



Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri Se-Kecamatan Singosari

Mochamad Ilham Abdillah¹, Usman Wahyudi², Rama Kurniawan³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang¹²³

moch.ilhamabdillah24@gmail.com¹, usman.wahyudi.fik@um.ac.id², rama.kurniawan.fik@um.ac.id³

Abstrak

Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kesanggupan tubuh dalam menjalankan kegiatan setiap harinya yang relatif lama tanpa merasa keletihan berlebihan serta tetap memiliki persediaan energi untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Peran penting kesegaran jasmani tubuh guna untuk menunjang ketika melaksanakan kegiatan setiap harinya dan tentunya bagi siswa disekolah untuk memperlancar proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri Se Kecamatan Singosari. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subyeknya adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri Se Kecamatan Singosari sejumlah 78 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kriteria usia 13-15 tahun. Teknik analisa yang digunakan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 33,33% berkategori baik, 62,82% berkategori sedang, 3,85% berkategori kurang dan 0% berkategori baik sekali dan kurang sekali. Sehingga dapat dikatakan hasil dari survei tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri Se Kecamatan singosari berkategori sedang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Aktivitas Fisik.

Abstract

Physical freshness is a body skill to do daily activities without heavy exhaustion and still have energy reserves to do other activities. Physical freshness has a main role for body in doing daily activities and definitely for students to support their learning process in school. The research purposes to find out and investigate about physical freshness of futsal extracurricular's participant whole Junior High School in Singosari. The approach of the research used quantitative descriptive and survey. The subject of the research is 78 futsal extracurricular's participants in Singosari. Technique of data collection utilized Indonesian Physical Freshness Test (TKJI) instrument age 13-15 years old criteria. Analysis technique used percentage formula. The result of the study shows that 33,33% categorized as good, 62,82% categorized as moderate, 3.85% categorized as less, and 0% for categorized as very well and very less. As a result, the survey of physical freshness level of futsal extracurricular's participants in whole Singosari Junior High School categorized as moderate

Keywords: Physical freshness, Physical activity;

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani yaitu kesanggupan tubuh untuk menjalankan kegiatan yang mengandalkan fisik sesuai dengan kehendak secara maksimal tanpa merasakan kelelahan berlebihan (Akbar, 2019). Dengan hal tersebut kesegaran jasmani merupakan suatu modal untuk melaksanakan aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya, dikarenakan dengan memiliki kesegaran jasmani yang bagus dan bugar maka dapat membantu ketika menjalankan kegiatan kesehariannya (Kurniawan A,W & Alfani, M, 2022). Ketika tubuh tidak dalam kesegaran jasmani yang bagus, maka seseorang akan berada dalam kesulitan untuk menjalani aktivitas fisik sehari-hari yang akan berdampak pada kualitas hidup (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kesegaran jasmani atau *physical fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena hakikatnya kesegaran jasmani adalah hal yang rumit dan kompleks. Soemowerdojo, (2012) ahli fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap kondisi lingkungan atau aktivitas fisik dengan efisien tanpa lelah yang berlebihan, sehingga dapat menjalankan aktivitas-aktivitas lain dan mengalami pemulihan sebelum tugas yang sama esok harinya.

Aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada tingkat kesegaran jasmani melainkan juga terhadap kemampuan emosi, kognitif dan sosial anak (Arifin, 2018). Orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang bagus cenderung lebih produktif saat menjalankan berbagai macam kegiatan fisik, kesegaran jasmani tidak hanya diterapkan di lingkungan masyarakat, akan tetapi diterapkan pada ruang lingkup sekolah karena untuk membentuk karakter dan kelangsungan aktivitas siswa (Heynoek et al., 2020). Upaya dalam menaikkan kesegaran jasmani seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan terstruktur dalam waktu yang konsisten dan dilakukan secara berprogres dengan memiliki target yang telah ditetapkan sebelumnya. Menurut (Nurhasan, 2013) unsur-unsur dalam kesegaran jasmani adalah strength (kekuatan), speed (kecepatan), agility (kelincahan), endurance (daya tahan), flexibility (kelentukan) dan power (daya).

