

## Pengaruh Latihan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen

Salas Nurdiansyah<sup>1</sup>, Ervian Arif Muhafid<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama

e-mail: [salasnd21@gmail.com](mailto:salasnd21@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik peserta ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen. Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan dengan menggunakan desain praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII dan VIII yang berjumlah 26 siswa dengan rinciannya adalah 13 responden laki-laki dan 13 responden perempuan. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13 – 15 tahun dengan analisis data menggunakan statistik deskriptif prosentase. Hasil penelitian setelah melakukan melakukan pengujian menyebutkan bahwa terdapat 4 peserta didik dengan prosentase 15% yang memiliki klasifikasi Baik Sekali, terdapat 5 siswa dengan prosentase 19% yang memiliki klasifikasi Baik, terdapat 15 peserta didik dengan prosentase 58% yang memiliki klasifikasi Sedang, terdapat 2 peserta didik dengan prosentase 8% yang memiliki prosentase Kurang dan terdapat 0 peserta didik dengan prosentase 0% yang memiliki klasifikasi Kurang Sekali. Hasil ini menggambarkan bahwa pengaruh latihan fisik peserta ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Sadang pada tahun 2023/2024 pada klasifikasi sedang.

**Kata kunci:** *Latihan Fisik, Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal, Kebugaran Jasmani*

### Abstract

This study aims to determine the effect of extracurricular futsal participants' physical training on physical fitness at SMP Negeri 1 Sadang Kebumen. This type of research is a field experiment using a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The population in this study was students in class VII and VIII, totaling 26 students, with details of 13 male respondents and 13 female respondents. This research instrument uses the Indonesian Physical Fitness Test for children aged 13 - 15 years with data analysis using descriptive percentage statistics. The results of the research after carrying out testing stated that there were 4 students with a percentage of 15% who had a Very Good classification, there were 5 students with a percentage of 19% who had a Good classification, there were 15 students with a percentage of 58% who had a Medium classification, there were 2 participants students with a percentage of 8% who have a Poor percentage and there are 0 students with a percentage of 0% who have a Very Poor classification. These results illustrate that the influence of extracurricular futsal participants' physical training on the physical fitness of class VII and VIII students at SMP Negeri 1 Sadang in 2023/2024 is in the medium classification.

**Keywords :** *Physical Training, Futsal Extracurricular Activities, Physical Fitness*

### PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia untuk menjalankan segala aktivitasnya dengan optimal (Suyanto, 2022). Jika seseorang tidak sehat atau sakit, maka hal tersebut kurang menyenangkan serta dapat menghambat aktivitas jasmani maupun rohani dalam menjalankan fungsi dan perannya secara normal sehingga tak jarang membutuhkan biaya yang mahal untuk mengobatinya. Dari penjelasan tersebut kesehatan merupakan salah satu nikmat Tuhan yang harus kita syukuri bersama. Menurut Rusli Lutan (2003),

kebugaran jasmani di kalangan anak-anak diseluruh dunia ini mengalami kemerosotan dan merupakan sesuatu yang sudah umum. Penyebab utamanya adalah karena mereka kurang bergerak yang disebabkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani atau olahraga terlebih dengan semakin maraknya penggunaan HP untuk media sosial dan game online. Keadaan ini sudah banyak terjadi di lingkungan masyarakat Indonesia karena itulah pentingnya pembinaan kebugaran jasmani sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan anak-anak bangsa.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu ciri keadaan atau kondisi tubuh seseorang yang sehat. Fungsi kebugaran jasmani pada orangtua adalah agar tidak mudah terserang penyakit sedangkan bagi peserta didik adalah untuk mempertinggi kemampuan belajar dan perkembangan fisik yang baik. Karena dengan kondisi jasmani yang bugar ini mereka dapat melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari dengan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan. Dalam Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2019) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*. Apri Agus dan Sepriadi (2021), mengatakan bahwa kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui latihan yang rutin dan sistematis salah satunya melalui olahraga. Dengan latihan fisik atau olahraga yang baik dan benar dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran yang optimal yang dapat menjadi modal penting dalam melaksanakan segala aktivitas dan rutinitas keseharian seseorang karena semakin tinggi kebugaran jasmani peserta didik maka akan semakin mudah peserta didik tersebut dalam menjalankan rutinitasnya di sekolah dan begitupula sebaliknya. Untuk dapat memperoleh kesehatan jasmani di sekolah maka dapat dilakukan dengan berolahraga.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani atau tubuh manusia yang bertujuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan badan agar memiliki ketahanan tubuh yang baik yang dapat mencegah dari berbagai penyakit. Di dalam lembaga pendidikan atau sekolah, olahraga merupakan salah satu unsur yang penting untuk diterapkan dan dilakukan agar semua siswa memiliki kesehatan jasmani yang baik guna menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, kreatif dan memiliki kemandirian yang tinggi. Untuk itu penting kiranya pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sebagai modal penting dalam menjalankan aktivitas dan program-program kegiatan di sekolah (Winarno, 2006).

