

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPN 13 BANJARBARU

Muhamad Ikhsan Ashari^a, Ramadhan Arifin^b, Akhmad Amirudin^c

^{a,b,c} Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

email: ^a2010122310034@mhs.ulm.ac.id, ^bramadhan.arifin@ulm.ac.id, ^cakhmad.amirudin@ulm.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 22 April 2024

Revisi 06 Juni 2024

Diterima 15 Juli 2024

Online 16 Juli 2024

Kata kunci:

Kata kunci: Analisis, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal.

Keywords:

Analysis, Physical Fitness, Extracurricular, Futsal.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Muhamad Ikhsan Ashari, Ramadhan Arifin, Akhmad Amirudin. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 13 Banjarbaru. *Jurnal Ilmiah Penjas*, (10.2), (274-283)

ABSTRAK

Futsal membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang signifikan untuk dimainkan pada tingkat optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai derajat kebugaran jasmani di kalangan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif dengan orientasi kuantitatif. Populasi untuk penelitian ini terdiri dari seluruh siswa ekstrakurikuler futsal dari SMPN 13 Banjarbaru yang berjumlah 14 siswa. Sampel penelitian untuk penelitian ini meliputi 8 siswa ekstrakurikuler futsal dari SMPN 13 Banjarbaru, dipilih menggunakan prosedur purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk individu berusia 13-16 tahun. Tes ini terdiri dari sprint 50 meter, latihan body lift gantung 60 detik, latihan duduk berbaring 60 detik, melompat tegak, dan lari 1000 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru relatif kurang. Tidak ada siswa dalam kategori sangat baik, terhitung 0% dari total. Demikian pula, tidak ada siswa dalam kategori baik, juga terhitung 0% dari total. Namun, ada 3 siswa dalam kategori sedang, mewakili 37,5% dari total. Selain itu, ada 5 siswa dalam kategori kurang, yang merupakan 62,5% dari total. Terakhir, tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali. Para siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru memiliki kondisi fisik yang agak memprihatinkan. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain futsal, sangat penting untuk memberikan pelatihan kebugaran fisik yang lebih ketat.

ABSTRACT

Futsal requires a significant level of physical fitness to perform at its best. The objective of this study is to assess the degree of physical fitness among futsal extracurricular students at SMPN 13 Banjarbaru. This study employs a descriptive methodology utilizing a quantitative approach. The study's population consisted of 14 futsal extracurricular students from SMPN 13 Banjarbaru. The research sample consisted of eight futsal extracurricular students from SMPN 13 Banjarbaru, chosen using the purposive selection technique. We gathered the data using the Indonesian Physical Fitness Test for individuals aged 13-16 years. This test consists of the following components: a 50-meter sprint, a 60-second body lift hang, a 60-second sitting bar, an upright jump, and a 1000-meter run. The findings indicated that the physical fitness level of futsal extracurricular students at SMPN 13 Banjarbaru was comparatively inadequate. There are no students in the excellent category, which accounts for 0% of the total. Similarly, there are no

students in the good category, which accounts for 0% of the total. There are 3 students in the moderate category, accounting for 37.5% of the total. Additionally, there are 5 students in the less category, representing 62.5% of the total. Lastly, there are no students in the extremely poor category. The level of physical fitness among the futsal extracurricular students at SMPN 13 Banjarbaru is relatively inadequate. Additional rigorous physical fitness training is required to enhance student performance in futsal.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan komponen integral dari pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dan sangat terkait dengan perkembangan emosional, intelektual, dan fisik anak, yang berfungsi sebagai landasan kehidupan mereka (Bahari et al., 2020). Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam memfasilitasi perolehan pengetahuan tentang gerakan, sehingga memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memenuhi kebutuhan akan gerakan hidup seseorang (Susworo & Marhaendro, n.d.) Tes adalah metode atau prosedur yang digunakan untuk memastikan atau mengukur sesuatu di dalam lingkungan tertentu, mengikuti protokol dan pedoman yang ditentukan. Kutipan untuk karya ini adalah (Arif Luqman Hakim et al., 2020). Proses mendidik dengan pemanfaatan latihan fisik terstruktur untuk mempromosikan perkembangan individu dalam hal emosi, kognisi, dan keterampilan fisik, dengan tujuan mencapai tujuan pendidikan disebut pendidikan jasmani. Olahraga adalah bentuk latihan fisik yang cocok untuk individu dari semua kelompok umur, terutama orang dewasa yang lebih tua (Muhtar & Lengkana, 2019). Evaluasi hasil belajar adalah prosedur sistematis yang digunakan untuk memastikan prestasi pendidikan siswa dengan aktivitas evaluasi hasil belajar (Rais & Syafruddin, 2020).