Penerapan unsur nilai kesegaran jasmani dapat di mulai sejak dini dan di lingkungan sekolah sebagai pengenalan awal terhadap peserta didik. Kesegaran jasmani peserta didik merupakan faktor penting dalam upaya membantu siswa melakukan kegiatan setiap harinya di wilayah sekolah maupun di sekitarnya (Pratama, dkk, 2018). Tingkat kesegaran jasmani peserta didik harus terus ditingkatkan dikarenakan kesegaran

jasmani peserta didik dapat memperlancar proses belajar dan juga dapat menunjang prestasi murid-murid. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik harus dimiliki siswa, supaya ketika melakukan kegiatan belajar dalam keadaan sehat dan segar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Arief et al., 2021). Upaya untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik sekolah memberikan pembinaan potensi peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selain membina potensi peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler pun dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, pengetahuan akan hal baru, membangun nilai-nilai kepribadian serta dapat menyalurkan bakat minat peserta didik. Ekstrakurikuler dapat di definisikan sebagai aktivitas yang tidak dilaksanakan di jam pembelajaran sekolah, dinaungi dan diawasi langsung oleh sekolah. Ekstrakurikuler berperan penting dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan bakat minat siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri Se-Kecamatan Singosari, teknik dan taktik menjadi fokus utama pelatih ekstrakurikuler futsal. Selain itu, tes kesegaran jasmani belum pernah dilakukan oleh pelatih kepada peserta ekstrakurikuler futsal. Belum dilakukannya tes kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal dikarenakan sebelumnya kegiatan ekstrakurikuler futsal terhambat pandemi Covid-19 yang mengakibatkan aktivitas pembelajaran tidak dapat dilakukan di sekolah. Sehingga, mengakibatkan aktivitas fisik siswa berkurang. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler futsal hanya membuat video ataupun pembelajaran secara online. Dengan demikian, peneliti perlu melakukan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri se Kecamatan Singosari”. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri Se Kecamatan Singosari.

METODE

Desain penelitian deskriptif kuantitatif dalam bentuk angka yang digunakan dalam penelitian ini. Metode yang digunakan yaitu metode survei. Penelitian deskriptif yaitu sebuah rancangan penelitian yang mendeskripsikan suatu kejadian yang terjadi dilapangan (Jayusman & Shavab, 2020). Dalam penelitian ini, penulis mendeskripsikan satu variabel tanpa menghubungkan dengan variabel lainnya, sehingga penelitian ini berfokus pada variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani.

Teknik penentuan sampel pada penelitian ini yaitu sampling jenuh (sensus) yaitu metode penetapan sampel apabila seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Hal tersebut dikarenakan anggota populasi yang relatif sedikit dan peneliti hendak mengambil semua sampel agar hasil penelitian memiliki tingkat kesalahan yang sangat kecil. Maka diperoleh sampel di SMPN 2 Singosari berjumlah 30 siswa, SMPN 3 Singosari berjumlah 26 siswa dan SMPN 6 Singosari berjumlah 22 siswa. Jadi total keseluruhan sampel sejumlah 78 peserta ekstrakurikuler Futsal.

Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun meliputi: (1) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan (2) Gantung angkat tubuh untuk mengukur kekuatan otot lengan (3) Baring duduk untuk mengukur kekuatan otot perut (4) Loncat tegak untuk mengukur daya ledak (5) Lari 1000 meter untuk mengukur daya tahan kardiovaskular.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 13–15 Tahun Putra

Lari 50 meter	Pull up	Sit up	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d - 6.7 Detik	16 Keatas	38 Keatas	66 cm 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	3'52" - 4'46"	3
8.8 - 10.3 Detik	2 - 5 kali	8 - 18 kali	31 - 41 cm	4'47"- 6'04"	2
10.4- dst	0 - 1 kali	0 - 7 kali	Dibawah 31 cm	6'05" dst	1