Pencapaian kebugaran jasmani peserta didik di sekolah tentu disebabkan oleh beberapa faktor seperti pemenuhan gizi, fasilitas sekolah, pola makan siswa, dan lain sebagainya. Di dalam sekolah, peserta didik dituntut untuk dapat mengikuti setiap pelajaran yang terjadwal dan mengikuti program-program yang diwajibkan oleh sekolah. Untuk itu tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan mempengaruhi aktivitasnya di sekolah karena peserta didik yang kelesun kurang semangat disebabkan karena memiliki tubuh yang tidak bugar sehingga dapat berakibat pada tercapainya tujuan pembelajaran di kelas.

Pentingnya kebugaran jasmani di dalam lingkungan pendidikan dikemukakan oleh Rusli Lutan (2003) karena memiliki beberapa keuntungan diantaranya adalah (1) peserta didik akan tahan terhadap penyakit artinya rawan terkena penyakit, (2) peserta didik akan dapat meningkatkan kapasitasnya dalam mengikuti pembelajaran di kelas, (3) meminimalisir ketidakhadiran peserta didik masuk sekolah. Jadi dapat dikatakan bahwa apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka semua aktivitasnya dapat dijalankan dengan baik yang akan berdampak pada mutu pembelajaran di sekolah.

Berbicara mengenai olahraga yang digemari oleh remaja Indonesia saat ini salah satunya adalah futsal. Futsal merupakan salah satu olahraga yang hampir sama dengan olahraga sepakbola yaitu sama-sama dimainkan dengan menggunakan menggunakan kaki yang tujuannya sama-sama memasukan bola ke gawang lawan, hanya saja ukuran lapangan yang sedikit lebih kecil dan peraturan permainan yang sedikit berbeda (Wibowo, 2019). Permainan olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing timnya berjumlah lima orang sudah termasuk penjaga gawang di dalam lapangan yang panjangnya mencapai 25 meter sampai 42 meter dan lebarnya mencapai 15 meter sampai 25 meter (Julianur, 2020). Menurut Daryanto dkk (2021), teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal antara lain adalah mengontrol bola (*controlling*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*) dan menendang bola

(*shooting*). Sama seperti olahraga-olahraga lainnya, olahraga ini membutuhkan kebugaran jasmani untuk dapat memainkan olahraga futsal dengan baik karena jika kebugaran jasmaninya kurang baik maka akan berpengaruh terhadap kekuatan, ketahanan, konsentrasi dan permainan seorang pemain futsal selama di lapangan. Oleh karena itu, penting bagi seorang pemain futsal untuk memiliki kebugaran jasmani yang optimal sehingga mendukung dalam permainannya di lapangan tanpa merasa kelelahan.

