Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Sumberrejo dan Sma Negeri 1 Baureno

Idza Ulhaq Qolbi¹, Taufiq Hidayat²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: idza.21090@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kapabilitas tubuh dalam berkegiatan harian secara aktif, efektif, tanpa merasakan kelelahan yang signifikan, serta memiliki kuantitas energi untuk melakukan aktivitas lain di waktu luang dengan kurun waktu berkegiatan yang cukup lama. Ekstrakurikuler olahraga merupakan program positif bagi peserta didik yang dilaksanakan di waktu luar jam pembelajaran sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno. Total populasi penelitian ini sebanyak 60, terbagi menjadi 30 di masing-masing instansi. Instrumen yang digunakan yaitu MFT. Pengumpulan sampelnya memakai purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno menghasilkan perbedaan signifikan berdasarkan nilai t-hitung ($4,129 > 1,129$) dan nilai Sig ($0,000 < 0,05$).

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal*

Abstract

Physical fitness is the body's capability to carry out daily activities actively, effectively, without feeling significant fatigue, and having the quantity of energy to carry out other activities in free time with a fairly long period of activity. Extracurricular sports are positive programs for students that are carried out outside school hours. This study aims to compare the level of physical fitness of students who participate in futsal extracurricular activities at SMAN 1 Sumberrejo and SMAN 1 Baureno. The total population of this study was 60, divided into 30 in each institution. The instrument used was MFT. The sample collection used purposive sampling. The results showed that the level of physical fitness of students who participated in futsal extracurricular activities at SMAN 1 Sumberrejo and SMAN 1 Baureno produced significant differences based on the t-count value ($4.129 > 1.129$) and the Sig value ($0.000 < 0.05$).

Keywords: *Physical Fitness, Extracurricular, Futsal*

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi hal dasar yang sangat penting bagi kemampuan tubuh agar mampu melakukan kegiatan fisik yang rutin dilakukan dan optimal (Gumantan et al., 2020). Dari pendidikan olahraga membantu anak yang memiliki rentang umur pendidikan dasar sampai sekolah menengah atas berkembang secara fisik, ketrampilan gerak, dan sebagai alat dalam mencapai tujuan aspek pola hidup sehat, dan pengembangan karakter (Widodo & Wahyuni, 2016). PJOK tidak hanya penting dalam pendidikan sekolah, tetapi juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang sehingga mereka dapat melakukan aktivitas berat atau ringan dengan cara yang paling efisien (Afifah Rachmawati & Ari Wibowo Kurniawan, 2023). Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam setiap aktivitas, mulai dari aktivitas bermain untuk anak-anak hingga bekerja untuk orang dewasa. Kebugaran jasmani membantu anak-anak mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan kebugaran tubuh, sementara untuk orang dewasa meningkatkan produktivitas, karena tubuh yang bugar akan membuat semua aktivitas lebih mudah dilakukan (Sepriadi et al., 2017).

Keadaan manusia untuk mampu melakukan kegiatan harian secara efisien tanpa timbul kelelahan yang signifikan, serta memiliki energi yang dapat digunakan dalam memaksimalkan waktu luang atau situasi gawat darurat tanpa merasa kelelahan dalam kurun waktu relatif lama disebut kebugaran jasmani. Maka dari itu penting untuk menjaga kebugaran jasmani melalui meningkatkan peserta didik untuk produktif selama kegiatan belajar-mengajar sedang dilaksanakan. Kategori baik dalam kebugaran jasmani membantu konsentrasi peserta didik dan aktif untuk menghadapi proses pembelajaran yang efektif di lingkungan sekolah (Hermawan et al., 2022). Kebugaran jasmani memiliki empat aspek dasar antara lain: daya tahan dan kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, komposisi fisik dan kelenturan fisik (Firman, 2016).