Sumber: (Nurhasan, 2013)

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk 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: (Nurhasan, 2013)

Setelah memperoleh data dari hasil pengumpulan data, selanjutnya yaitu menganalisis data tersebut, sehingga nantinya dapat memperoleh hasil yang sesuai dengan keadaannya. Kemudian data yang diperoleh di masukan ke dalam rumus frekuensi relatif (angka persen), guna untuk mengetahui hasil data berupa persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 9-11 Maret 2023, kondisi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri se Kecamatan Singosari secara keseluruhan. Berikut merupakan hasil penelitian yang diperoleh pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri se Kecamatan Singosari

Tabel 3. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri Se Kecamatan Singosari

	Kecepatan	Kekuatan Otot	Daya Tahan otot	Daya Ledak	Daya Tahan Kardiovaskular
N	78	78	78	78	78
Min	9,6	0	15	42	10,31
Max	8,3	22	55	85	5,14
Mean	7,47	8,15	35,07	64,73	7,50
Sd	0,61	4,47	9,27	8,51	1,06

Dari tabel 3 tersebut memperlihatkan hasil data tingkat kesegaran jasmani 78 peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri se Kecamatan Singosari diketahui bahwa skor minimum pada komponen kecepatan 9,6 detik sampai dengan skor maximum 8,3 detik, diperoleh rata-rata (mean) 7,47 dan simpangan baku (SD) dengan nilai 0,62. Pada komponen kekuatan otot skor minimum 0 kali sampai dengan skor maximum 22 kali, diperoleh rata-rata 8,15 dan simpangan baku 4,47. Pada komponen daya tahan otot skor minimum 15 kali sampai dengan skor maximum 55 kali, diperoleh rata-rata 35,07 dan simpangan baku 9,27. Pada komponen daya ledak skor minimum 42 cm sampai dengan skor maximum 85 cm, diperoleh rata-rata 64,73 cm dan simpangan baku 8,51. Pada komponen daya taha kardiovaskular skor minimum 10,31 menit sampai dengan skor maximum 5,14 menit, diperoleh rata-rata 7,50 dan simpangan baku 1,06.

Sementara untuk tingkat kesegaran jasmani dari 78 siswa diketahui untuk kecepatan 3 siswa (3,84%) kategori kurang, 47 siswa (60,25%) kategori sedang, 26 siswa (33,35%) kategori baik dan 2 siswa (2,56%) kategori baik sekali. Untuk kekuatan otot 1 siswa (%) kategori kurang sekali, 24 siswa (30,76%) kategori kurang, 30 siswa (38,46%) kategori sedang, 18 siswa (23,07%) kategori baik dan 5 siswa (6,43%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan otot 2 siswa (2,57%) kategori kurang, 17 siswa (21,80%)

kategori sedang, 26 siswa (33,33%) kategori baik dan 33 siswa (42,30%) kategori baik sekali. Untuk daya ledak 8 siswa (10,25%) kategori sedang, 37 siswa (47,45%) kategori baik dan 33 siswa (42,30%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan 55 siswa (70,50%) kategori kurang sekali, 16 siswa (20,50%) kategori kurang dan 7 siswa (9%) ketagori sedang.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Singosari

	Kecepatan	Kekuatan Otot	Daya Tahan ot	Daya Ledak	Daya Tahan Kardiovaskular
N	30	30	30	30	30
Min	9,6	3	15	50	10,31
Max	6,3	16	40	75	7,1
Mean	7,27	6,93	27,2	61,63	8,18
Sd	0,61	3,72	5,89	7,05	0,71