Pada penelitian ini dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Sadang terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ekstrakurikuler adalah program kurikulum yang berada di luar jam sekolah atau kegiatan jam belajar mengajar. Menurut Noor Yanti, dkk (2016), ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang berada di luar jam pelajaran yang berfungsi untuk membantu mengembangkan potensi, bakat dan minat peserta didik. Sesuai dengan Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian yang dimiliki peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Pada penelitian ini, dilakukan pada peserta didik SMP Negeri 1 Sadang untuk melihat pengaruh ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani peserta didik yang tergolong baik. Hal ini terlihat dari minimnya peserta didik yang tidak masuk sekolah, minimnya angka peserta didik yang sakit dan meningkatnya kapasitas belajar peserta didik yang pada akhirnya dapat mendorong pada mutu pendidikan di sekolah. Hal tersebut dibuktikan dari hasil pengamatan peneliti di lapangan selama proses penelitian ini berlangsung dimana pada saat pembelajaran di kelas, peserta didik sangat aktif mengikuti pembelajaran dan jarnag sekali ditemukan peserta didik yang tidak berangkat karena sakit. Pada saat pemberian tugas oleh bapak atau ibu gurupun dapat mereka selesaikan dengan tepat waktu efektif dan efisien serta tidak terlihat mengalami kelelahan dalam melaksanakan program-program sekolah.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang semakin populer di sekolah-sekolah menengah pertama (SMP) adalah futsal. Pemilihan program ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Sadang yang digunakan sebagai subyek kajian dalam penelitian ini disebabkan karena pada kegiatan tersebut atau dalam pelaksanaan ekstrakurikuler tersebut dapat melibatkan aktivitas yang kompleks didalamnya, meliputi; latihan fisik, gerak motorik, dan konsentrasi. Menurut Julianur, (2020) olahraga futsal termasuk salah satu olahraga yang memiliki intensitas tinggi dimana dalam permainannya dibutuhkan berbagai teknik dan variasi gerak seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan dan keterampilan pendukung lainnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Sadang juga dapat dijadikan sebagai wadah untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi peserta didik. Namun, meskipun futsal dianggap sebagai olahraga yang bermanfaat untuk kebugaran jasmani, masih terdapat kurangnya pemahaman yang mendalam tentang seberapa besar pengaruh latihan fisik futsal terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler. Di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen, ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan yang cukup diminati oleh siswa. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengukur pengaruh latihan futsal terhadap kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Mengidentifikasi pengaruh latihan futsal terhadap kebugaran jasmani dapat memberikan informasi yang berguna untuk meningkatkan program latihan dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat latihan futsal, pihak sekolah dan pelatih dapat merancang program yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan fisik peserta ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai manfaat futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler serta memberikan dasar bagi perencanaan dan evaluasi program latihan yang lebih baik di masa depan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "*Pengaruh Latihan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen*"

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Secara sederhana penelitian kuantitatif adalah lawan dari penelitian kualitatif, artinya data-data yang dikumpulkan berbentuk angka bukan kata-kata deskripsi (Syahrudin dan Salim, 2012) Menurut Garaika dan Darmanah (2019), penelitian kuantitatif adalah metode yang penelitiannya menggunakan data berupa angka-angka (mengecualikan berbentuk kata-kata) dan penekanan pada pengukuran hasil yang objektif menggunakan analisis statistik. Adapun desain dalam penelitian ini adalah desain pra-eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

- X : *Treatment* atau perlakuan
- O<sub>1</sub> : Tes Awal (*Pretest*)
- O<sub>2</sub> : Tes Akhir (*Posttests*)

Sebelum subjek dikenai perlakuan terlebih dahulu melakukan pretest (O<sub>1</sub>), kemudian dilakukan perlakuan (X), dan setelah itu dilakukan posttest (O<sub>2</sub>)

**Variabel Penelitian**

Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variable* (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler futsal, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani

**Teknik Pengambilan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 26 siswa. Menurut Arikunto (2012) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya ( Abdullah, 2015). Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang yang ikut kegiatan ekstrakurikuler futsal yaitu sebanyak 26 orang responden dengan rinciannya adalah 13 responden laki-laki dan 13 responden perempuan. Dengan demikian penggunaan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian sebagai unit observasi disebut sebagai teknik sensus.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk remaja umur 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes. Menurut Nurhasan H & Choil dalam Umar Sidiq, (2019) sebagai berikut: a) lari 50 meter, b) baring duduk 60 detik, c) angkat tubuh 60 detik, d) loncat tegak, e) lari 800 dan 1000 meter. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari sprint dan vertikal jump. Berikut ini adalah tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia lari sprint dan vertikal jump.