Melalui ekstrakurikuler di sekolah peserta didik diharapkan mampu mengenal serta berperan dalam potensi yang dimiliki bahkan kecerdasan otaknya juga mampu berkembang. Ekstrakurikuler merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik di luar waktu pelajaran. Ekstrakurikuler bertujuan untuk mendorong peserta didik dalam mengembangkan bakat dan menjadikan potensi mereka lebih baik dari apa yang mereka miliki. Sedangkan untuk ekstrakurikuler futsal memiliki peminat cukup banyak dari pada ekstrakurikuler lainnya. Dimana berdasarkan hasil observasi dan wawancara di di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno ekstrakurikuler futsal memiliki jumlah peserta paling banyak peminatnya khususnya oleh pelajar putra. Informasi tersebut di peroleh melalui wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler futsal. Pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di kedua sekolah tersebut sama-sama mendapatkan dukungan dari pihak sekolah, baik di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno, mulai dari sarana prasarana hingga kontrak dengan pelatih futsal. Dengan menggunakan semua fasilitas yang di sediakan oleh lembaga sekolah, maka keadaan tersebut memerlukan perhatian yang seksama mengingat untuk mencapai prestasi kejuaraan futsal di butuhkan kebugaran dan *performance* yang baik. Dimana Olahraga futsal merupakan olahraga yang memainkan bola antar dua tim yang terdiri dari 5 pemain inti dengan rincian 4 pemain sebagai pemain menyerang dan 1 orang penjaga gawang. Setiap tim saling menyerang berebut bola lalu memasukannya ke arah gawang milik lawan yang bertujuan untuk menghasilkan point sebanyak-banyaknya (Putra Pradipta Dwi, 2020). Futsal merupakan olahraga kelompok sehingga saling membutuhkan kerjasama dan kekompakan tim antar individu pada saat pertandingan berlangsung, kerja sama yang kohesif menjadi faktor utama kesuksesan untuk meraih peluang kemenangan dalam setiap kejuaraan (Siregar et al., 2017).

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kebugaran jasmani peserta didik anggota ekstrakurikuler futsal di kedua sekolah SMA tersebut. Sebagai anggota ekstrakurikuler futsal, perlu untuk mengetahui kebugaran jasmaninya. Selain itu, melalui penelitian ini, dapat difungsikan sebagai alat ukur dalam membantu peserta ekstrakurikuler futsal dalam meningkatkan performa pada proses latihan ataupun pada saat kejuaraan pertandingan futsal. Menurut penjelasan yang telah dibuat, muncul rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sumberrejo dan SMA Negeri 1 Baureno. Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sumberrejo dan SMA Negeri 1 Baureno.

METODE

Penelitian ini disusun menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Komparatif merujuk pada perbandingan antara satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya berdasarkan ukuran tertentu atau yang disebut sebagai variabel (Maksum, 2018). Populasi yang akan digunakan adalah Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sumberrejo dan SMA Negeri 1 Baureno yang berjumlah 80 peserta didik terdiri dari 40 laki-laki dari SMA Negeri 1 Sumberrejo dan 40 laki-laki dari SMA Negeri 1 Baureno. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah dengan Teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. (Maksum, 2018: 30). kriteria tersebut adalah mereka yang berusia antara 16 -19 tahun dan berpartisipasi dalam ekstrakurikuler maupun kejuaraan futsal. Sample yang di ambil terdiri dari 30

laki-laki dari SMA Negeri 1 Sumberrejo dan 30 laki-laki dari SMA Negeri 1 Baureno. Jadi, total sampel keseluruhan berjumlah ada 60 peserta didik.

Data dalam penelitian ini di peroleh melalui tes Kebugaran jasmani berupa *Multistage Fitness Test* (MFT), dokumentasi, observasi, dan wawancara. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Sumberrejo dengan alamat. Jl. Raya Sumberrejo No.131, Jati, Talun, Kec. Sumberejo, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur 62191. Dan SMAN 1 Baureno dengan alamat. Jl. Ahmad Yani No.554B, Mongkrong, Baureno, Kec. Baureno, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur 62192.