Dari tabel 4. tersebut memperlihatkan hasil data tingkat kesegaran jasmani 30 peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Singosari diketahui bahwa skor minimum pada komponen kecepatan 9,6 detik sampai dengan skor maximum 6,3 detik, diperoleh rata-rata (mean) 7,27 dan simpangan baku (SD) dengan nilai 0,61. Pada komponen kekuatan otot skor minimum 3 kali sampai dengan skor maximum 16 kali, diperoleh rata-rata 6,93 dan simpangan baku 3,72. Pada komponen daya tahan otot skor minimum 15 kali sampai dengan skor maximum 40 kali, diperoleh rata-rata 27,2 dan simpangan baku 5,89. Pada komponen daya ledak skor minimum 50 cm sampai dengan skor maximum 75 cm, diperoleh rata-rata 61,63 cm dan simpangan baku 7,05. Pada komponen daya taha kardiovaskular skor minimum 10,31 menit sampai dengan skor maximum 7,1 menit, diperoleh rata-rata 8,18 dan simpangan baku 0,71.

Sementara untuk tingkat kesegaran jasmani dari 30 siswa diketahui untuk kecepatan 30 siswa (100%) kategori sedang. Untuk kekuatan otot 12 siswa (40%) kategori kurang, 12 siswa (40%) kategori sedang, 5 siswa (16,67%) kategori baik, 1 siswa (3,33%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan otot 2 siswa (6,66%) kategori kurang, 13 siswa (43,34%) kategori sedang, 13 siswa (43,34%) kategori baik dan 2 siswa (6,66%) kategori baik sekali. Untuk daya ledak 4 siswa (13,35%) kategori sedang, 19 siswa (63,34%) kategori baik dan 7 siswa (23,33%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan kardiovaskular 30 siswa (100%) kategori kurang sekali.

Tabel 5. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Singosari

	Kecepatan	Kekuatan Otot	Daya Tahan otot	Daya Ledak	Daya Tahan Kardiovaskular
N	26	26	26	26	26
Min	9,1	2	25	50	8,59
Max	6,8	19	55	80	5,14
Mean	7,65	8,80	40,36	67,19	6,57
Sd	0,61	4,76	8,69	7,69	1,12

Dari tabel 5 tersebut memperlihatkan hasil data tingkat kesegaran jasmani 26 peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Singosari diketahui bahwa skor minimum pada komponen kecepatan 9,1 detik sampai dengan skor maximum 6,8 detik, diperoleh rata-rata (mean) 7,65 dan simpangan baku (SD) dengan nilai 0,61. Pada komponen kekuatan otot skor minimum 2 kali sampai dengan skor maximum 19 kali, diperoleh rata-rata 8,80 dan simpangan baku 4,76. Pada komponen daya tahan otot skor minimum 25 kali sampai dengan skor maximum 55 kali, diperoleh rata-rata 40,36 dan simpangan baku 8,69. Pada komponen daya ledak skor minimum 50 cm sampai dengan skor maximum 80 cm, diperoleh rata-rata 67,19 cm dan simpangan baku 7,69. Pada komponen daya tahan kardiovaskular skor minimum 8,59 menit sampai dengan skor maximum 5,14 menit, diperoleh rata-rata 6,57 dan simpangan baku 1,12.

Sementara untuk tingkat kesegaran jasmani dari 26 siswa diketahui untuk kecepatan 3 siswa (11,55%) kategori kurang, 8 siswa (30,76%) kategori sedang, 15 siswa (57,69%) kategori baik. Untuk kekuatan otot 9 siswa (34,62%) kategori kurang, 7 siswa (26,92%) kategori sedang, 8 siswa (30,76%) kategori baik, 2 siswa (7,70%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan otot 2 siswa (7,70%) kategori sedang, 8 siswa (30,76%) kategori baik dan 16 siswa (61,54%) kategori baik sekali. Untuk daya ledak 2 siswa (7,70%) kategori sedang, 9 siswa (34,61%) kategori baik dan 15 siswa (57,69%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan 14 siswa (53,84%) kategori kurang sekali, 11 siswa (42,30%) kategori kurang dan 1 siswa (3,85%) kategori sedang.