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

Lari 50 meter (sprint)	Loncat Tegak	Nilai
s.d - 6.7"	66 – ke atas	5
6.8" - 7.6"	53 – 65	4
7.7" - 8.7"	42 – 52	3
8.8" - 10.3"	31 – 41	2
10.4" - dst	0 – 30	1

Adapun hasil penjumlahan Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dikategorikan dalam klasifikasi sebagai berikut:

**Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	9 -10	Baik Sekali (BS)
2.	7 – 8	Baik (B)
3.	5 – 6	Sedang (S)
4.	3 – 4	Kurang (K)
5.	0 – 2	Kurang Sekali (KS)

Instumen penelitian di atas digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sadang Kabupaten Kebumen dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pretest dan posttest dari pelaksanaan tes kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Sadang Kebumen anak antara 13 sampai 15 tahun akan dijelaskan per item dari masing-masing tes yang telah dilakukan. Dengan menggunakan analisis prosentase diperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Sadang Tahun 2023/2024 pada pelaksanaan pretest adalah sebagai berikut:

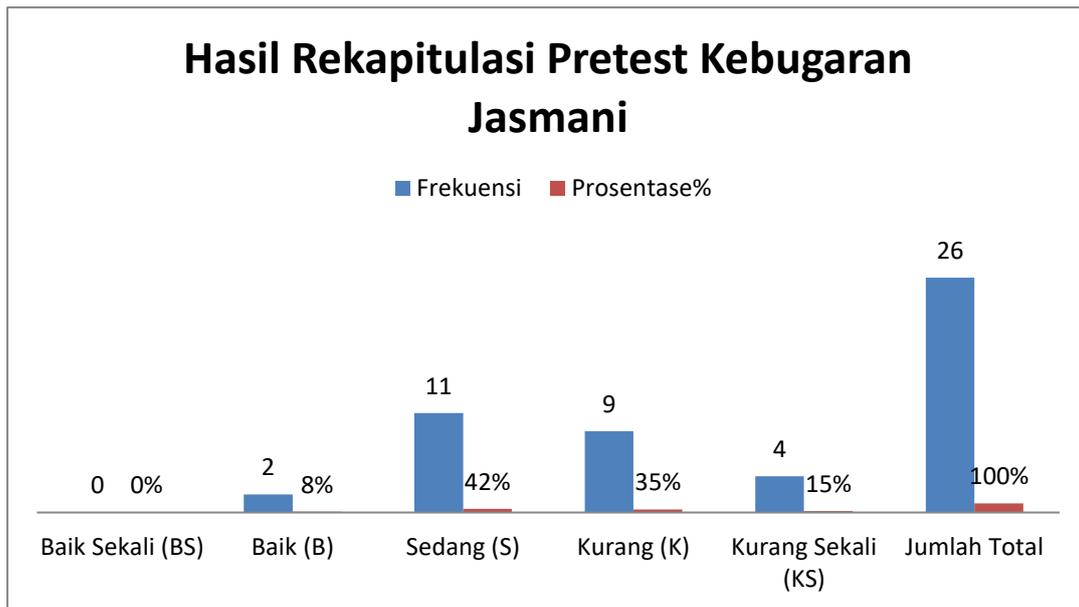
1. Siswa putra kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang Tahun Pelajaran 2023/2024 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan kategori sebagai berikut: a) Kategori **Baik Sekali** sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%, b) kategori **Baik** sebanyak 2 siswa dengan prosentasenya adalah 15%, c) kategori **Sedang** sebanyak 8 siswa dengan prosentasenya adalah 62%, d) kategori **Kurang** sebanyak 3 siswa dengan prosentasenya adalah 23% dan e) kategori **Kurang Sekali** sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%.
2. Siswa putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang Tahun Pelajaran 2023/2024 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan kategori sebagai berikut: a) Kategori **Baik Sekali** sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%, b) kategori **Baik** sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%, c) kategori **Sedang** sebanyak 3 siswa dengan prosentasenya adalah 23%, d) kategori **Kurang** sebanyak 6 siswa dengan prosentasenya adalah 46% dan e) kategori **Kurang Sekali** sebanyak 4 siswa dengan prosentasenya adalah 31%.