Kebugaran fisik adalah komponen penting dari keberadaan manusia. Sangat penting untuk memiliki kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari, selain berpartisipasi dalam kegiatan atletik (Ridho et al., 2024).). Kebugaran fisik adalah penentu penting untuk melakukan aktivitas fisik. Memiliki kualitas tubuh yang bugar dan sangat baik memungkinkan individu untuk menyelesaikan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan atau berkurangnya signifikansi. Tingkat

kebugaran jasmani secara langsung berdampak pada produktivitas (Hartanto et al., 2020). Oleh karena itu, terlibat dalam aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik yang optimal. Terlibat dalam sedikit atau tidak ada aktivitas fisik dan menjalani gaya hidup yang tidak aktif dapat secara signifikan menurunkan tingkat kebugaran fisik seseorang dan meningkatkan risiko mengembangkan berbagai penyakit tidak menular (Lavie et al., 2019). Tujuan dan keuntungan kebugaran fisik untuk Mengatur kadar kolesterol dan mempertahankan kebugaran fisik juga dapat membantu dalam pengaturan kadar gula darah untuk menghindari timbulnya diabetes. Selama berolahraga, sel-sel tubuh memanfaatkan kadar gula darah sebagai sumber energi. Dengan demikian, stabilitas kadar gula darah akan ditingkatkan.

Meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak di sekolah dapat dicapai melalui berbagai cara, salah satunya dengan terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berfungsi sebagai metode untuk meningkatkan dan menumbuhkan tingkat kebugaran jasmani, sekaligus mempromosikan gaya hidup sehat (Abidin & Prihanto, 2016). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang disponsori sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan dan menumbuhkan minat atau kemampuan di bidang non-akademik, dengan tujuan untuk mencapai prestasi (Afifuddin et al., 2021). Futsal adalah kegiatan ekstrakurikuler yang sangat populer di dunia olahraga yang menarik banyak perhatian siswa. Ekstrakurikuler futsal merupakan aktivitas olahraga yang berlangsung di luar jam sekolah reguler. Kegiatan yang dimaksud dapat diadakan baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, sebagaimana ditentukan oleh penyelenggara (Afif et al., 2024). Futsal adalah varian dari olahraga tim yang termasuk dalam kategori permainan bola. Ini biasanya melibatkan maksimal lima pemain dan dapat dimainkan di pengaturan indoor dan outdoor (S. R. Nugroho et al., 2023). Faktor terpenting dalam futsal adalah kebugaran fisik, karena semua pemain dipaksa untuk terus bermanuver ke area terbuka untuk menjalankan strategi dan mencapai tujuan (Fahriza et al., 2023). Futsal dibedakan oleh permintaannya untuk stamina, kecepatan, ketahanan, dan kelincahan yang bertahan lama selama durasi yang cukup lama. Mempertahankan kondisi fisik yang sangat baik

sangat meningkatkan penampilan pemain. Penulis Prasojo et al., (2015) berpendapat bahwa kinerja teknis dan taktis seseorang dapat dipengaruhi secara negatif oleh penampilan fisik yang buruk.

Menurut penjelasan yang disampaikan, memiliki kondisi fisik yang baik sangat penting dalam bermain futsal. Ini karena futsal mengharuskan semua pemain untuk terus bergerak, membuat kondisi fisik yang baik menjadi kebutuhan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa permainan bola basket dan futsal memerlukan kebugaran fisik, fleksibilitas, energi, kekuatan, kelincahan, daya tahan, serta kecepatan, kecepatan, dan aktivitas pemain tingkat tinggi. Setelah mengamati fenomena ini, peneliti mengidentifikasi masalah mengenai tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru. Masalah tersebut berawal dari latihan yang kurang optimal, sehingga siswa mengalami kelelahan yang cepat saat berkompetisi dan menampilkan performa yang buruk dalam permainan futsal. Oleh karena itu, peneliti tertarik dengan penilaian kecakapan fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru. Kebugaran fisik berfungsi sebagai fondasi mendasar untuk semua olahraga dan memegang kepentingan yang signifikan baik dalam pembelajaran akademis maupun kegiatan sehari-hari. Alasan untuk ini adalah karena kebugaran fisik memberikan pengaruh menguntungkan pada stamina siswa. Dalam konteks sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai pendekatan yang layak bagi siswa untuk menjaga kesehatan fisik mereka (Abidin & Prihanto, 2016). Pelatih memainkan peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik atlet melalui pelaksanaan program pelatihan yang terstruktur dengan baik dan dirancang dengan cermat. Akibatnya, kemampuan dan tingkat kebugaran fisik para pemain diperkirakan akan meningkat secara signifikan (Hartanto et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan penilaian terhadap derajat kebugaran jasmani siswa sebagai peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru dengan menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani (TKJI). Hasil observasi dan observasi lapangan tidak sesuai harapan, menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani atlet ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru memiliki