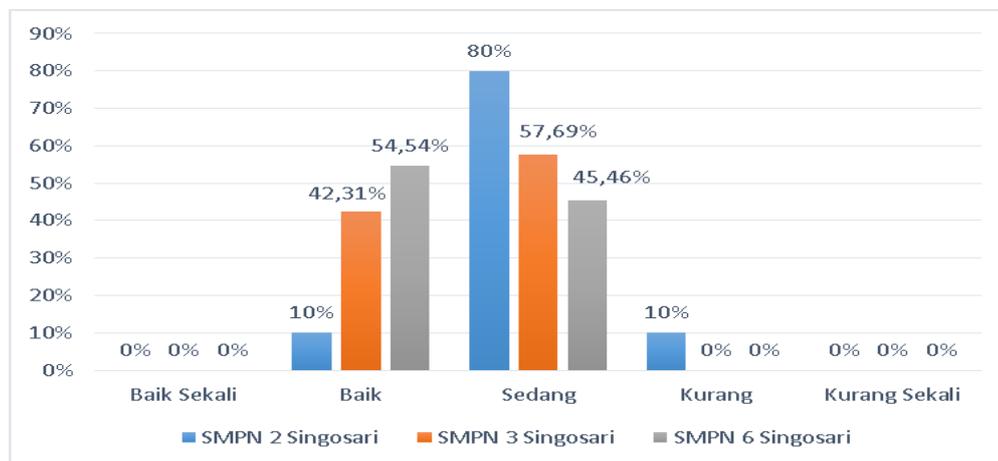
Tabel 6. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 6 Singosari

	Kecepatan	Kekuatan Otot	Daya Tahan otot	Daya Ledak	Daya Tahan Kardiovaskular
N	22	22	22	22	22
Min	8,4	0	23	42	8,6
Max	6,3	22	48	85	7,15
Mean	7,47	9,0	39,59	66,04	7,68
Sd	0,55	4,8	5,71	10,1	0,41

Dari tabel 6 tersebut memperlihatkan hasil data tingkat kesegaran jasmani 22 peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Singosari diketahui bahwa skor minimum pada komponen kecepatan 8,4 detik sampai dengan skor maximum 6,3 detik, diperoleh rata-rata (mean) 7,47 dan simpangan baku (SD) dengan nilai 0,55. Pada komponen kekuatan otot skor minimum 0 kali sampai dengan skor maximum 22 kali, diperoleh rata-rata 9,0 dan simpangan baku 4,8. Pada komponen daya tahan otot skor minimum 23 kali sampai dengan skor maximum 48 kali, diperoleh rata-rata 39,59 dan simpangan baku 5,71. Pada komponen daya ledak skor minimum 42 cm sampai dengan skor maximum 85 cm, diperoleh rata-rata 66,05 cm dan simpangan baku 10,1. Pada komponen daya taha kardiovaskular skor minimum 8,6 menit sampai dengan skor maximum 7,15 menit, diperoleh rata-rata 7,68 dan simpangan baku 0,41.

Sementara untuk tingkat kesegaran jasmani dari 22 siswa diketahui untuk kecepatan 9 siswa (40,90%) kategori sedang, 11 siswa (50%) kategori baik dan 2 siswa (9,1%) kategori baik sekali. Untuk kekuatan otot 1 siswa (4,54%) kategori kurang sekali, 3 siswa (13,63%) kategori kurang, 11 siswa (50%) kategori sedang, 5 siswa (22,73%) kategori baik dan 2 siswa (9,1%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan 2 siswa (9,1%) kategori sedang, 5 siswa (22,72%) kategori baik dan 15 siswa (68,18%) kategori baik sekali. Untuk daya ledak 2 siswa (9,1%) kategori sedang, 9 siswa (40,90%) kategori baik dan 11 siswa (50%) kategori baik sekali. Untuk daya tahan 11 siswa (50%) kategori kurang sekali, 5 siswa (22,73%) kategori kurang dan 6 siswa (27,27%) kategori sedang.

Diagram 1 Data Perbedaan Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri Se Kecamatan Singosari.