Berikut ini adalah rekapitulasi hasil keseluruhan pretest tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang Kebumen Tahun Pelajaran 2023/2024 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Rekapitulasi Pretest Kebugaran Jasmani**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase%
1	9 -10	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7 - 8	Baik (B)	2	8%
3	5 - 6	Sedang (S)	11	42%
4	3 - 4	Kurang (K)	9	35%
5	0 - 2	Kurang Sekali (KS)	4	15%
			$\Sigma F = 26$	100%

Sumber: Hasil Penelitian 2024



Gambar 1. Hasil Rekapitulasi *Pretest* Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pada tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa rekapitulasi hasil *pretest* pada latihan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Sadang adalah sebagai berikut:

1. Klasifikasi Baik Sekali sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%
2. Klasifikasi Baik sebanyak 2 siswa dengan prosentasenya adalah 8%
3. Klasifikasi Sedang sebanyak 11 siswa dengan prosentasenya adalah 42%
4. Klasifikasi Kurang sebanyak 9 siswa dengan prosentasenya adalah 35%
5. Klasifikasi Kurang Sekali adalah 4 siswa dengan prosentasenya adalah 15%

Selanjutnya setelah dilakukan pengambilan data awal dengan menggunakan *pretest* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan fisik peserta ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen, maka langkah selanjutnya adalah pengambilan data dengan melakukan *posttest* terhadap siswa. Dengan menggunakan analisis prosentase pada pengambilan data dengan menggunakan *posttest* maka diperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang Tahun 2023/2024 adalah sebagai berikut:

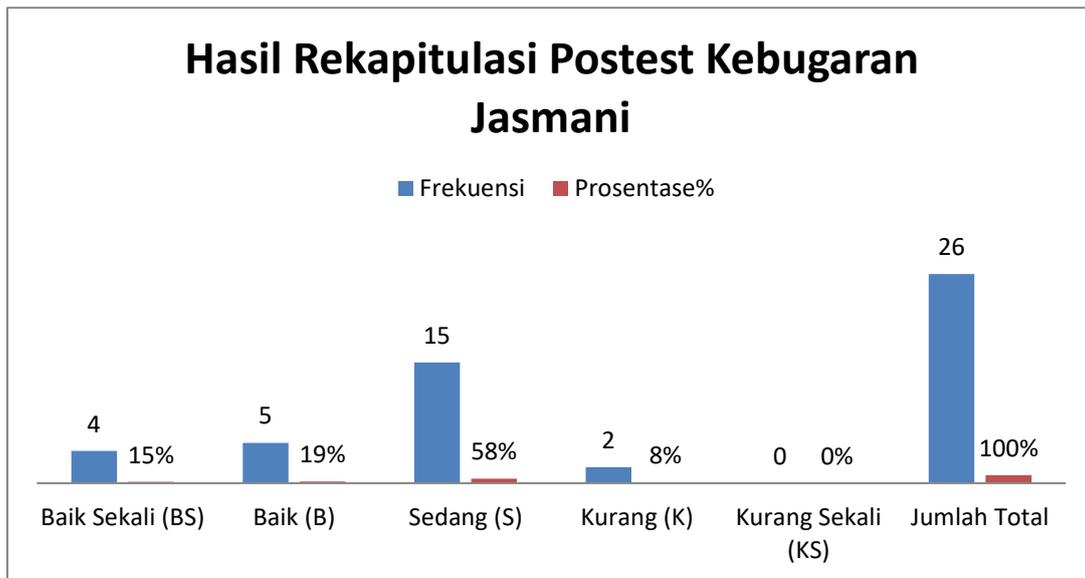
1. Siswa putra kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang Tahun Pelajaran 2023/2024 yang mengikuti latihan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan kategori sebagai berikut:
  - a) Kategori **Baik Sekali** sebanyak 3 siswa dengan prosentasenya adalah 23%, b) kategori **Baik** sebanyak 4 siswa dengan prosentasenya adalah 31%, c) kategori **Sedang** sebanyak 6 siswa dengan prosentasenya adalah 46%, d) kategori **Kurang** sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0% dan e) kategori **Kurang Sekali** sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%.
2. Siswa putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang Tahun Pelajaran 2023/2024 yang mengikuti latihan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan kategori sebagai berikut:
  - a) Kategori **Baik Sekali** sebanyak 1 siswa dengan prosentasenya adalah 8%, b) kategori **Baik** sebanyak 1 siswa dengan prosentasenya adalah 8%, c) kategori **Sedang** sebanyak 9 siswa dengan prosentasenya adalah 69%, d) kategori **Kurang** sebanyak 2 siswa dengan prosentasenya adalah 15% dan e) kategori **Kurang Sekali** sebanyak 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%.