Teknik analisis dari data yang di dapat pada saat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Dalam analisis deskriptif ini terdapat deskripsi suatu data yang dapat dilihat melalui nilai rata-rata, standar deviasi, minimum, dan maksimum. Untuk membantu dalam Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS25.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk menunjukkan hasil bahwa data tidak berdistribusi normal jika nilai *signifikasi* kurang dari 0,05 dan jika nilai *signifikasi* lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal(Maksum, 2018:190)

3. Uji Independent Sampel T-test

Independent Sampel Test digunakan untuk melihat perbedaan antara 2 kelompok data pada sampel yang berbeda (Li, 2024). Dimana terdapat perbedaan jika nilai signifikan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno menggunakan instrument *Multistage fitness test* (MFT). Penelitian ini dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno pada tanggal 18 desember 2024 di lapangan SMAN 1 Baureno pukul 14.00 WIB, terdiri dari 30 laki-laki dari SMAN 1 Sumberrejo dan 30 laki-laki dari SMAN 1 Baureno. Selain itu, total keseluruhan berjumlah ada 60 peserta didik. Hasil penelitian ini meliputi uji deskriptif statistik, uji normalitas, dan uji independent t test. Hasil dari ketiga uji tersebut adalah sebagai berikut:

Uji Deskriptif Statistik

Tabel 1 Uji Deskriptif Statistik

Statistik	SMAN 1 Sumberrejo	SMAN 1 Baureno
N	30	30
Mean	35.90	40.11
Standar Deviasi	3.764	4.137
Nilai Minimum	30.20	30.20
Nilai Maximum	43.60	46.50

Pada hasil uji deskriptif statistik diatas, dijelaskan bahwa nilai rata rata SMAN 1 Sumberrejo sebesar 35.90 sedangkan di SMAN 1 Baureno sebesar 40.11. Kemudian pada nilai standart deviasi mengeluarkan hasil sebesar 3.764 pada SMAN 1 Sumberrejo dan 4.137 di SMAN 1 Baureno. Kemudian pada SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno menghasilkan nilai minimum yang sama yaitu sebesar 30.20. pada nilai maximum, SMAN 1 Sumberrejo menghasilkan nilai sebesar 43.60. dan SMAN 1 Baureno sebesar 46.50.

Tabel 2 Norma Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2MAX)

Interval	Kategori	SMAN 1 Sumberrejo	SMAN 1 Baureno
< 25,0	Kurang Sekali	0 (0%)	0 (0%)
25,0 – 30,9	Kurang	1 (3,3%)	1 (3,3%)
31,0 – 34,9	Sedang	12 (40%)	2 (6,7%)
35,0 – 38,9	Baik	10 (33,3%)	10 (33,3%)
39,0 – 41,9	Baik Sekali	4 (13,3%)	4 (13,3%)
> 41,9	Sangat Baik Sekali	3 (10%)	13 (43,3%)
Skor maksimal		30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*, hasil norma diatas dapat dijelaskan bahwa pada SMAN 1 Sumberrejo mendapatkan 1 peserta didik dengan presentase 3,3% untuk kategori kurang, sedangkan pada kategori sedang sebanyak 12 peserta didik dengan presentase 40%. selanjutnya pada kategori baik mendapatkan 10 peserta didik dengan presentase 33,3%, kategori baik sekali sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 13,3%, dan kategori sangat baik sekali sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 10%. Sedangkan pada ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Baureno kategori kurang sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 3,3%, kategori sedang sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 6,7%, kategori baik sebanyak 10 peserta didik dengan persentase 33,3%, kemudian untuk kategori baik sekali sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 13,3%, dan kategori sangat baik sekali sebanyak 13 peserta didik dengan persentase 43,3%.

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tes MFT	N	Signifikansi	Kesimpulan
SMAN 1 Sumberrejo	30	0.200	Normal
SMAN 1 Baureno	30	0.198	Normal

Dengan hasil uji normalitas perolehan 0.200 pada SMAN 1 Sumberrejo dan 0.198 pada SMAN 1 Baureno maka dapat dijelaskan bahwa data berdistribusi normal. dengan hasil tersebut maka dapat diberlakukan uji *parametric* yaitu uji *independent t test*.