Gambar 1 Diagram Persentase Perbedaan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri se Kecamatan Singosari

PEMBAHASAN

Kesegaran jasmani yaitu suatu kesanggupan seseorang dalam menjalankan berbagai kegiatan setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, juga masih mempunyai simpanan energi sehingga dapat menjalani kegiatan lain secara berkelanjutan dan maksimal (Pramana et al., 2021). Seseorang yang mempunyai kesegaran yang bagus akan cenderung menjalankan aktivitas kegiatan setiap harinya secara produktif. Sependapat dengan penelitian (Pradana et al., 2023) bahwa dengan aktif melakukan aktivitas fisik akan menurunkan resiko terkena penyakit kardiovaskular dan menjalankan aktivitas setiap harinya akan lebih baik. Hasil penelitian di tempat lain menyimpulkan apabila seseorang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, sehingga kecenderungan seseorang lebih produktif untuk menjalankan kegiatan fisik dari pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kecil (Sani & Hariadi, 2020). Kesegaran jasmani dijadikan keutuhan utama bagi setiap orang ketika menjalankan berbagai aktivitas setiap harinya. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dan dapat mendukung terhadap produktivitas dalam bekerja maupun hasil belajar (Kurniadi et al., 2019). Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus dapat meningkatkan rasa percaya diri dan konsentrasi terhadap suatu aktivitas yang dikerjakan. Sependapat dengan penelitian (Lesmana et al., 2020) menyatakan bahwa latihan fisik yang dapat diterapkan sebagai upaya

meningkatkan konsentrasi dan kebugaran jasmani seorang wasit yang mana dituntut konsisten ketika mengambil keputusan dalam sebuah pertandingan.

Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri se Kecamatan Singosari pada tes lari 50 meter untuk mengetahui kecepatan siswa di SMPN 2 Singosari lebih baik dari SMPN 3 dan SMPN 6 Singosari. Pada tes gantung angkat tubuh untuk mengetahui kekuatan otot lengan dan tes baring duduk untuk mengetahui kekuatan otot perut siswa di SMPN 3 Singosari dan di SMPN 6 Singosari lebih baik dari pada SMPN 2 Singosari. Pada tes vertical jump untuk mengukur daya ledak di SMPN 3 Singosari lebih baik dari pada SMPN 2 dan SMPN 6 Singosari. Pada tes lari jarak menengah 1000 meter di SMPN 6 Singosari lebih baik dari pada SMPN 2 dan SMPN 3 Singosari. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di deskripsikan per item tes yang mempunyai keunggulan berbeda menurut item tes nya. Pada SMPN 2 lebih baik dalam tes lari 50 meter yang mana guru PJOK maupun pelatih ekstrakurikuler beberapa kali telah melakukan dan memberikan program latihan kecepatan saja. Sedangkan pada sekolah SMPN 3 dan SMPN 6 Singosari lebih baik pada tes gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak menengah 1000 meter karena latar belakang siswa yang aktif mengikuti sekolah sepak bola (SSB) yang mana berpotensi rutin melakukan aktivitas fisik atau latihan di lapangan. Dengan rutin melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, Hal tersebut sependapat dengan hasil penelitian (Zenitha & Hartoto, 2019) yang mengemukakan adanya pengaruh aktivitas fisik di luar yang dilakukan oleh siswa terhadap kualitas tingkat kebugaran jasmani siswa.

Hasil dalam penelitian ini juga sependapat dengan penelitian (Imma et al., 2022) yaitu pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih sebagian besar dalam kategori sedang. Selain itu, sejalan dengan penelitian lain yang berjudul status kebugaran jasmani siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta yang terdapat hasil penelitian pada status kebugaran jasmani siswi sebagian besar berkategori kurang (Andriyani, 2016). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sekolah memerlukan suatu rancangan program aktivitas fisik untuk mengkreasikan suatu bentuk pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Adanya dampak positif antara hasil belajar dengan kebugaran jasmani siswa, semakin bagus tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dapat menunjang hasil belajar siswa tersebut