dampak yang terbatas terhadap performa siswa bermain futsal, baik saat latihan maupun pertandingan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif, sebagaimana didefinisikan oleh (Sugiyono, 2016) adalah metode statistik yang melibatkan analisis data yang diperoleh dengan memberikan deskripsi rinci tentang data tanpa berusaha menarik kesimpulan luas atau membuat generalisasi. Penelitian kuantitatif, sebagaimana didefinisikan oleh (Arikunto, 2010) adalah metode penelitian yang melibatkan penggunaan data numerik di seluruh proses penelitian, termasuk pengumpulan data, interpretasi data, dan penyajian kesimpulan.

Populasi mengacu pada set lengkap orang yang akan dimasukkan sebagai subjek dalam penyelidikan penelitian. Populasi untuk penelitian ini terdiri dari 14 siswa laki-laki yang terdaftar dalam program ekstrakurikuler futsal di SMP 13 Banjarbaru. Purposive sampling digunakan, sebagaimana didefinisikan oleh (Lenaini, 2021). Purposive sampling melibatkan pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, seperti fitur demografis dan identitas yang diketahui. Oleh karena itu, prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan kriteria khusus memilih 8 siswa laki-laki, berusia 13-16 tahun, yang secara aktif terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) seperti yang dijelaskan dalam buku karya (Dwi, 2020). Dirancang untuk individu berusia antara 13 dan 16 tahun, program ini mencakup :

1. Lari 50 Meter (*sprint*)
2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik
3. Baring Duduk 60 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari 1000 Meter

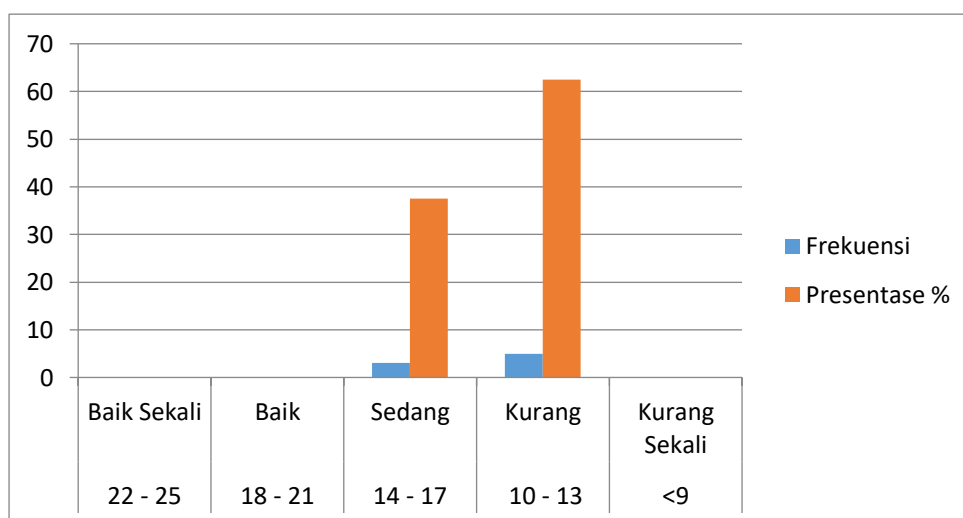
3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Table 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase %
22 - 25	Baik Sekali	0	0
18 - 21	Baik	0	0
14 - 17	Sedang	3	37.5
10 - 13	Kurang	5	62.5
5 - 9	Kurang Sekali	0	0



Gambar 1. Diagram Tes Kebugaran Jasmani Indonesia TKJI

Berdasarkan informasi yang terdapat pada tabel 1 dan gambar 1, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan ekstrakurikuler futsal putra di SMPN 13 Banjarbaru relatif rendah. Tak satu pun dari siswa jatuh ke dalam kategori "sangat baik" atau "baik", terhitung 0% dari total. 3 siswa (37,5%) termasuk dalam kategori "sedang", sedangkan 5 siswa (62,5%) termasuk dalam kategori "kurang". Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori "kurang sekali".