Uji Independent Sampel T-test

Tabel 4. Hasil Uji Independent Sampel T-test

Instansi Peserta Didik	N	t-hitung	t-tabel	Sig.
SMAN 1 Sumberrejo	30	4.129	1.129	0.00
SMAN 1 Baureno	30	4.129	1.129	0.00

Pada tabel diatas menjelaskan bahwa hasil uji tersebut yang memakai uji *Independent Samples Test* dilihat dari nilai t-hitung dan signifikansi. Pada tabel statistik memuat banyaknya data (N) masing-masing di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno adalah 60. Dari hasil *pengujian independent samples t test* didapati bahwa nilai t-hitung pada kedua objek sebesar 4.129 dan nilai t-tabel sebesar 1.129 kemudian dengan nilai signifikansi sebesar 0.00 yang berarti $0.00 < 0.05$. dengan hasil tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Dapat diartikan kembali bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno.

Penelitian yang memfokuskan pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno. Penelitian yang menggunakan instrument penelitian dalam bentuk tes MFT menghasilkan hasil taraf $0.00 < 0.05$ pada uji *independent t test* yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian milik (Rofiyanto & Wisnu, 2015) yang menghasilkan hasil. Dengan perhitungan menggunakan *statistical program for social science (SPSS)*. Hasil perhitungan dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Sehingga dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Lamongan dan SMK Negeri 1 Lamongan yaitu 3.85. selain itu, penelitian ini juga selaras dengan penelitian milik (Mahendra & Hidayat, 2020) Pada penelitian ini membandingkan nilai *VO2max* pada ekstrakurikuler futsal dan bola basket. Teknik analisis data yang digunakan adalah mean, standar deviasi, persentase, uji normalitas, dan uji beda dengan menggunakan *independent samples t-*

test. Hasil dari penelitian ini adalah setelah dilakukannya uji dengan menggunakan independent samples t-test didapatkan hasil bahwa nilai sig < 0,005. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bola basket terhadap nilai VO_{2max} . diperkuat lagi dengan penelitian milik (Firmansyah & Hamdani, 2018) yang selaras dengan penelitian ini, pada penelitian itu dapat diketahui bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya adalah 40,11 Vo_{2Max} dan nilai standart deviasi 4,43, sedangkan di SMAN 12 Surabaya memiliki nilai rata-rata 33,67 Vo_{2Max} dan nilai standart deviasi 4,93. Sedangkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows v.20.0* diketahui bahwa nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 4,048 dan nilai t-tabel sebesar 2,031, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Karena nilai t-hitung sebesar 4,048 > dari nilai t-tabel sebesar 2,031. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Surabaya dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Surabaya.

Penelitian ini kemudian didukung lagi dengan penelitian milik (Cahyono & Muhammad, 2017), yang menghasilkan Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan IPA dengan IPS di SMA Negeri 12 Surabaya, hal ini dikarenakan rata-rata VO_{2Max} kelompok IPA (33,86 ml/kg berat badan/menit) lebih besar dari pada kelompok IPS (30,16 ml/kg berat badan/menit). Artinya hasil tes *MFT* kelompok IPA lebih baik daripada kelompok IPS.

Untuk memperkuat peneliti melakukan wawancara dengan empat subjek yang memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani minimum (kurang) dan (sedang) untuk melihat faktor penyebab yang mempengaruhi kebugaran jasmani mereka. Pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo yaitu inisial A. N menyatakan bahwa sering melakukan gaya hidup seperti bergadang, merokok, mengkonsumsi makanan instan dan cepat saji, jarang bergerak (selain latihan ekstrakurikuler dan kelas olahraga) sedangkan pada inisial M. A. F disebabkan karena sering begadang bermain game online dan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat seperti pentol, kopi, makanan instan lainnya. Sedangkan pada SMAN 1 Baureno juga hampir sama dengan yang terjadi pada 2 subjek dari SMAN 1 Sumberrejo, dimana pada inisial M. A. juga disebabkan minimnya aktivitas latihan fisik, pola makan tidak teratur, dan pola hidup yang kurang sehat. Sedangkan untuk inisial R. S. A sering nongkrong hingga larut malam, malas olahraga, serta pola tidur yang tidak teratur.