(Abduh et al., 2020). Serta kebugaran jasmani siswa juga berhubungan terhadap tingkat konsentrasi siswa dalam belajar di sekolah yang sejalan sependapat dengan penelitian (Krissanthy et al., 2020) yang mengatakan bahwa kebugaran jasmani mempunyai peran sebesar 33,4% terhadap konsentrasi siswa kelas X SMA Negeri 9 Kota Bekasi. Dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat dan berolahraga dengan konsisten maka dapat menambah tingkat kebugaran jasmani yang optimal sehingga dapat dijadikan langkah awal dalam produktivitas kerja (Hasibuan R, 2017).

Setelah dilakukan penelitian, ditemukan adanya faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa seperti asupan makanan sehat, olahraga yang teratur, pola istirahat yang cukup dan perilaku hidup sehat. Selain itu, Kurangnya Alokasi waktu ketika proses kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dilakukan dengan durasi 1 jam 30 menit yang masih kemungkinan waktu terpotong karena lapangan dipakai bersamaan dengan kegiatan yang lain, menunggu siswa datang ke lapangan dan cuaca yang tidak mendukung seperti hujan. Hal tersebut dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal dikarenakan kurangnya melakukan aktivitas fisik khusus tanpa menambah aktivitas fisik diluar sekolah ataupun secara mandiri. Hal tersebut sependapat dengan penelitian milik Amelia, dkk (2017) yang menyebutkan bahwa kebugaran jasmani dapat diperoleh salah satunya dengan berolahraga secara teratur serta memakan makanan yang bergizi. Jika siswa tidak dapat menyeimbangkan dari beberapa faktor kebugaran jasmani tersebut maka siswa tidak dapat meningkatkan atau mempertahankan tingkat kebugaran jasmaninya.

Selain itu, Dampak pandemi covid 19 pada beberapa tahun kebelakang yang menyebabkan pembelajaran formal dan kegiatan ekstrakurikuler yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka menjadi dilakukan secara daring, sehingga seluruh kegiatan akan terganggu dengan adanya pandemi covid 19 yang telah memutarbalikan kondisi dunia termasuk dalam ranah pendidikan. Pembelajaran dilakukan secara daring dan seluruh aktivitas dilakukan di dalam rumah akan menimbulkan adanya keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik yang menjadikan seseorang lebih pasif dalam beraktivitas yang mana akan menyebabkan seseorang kecanduan dalam penggunaan gadget sehingga dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang. Penggunaan gadget tanpa mengenal waktu akan mempengaruhi kualitas kesehatan tubuh seseorang dan sikap bersosial kepada masyarakat. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat

mempengaruhi sikap bersosial dan pola perilaku hidup sehat (Kriswanto et al., 2019). (Sunardi & Kriswanto, 2020) menyatakan bahwa fenomena penggunaan gadget saat ini sudah menjadi model kebiasaan yang tanpa diketahui akan berdampak buruk terhadap perilaku bersosial serta pola perilaku hidup sehat nantinya.

Aktivitas fisik dengan pola hidup sehat yang kurang dapat memengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Kesegaran jasmani merupakan faktor pokok saat tubuh menjalankan kegiatan fisik dengan memiliki kapasitas tubuh yang sehat dan bugar, maka dapat menuntaskan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, taraf produktifitas yang baik dapat diidentifikasi dari taraf kesegaran jasmaninya (Saputro, 2018). Kesegaran jasmani yang baik pada peserta ekstrakurikuler futsal dapat mendukung penampilannya pada sesi latihan atau sesi pertandingan dan sebagai faktor penunjang untuk meraih prestasi siswa. Manfaat memiliki kesegaran jasmani yang bagus dapat mendukung siswa saat beraktivitas secara optimal, mengembangkan individu secara fisik, mental dan emosional terutama pada kegiatan ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh siswa (Arief et al., 2021). Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang berguna akan berdampak langsung pada siswa yang mana dapat mengembangkan prestasi siswa, menyalurkan bakat siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa (Yani et al., 2020).