Pembahasan

Penelitian dan analisis data telah memanfaatkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengevaluasi kebugaran jasmani individu berusia 13-16 tahun. Tes ini terdiri dari kegiatan seperti sprint 50 meter, body lift gantung 60 detik, latihan berbaring duduk 60 detik, melompat tegak, dan lari 1000 meter. Penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan di kalangan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru umumnya tergolong rendah. Dari 8 siswa ekstrakurikuler futsal, 5 siswa, terhitung 62,5% dari total, termasuk dalam kategori ini. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani di kalangan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru. Temuan penelitian ini menyoroti peran penting penilaian kebugaran untuk olahraga ekstrakurikuler, terutama untuk futsal, yang sangat membutuhkan peningkatan tingkat kebugaran. Dengan rutin melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), dapat dipastikan tingkat kebugaran jasmani atlet akan meningkat (Hartanto et al., 2020). Sangat penting bagi seorang pelatih untuk merancang latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa ekstrakurikuler futsal. Menurut (Ashfahani, 2020; R. A. Nugroho et al., 2022) kebugaran jasmani merupakan syarat yang diperlukan bagi atlet untuk meningkatkan dan mencapai performa olahraga yang optimal. Oleh karena itu, semua aspek kebugaran jasmani harus dikembangkan dan ditingkatkan berdasarkan karakteristik dan kebutuhan spesifik masing-masing olahraga. Kebugaran fisik sangat penting tidak hanya untuk atlet, tetapi juga bagi individu untuk secara efektif melakukan pekerjaan fisik sehari-hari. Kebugaran fisik sangat penting tidak hanya untuk atlet tetapi juga untuk kehidupan sehari-hari (Agus, 2012; Suhartoyo et al., 2019) Ini adalah atribut vital yang memungkinkan individu untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memungkinkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan selanjutnya (Abduh et al., 2020). Temuan ini dapat menawarkan wawasan tambahan tentang kesehatan fisik anak-anak di sekolah. Pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat mempertimbangkan hal ini ketika merancang program latihan untuk siswa, agar dapat secara efektif memenuhi tujuan latihan.

4. Simpulan

Setelah menganalisis dan mengolah data, peneliti menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru adalah sebagai berikut: 0 siswa dalam kategori sangat baik (0%), 0 siswa dalam kategori baik (0%), 3 siswa dalam kategori sedang (37,5%), 5 siswa dalam kategori kurang (62,5%), dan 0 siswa berada dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal secara keseluruhan di SMPN 13 Banjarbaru sering dianggap di bawah rata-rata.

5. Referensi

- Abduh, I., Agusman, M., & Tadulako, U. (2020). *Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa*. 5, 75–82.
- Abidin, M. F., & Prihanto, J. B. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 1 Taman Sidoarjo Dengan Sma Khadijah. *Pendidikan Jasmani*, 4(3), 617–622.
- Afif, G. M., Amirudin, A., & Arifin, R. (2024). *Tingkat Kelincahan Dan Teknik Dribbling Siswa Di Ekstrakurikuler Futsal*. 11(April), 8–15.
- Afifuddin, M., Nur, L., & Spto, W. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 09*(Nomor 01 Tahun 2021), 151–159.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (No Title)*.
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh latihan circuit training terhadap daya tahan kardiovaskuler pada tim futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>

- Dwi, A. S. M. (2020). Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi).
- Fahriza, S., Mulhim, M., & Indah, E. P. (2023). Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i1.1841>
- 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>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation Research*, 124(5), 799–815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Nugroho, R. A., Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 72–83.
- Nugroho, S. R., Arifin, R., & Hamid, A. (2023). *Survei Keberhasilan Passing dan Kontrol pada Atlet Futsal Betang Muara Teweuh*. 7, 30301–30306.
- Prasojo, D. A., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2015). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Smk Bagimu Negeriku Semarang Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 2014–2016.
- Rais, M. F., & Syafruddin. (2020). Analisis Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Adabiah Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 7–14.
- Ridho, M. R., Anggara, N., Studi, P., Jasmani, P., Mangkurat, U. L., Sipai, S., Selatan, B. K., Jasmani, K., & Voli, B. (2024). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 1 Belawang Analysis Of The Level Of Physical Fitness In Volleyball Extracurricular*

Students At SMA Negeri 1 Jurnal Ilmiah STOK. 12, 75–85.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.*

Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8–17.