan tes squat thrush didapat sum sebesar 162 dengan mean 10,80 nilai minimum adalah 9,00 dan nilai maksimum 13,00 median 10,0 range 4,0 dan variance 2,45. Tabel di atas juga menunjukkan nilai standar desiasi sebesar 1,56. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran siswa SMP As-Shofa Pekanbaru berdasarkan kelas interval dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Interval Squat Thrush

Squat Thrush					
		Frequency	Percent	Cumulative	Categories
Valid	9	4	26.7	26,7	Rendah
	10	4	26.7	53,4	Cukup
	11	1	6.6	60	Cukup
	12	3	20	80	Cukup
	13	3	20	100.0	Cukup
	Total	15	100.0		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kebugaran jasmani dari tes kekuatan presentasi 15 sampel, terdapat hasil 4 orang (26,7%) pada rentang 9 termasuk kategori rendah, hasil 4 orang (26,7%) pada rentang 10 termasuk kategori cukup. Ada 1 orang (6,6%) pada rentang 11 termasuk kategori cukup. Ada 3 orang (20%) pada rentang 12 pada kategori cukup. Dan 3 orang (20%) pada rentang 13 termasuk kategori cukup. Pada keterangan tabel diatas menunjukan paling banyak terletak antara interval 10 – 13 yaitu sebanyak 11 siswa yang semua berkategori cukup. Histogram dari distribusi interval tingkat kebugaran siswa sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Squat Thrush TKPN Kebugaran Jasmani

Deskripsi Data PACER

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa didapat dari item tes yaitu PACER dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Deskriptif Statistik PACER

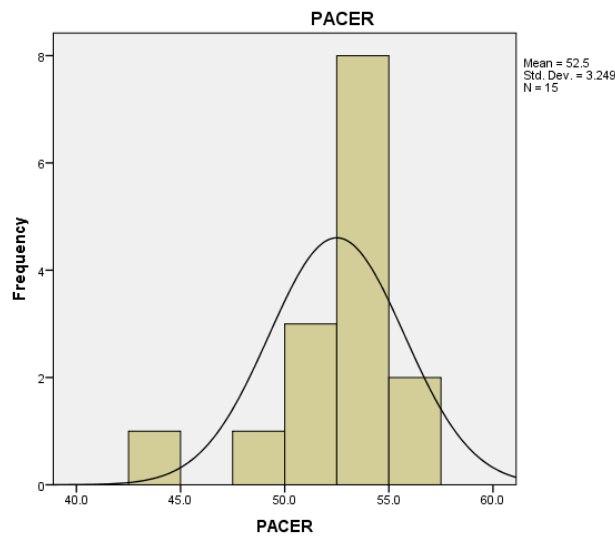
Statistics		
		PACER
N	Valid	15
	Missing	0
Mean		52.500
Median		53.100
Mode		51.9 ^a
Std. Deviation		3.2487
Variance		10.554
Range		13.8
Minimum		42.7
Maximum		56.5
Sum		787.5

Berdasarkan hasil diskriptif pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 sampel melakukan tes PACER didapat sum sebesar 787,5 dengan mean 52,5 nilai minimum adalah 42,7 dan nilai maksimum 56,5 median 53,10 range 13,8 dan variance 10,55. Tabel di atas juga menunjukkan nilai standar desiasi sebesar 3,24.

Tabel 9. Distribusi Interval PACER

PACER					
		Frequency	Percent	Cumulative	Categories
Valid	42,7 – 45,46	1	6.7	6,7	Baik
	45,47 – 48,22	0	0	6,7	Baik
	48,23 – 50,99	1	6.7	13,4	Sangat Baik
	50 – 52,76	5	33,33	46,73	Sangat Baik
	52,77 – 55,52	8	53,33	100.0	Sangat Baik
	Total	15	100.0		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kebugaran jasmani dari tes daya tahan presentasi 15 sampel, terdapat hasil 1 orang (6,7%) pada rentang 42,7 – 45,46 termasuk kategori baik, hasil 0 orang (0%) pada rentang 145,47 – 48,22. Ada 1 orang (6,7%) pada rentang 48,23 – 50,99 termasuk kategori sangat baik. Ada 5 orang (33,33%) pada rentang 50 – 52,76 pada kategori sangat baik. Dan 8 orang (53,33%) pada rentang 52,77 – 55,52 termasuk kategori sangat baik. Pada keterangan tabel diatas menunjukan paling banyak terletak antara interval 48,23 – 55,53 yaitu sebanyak 14 siswa yang semua berkategori sangat baik. Histogram dari distribusi interval tingkat kebugaran siswa sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram PACER TKPN Kebugaran Jasmani

Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan Tes TKPN

Tabel 10. Hasil Akumulasi Bobot Nilai

No.	Nama Tes	N	Bobot	Nilai Proporsi
1	V Sit and Reach	15	5,5	0,5
2	Sit-Up	15	35,7	1,7
3	Squat Thrush	15	10,8	0,6
4	PACER	15	52,5	2,6
Jumlah			104,5	5,4
Kategori Capaian Kebugaran Jasmani				Baik Sekali