Peran kesegaran jasmani dalam futsal yang perlu diperhatikan karena futsal merupakan permainan memiliki karakteristik yang membutuhkan kecepatan, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kelentukan serta keseimbangan. Lapangan futsal memiliki karakteristik berukuran kecil dengan segelintir pemain dalam permainan futsal menjadikan permainan futsal memiliki intensitas yang cukup tinggi saat dimainkan (Gunawan, 2018). Pola permainan futsal yang memerlukan penguasaan pada kemampuan teknik dasar seperti menembak dan mengoper bola, berlari untuk membangun serangan dan bertahan untuk merebut bola dari lawan, serta kekuatan otot saat berkontak body dengan pemain lawan (Naser et al., 2017).

SIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di seluruh SMP Negeri Se Kecamatan Singosari sebagian besar dalam kategori sedang. Peneliti mengemukakan

saran sebagai berikut: diharapkan setelah mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa, pelatih ekstrakurikuler dapat mengevaluasi serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, diharapkan siswa menambah aktivitas fisik di luar kegiatan ekstrakurikuler dan Peneliti menyarankan kepada penelitian selanjutnya untuk mengeksplor tentang kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, penelitian berikutnya juga perlu mengidentifikasi beberapa lokasi penelitian atau fokus penelitian yang lain untuk mendapatkan informasi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Akbar, A. K. (2019). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN Kab. Bone. *Jurnal Kependidikan, Fakultas Tarbiyah IAIN Bone, Vol. 13, No. 2, Desember 2019 Dengan*, 53(9), 1689–1699.
- Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 3(2), 40–53. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p40-53>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Andriyani. F.W. (2016). Status Kebugaran jJsmeni Siswa Putri Kelas VIII SMPN 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016. *Motion*, VIII(1), 59–66.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed*, 1 no 1(1), 31–32. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1496>
- Hasibuan R, Siregar, S.W. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Guru-Guru. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(2), 43–51.
- Heynoek, F. P., Kurniawan, R., & Bakti, F. R. F. K. (2020). Motivasi Siswa Perempuan Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri (Smpn) Se-Kota Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2),

9. <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p9-15>

- Imma, Iskandar, A. M., Supardi, R., & Asia. (2022). Pengaruh Pembelajaran Home Visit Method Terhadap Hasil Belajar PKN Siswa Kelas V di SD Inpres Borong Jambu II Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 1–8.
- Iyus Jayusman, O. A. K. S. (2020). *Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah*. 7(1), 13–20.
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126–131. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10631/4793>
- Kurniawan A,W & Alfani, M, A. (2022). Pengembangan Aplikasi Articulate Storyline dalam Pembelajaran Sport Massage. *Jurnal Patriot*, 4, 322–332. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Lesmana, R., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2020). Survei tingkat kebugaran jasmani pada wasit bolabasket perbasi kota malang 1,2,3. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 2(4), 113–127.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Jurnal Keplatihan Olahraga Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 15(1), 1–10.
- Pramana, R. A., J, R. R., & Syafei, M. M. (2021). Survei Minat Belajar Penjas dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X di SMK Pamor Cikampek Pada Masa Pandemi Covid 19. <https://Jurnal.Peneliti.Net/Index.Php/JIWP>, 7(4), 362–370. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5155262>

- Pratama, R. Jumain, A. buluban. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Palu. *Sport Sciences and Physical Education*, 0383, 74–81.
- Sani, M. L., & Hariadi, I. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Sedang. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3), 79–84. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/view/14298>
- Saputro, Y. D. (2018). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas VIII MTS Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017 / 2018*. 1, 92–101.
- Kriswanto, S.E., Prasetyawati T. P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). *Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle*. 278(YISHPESS), 21–25. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>
- Soemowerdojo. (2012). Ilmu Faal Olahraga. In *Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset*.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35082>
- Yani, A., Subekti, R. G., & Suryadi, S. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Shooting) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1705>
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.