Berikut ini adalah rekapitulasi hasil keseluruhan *posttest* tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sadang Kebumen Tahun Pelajaran 2023/2024 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Rekapitulasi Postest Kebugaran Jasmani**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase%
1	22 > 25	Baik Sekali (BS)	4	15%
2	18 > 21	Baik (B)	5	19%
3	14 > 17	Sedang (S)	15	58%
4	10 > 13	Kurang (K)	2	8%
5	5 > 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
			$\Sigma F = 26$	100%

Sumber: Hasil Penelitian 2024



**Gambar 1. Hasil Rekapitulasi Pretest Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan pada tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa rekapitulasi hasil *pretest* pada latihan fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Sadang adalah sebagai berikut:

1. Klasifikasi Baik Sekali sebanyak 4 siswa dengan prosentasenya adalah 15%
2. Klasifikasi Baik sebanyak 5 siswa dengan prosentasenya adalah 19%
3. Klasifikasi Sedang sebanyak 15 siswa dengan prosentasenya adalah 58%
4. Klasifikasi Kurang sebanyak 2 siswa dengan prosentasenya adalah 8%
5. Klasifikasi Kurang Sekali adalah 0 siswa dengan prosentasenya adalah 0%

Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa klasifikasi nilai postest siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang tahun pelajaran 2023/2024 adalah Sedang. Data tersebut berdasarkan perolehan nilai siswa yang sebagian besar mendapatkan Klasifikasi Sedang dengan prosentasenya adalah 58% sehingga status kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Sadang adalah sedang sehingga latihan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa yaitu sebesar 16%. Beberapa hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah: 1) ketahanan dan daya tubuh peserta didik yang berbeda, 2) pemenuhan gizi peserta didik yang berbeda-beda, 3) jenis kelamin, dan 4) aktivitas di rumah maupun di sekolah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh latihan fisik peserta ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen tahun pelajaran 2023/2024 dapat disimpulkan bahwa dari hasil pelaksanaan postest diperoleh prosentase 58% dengan klasifikasi Sedang dimana hasil ini mengalami kenaikan 16% dari hasil pretest sebelumnya. Dengan demikian maka adanya latihan fisik peserta ekstrakurikuler futsal

berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Sadang Kebumen.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Cetakan Pertama*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Agus, A dan Sepriadi, (2021). *Manajemen Kebugaran*, Padang: SUKABINA Press
- Garaika dan Darmanah, (2019). *Metodologi Penelitian*, Lampung: CV Hira Tech
- Hartono, M, (2021). *Alat Pelontar Bola Futsal ZPD untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal*, Malang: Ahlimedia Press.
- Julianur, (2020). *Modul Mata Kuliah Futsal*, Kalimantan: Universitas Muhamadiyah Kalimantan Timur.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Kemendikbud
- Noor Yanti, dkk, (2016). *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*: Volume 6, Nomor 11, Mei 2016
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
- Rusli Lutan. 2003. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Dep-diknas
- Sarwono, Jonathan, (2006). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sidiq, Umar dan Moh. Miftachul Choiri, (2019). *Metode Penulisan Kualitatif di Bidang Pendidikan, Cetakan Pertama*, Ponorogo: CV. Nata Karya
- Suyanto, (2022). *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Klaten: Tahta Media Group
- Syahrum dan Salim, (2012), *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media
- Tim Pengampu Pendidikan Kebugaran Jasmani, (2022). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Wibowo, A. T, (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*, Yogyakarta: MBridge Press.