Berdasarkan nilai tabel 10. bahwa nilai keseluruhan tes siswa SMP As-Shofa Pekanbaru sebesar 104,5. Hasil rata-rata keseluruhan hasil tes yaitu 5,4 tingkat kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa Pekanbaru tahun 2024 dalam kategori “Baik Sekali”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani SMP As-Shofa Pekanbaru yang mengikuti ekytrakurikuler futsal disekolah. Hasil penelitian mampu membuktikan bahwa kebugaran jasmani siswa pada SMP As-Shofa Pekanbaru ini terbukti baik. Dari hasil penelitian ini pada seharusnya penelitian dilakukan sebanyak 30 siswa namun penelitian ini dilakukan diakhir semester genap sehingga siswa kelas 9 sudah lulus dan tidak aktif lagi, sehingga pengambilan sampel dirubah menjadi purposive sampling yang didapatkan sebanyak 15 siswa yang masih aktif yakni antara kelas 7 dan kelas 8 saja. meskipun jumlah sampel tidak sesuai dengan perkiraan awal namun penelitian ini berjalan lancar saat pengambilan data empat tes item tersebut. Teknik yang digunakan penelitian ini mengetahui skala persentase % dari tes TKPN berdasarkan proporsi nilai yang didapat dari bobot nilai. Berdasarkan hasil analisis masing-masing tes, V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust dan Pacer Test diperoleh nilai rata-rata yaitu 5,4 tingkat kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa Pekanbaru dalam kategori “Baik”. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa Pekanbaru pada tes V Sit & Reach sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 86,67% (13 siswa), tes Sit-Up sebagian besar memiliki kategori “Sedang” sebesar 53,33% (8 siswa), Tes Squat Thrust sebagian besar memiliki kategori “cukup” sebesar 73,33% (11 siswa), Tes Pacer Test sebagian besar memiliki kategori “Baik Sekali” sebesar 100% (15 siswa).

Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kondisi fisik yang optimal akan dapat tercapai jika aktivitas atau latihan tersebut dilakukan secara teratur, terus-menerus dan terukur. Hasil penelitian juga menunjukkan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP As-Shofa Pekanbaru kondisi sangat baik atau prima. Menurut (Witrian Saputra et al., 2023) pentingnya tingkat kebugaran jasmani harus dimiliki semua orang. Kebugaran jasmani yang baik akan membuat seseorang memiliki kesehatan yang baik pula. Diperkuat dengan pendapat Pambudi, (2015) dilihat dari pentingnya kondisi fisik bagi siswa dan semua orang untuk kualitas hidupnya, maka diharapkan dengan kondisi yang sehat dan bugar dapat mempengaruhi kadar berpikir, memperkaya pengetahuan serta pengembangan wawasan dalam mewujudkan prestasi belajar. Selain itu beberapa faktor lainnya yang dapat berpengaruh dalam mencapai prestasi belajar PJOK. Menurut Hakim, (2018) ada 2 faktor meliputi faktor interen dan eksteren meliputi keluarga, sekolah dan lingkup masyarakat. Hal ini di perkuat oleh pernyataan Sajoto dalam (Fadli Hidayat, 2023), mengemukakan kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponennya harus berada dalam keadaan baik pula. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbandingan kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa Pekanbaru. Berdasarkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP As-Shofa Pekanbaru berada dalam kategori "Baik" dengan nilai rata-rata 5,4 dari tes V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust, dan Pacer Test. Mayoritas siswa menunjukkan hasil yang memuaskan pada masing-masing tes, dengan 86,67% siswa memiliki kategori "Baik" pada tes V Sit & Reach, 53,33% berada di kategori "Sedang" pada tes Sit-Up, 73,33% siswa berada di kategori "Cukup" pada tes Squat Thrust, dan 100% siswa mencapai kategori "Baik Sekali" pada Pacer Test. Kesimpulannya, tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum tergolong baik, namun terdapat variasi pada beberapa komponen kebugaran yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. Vani, & Fahrizqi, Eko Bagus. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. 1(1), 1-9.
- Badaru, Benny. (2017). Kirim Bahan Ajar Futsal.Pdf (pp. 1-116). pp. 1-116.
- Correa, Gallardo, & Montero, A. Villar. (2013). Futsal Teknik Modern. 1-10.
- Herawati, Nenden Ineu. (2016). Pendidikan Inklusif. Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru, 5(1), 1-12.
- Jaya, Asmar. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Usia 20 Tahun Pada Club Childroom FC Muhammad Asryof Ibrahim Fatkur Rohman Kafrawi. 175-180.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Pemerintah.
- Rahadian, Adi, & Muhamad Syamsul Taufik. (2021). Spirit Olympism Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.

- Saunders, Travis John, Gray, Casey Ellen, Poitras, Veronica Joan, Chaput, Jean philippe, Janssen, Ian, Katzmarzyk, Peter T., Olds, Timothy, Gorber, Sarah Connor, Kho, Michelle E., Sampson, Margaret, Tremblay, Mark S., & Carson, Valerie. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep : relationships with health indicators in school-aged. 293 (June).
- Setiadi, Anggi Feri, Widyastari, Hasty, Pendidikan, Jurusan, Kesehatan, Jasmani, & Keolahragaan, Fakultas Ilmu. (2018). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. 2(3).
- Sitepu, Indra Darma. 2018. (2021). Manfaat Permainan Bola futsal Untuk Anak Usia Dini. Physical Activity Journal 1(2):125. Doi: 10.20884/1.Paju.2020.1.2.2349., 3(02), 141–151.
- Sugiarto, Tatok. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill. 2(3), 210–214.
- Suryadi, Didi. (2022). Analysis of students' physical fitness: Comparative study between basketball and futsal extracurriculars. Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education E-ISSN 2745-942X 3, 100–110.
- Tayná Iha, Vitor Ciampolini, Vinicius Zeilmann Brasil, Michel Milistetd. (2020). AS Implicações Do Coaching Science Nos Esportes De Aventura : Um Estudo. Movimento, Porto Alegre, v. 26, E26016, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.95536>.
- Wibowo, Antonius Tri. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, Dan Konsentrasi Atlet Bola Basket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (Ibl) 2017. Sportif, 2(2), 76–84.