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengukuran kebugaran jasmani peserta didik, terdapat perbedaan yang signifikan antara SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno. Rata-rata skor kebugaran jasmani peserta didik di SMAN 1 Sumberrejo adalah 35.90 sedangkan di SMAN 1 Baureno adalah 40.11. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik di SMAN 1 Baureno memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik sekali dibandingkan dengan peserta didik di SMAN 1 Sumberrejo.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sumberrejo dan SMA Negeri 1 Baureno terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil tingkat kebugaran kedua sekolah tersebut dinyatakan berbeda, karena menurut peneliti terdapat keterlambatan kedatangan peserta pada saat pelaksanaan tes berlangsung, sehingga menjadi kendala jalannya tes, dan di SMA Negeri 1 Baureno tersebut terdapat beberapa peserta didik yang telah lama menjadi atlet futsal dan sepak bola, peserta didik tersebut telah berlatih cukup lama di klub mereka masing-masing, sehingga kebugaran dan kemampuan individu mereka sedikit diatas rata-rata yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik di SMA Negeri 1 Sumberrejo. Selain itu, hal ini disebabkan karena perbedaan porsi latihan dalam satu minggunya, dari hasil wawancara terhadap pelatih ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sumberrejo dan SMA Negeri 1 Baureno jadwal latihan sama-sama dilakukan 2 kali dalam satu minggu. Namun kedisiplinan peserta ekstrakurikuler juga menjadi masalah, karena peserta ekstrakurikuler sering terlambat dan tidak konsisten untuk hadir 2 kali dalam satu minggu, maka dari itu peserta ekstrakurikuler tidak dapat menerima program latihan yang sudah dijalankan oleh pelatih secara maksimal. Salah satu yang membuktikan bahwa aspek afektif terlihat kurang baik adalah karena tidak dibarengi dengan tingkat kedisiplinan yang bagus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno. Rata-rata kebugaran jasmani peserta didik di SMAN 1 Baureno lebih tinggi dibandingkan dengan SMAN 1 Sumberrejo. Hal ini tercermin dari skor rata-rata kebugaran jasmani, yaitu 40.11 untuk SMAN 1 Baureno dan 35.90 untuk SMAN 1 Sumberrejo. Dilihat dari hasil tingkat kebugaran jasmani berdasarkan norma terlihat bahwa seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di dua sekolah tersebut berada dalam kategori baik dan sangat baik sekali. Sehingga hasil taraf signifikan $0.00 < 0.05$ pada *uji independent t test* yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada maka saran yang di berikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi peserta didik agar senantiasa menjaga kebugaran jasmaninya, kebugaran jasmani yang bagus akan membantu peserta didik untuk melakukan kegiatan di sekolah. Baik di dalam kelas ataupun di luar kelas terutama kegiatan ekstrakurikuler futsal jika kebugaran jasmani baik maka semangat belajar ataupun latihan akan lebih optimal.
- 2) Bagi pelatih ekstrakurikuler yang dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi untuk memperbaiki program latihannya agar dapat memperbaiki kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler. Dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti faktor lingkungan, kondisi sosial, dan psikologis peserta didik

UCAPAN TERIMA KASIH

Banyaknya ucapan terimakasih peneliti berikan kepada kepala sekolah SMAN 1 Sumberrejo dan SMAN 1 Baureno dan guru PJOK yang telah membantu memberikan informasi terkait kebutuhan dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Affiah Rachmawati, & Ari Wibowo Kurniawan. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Aktif Kegiatan Keolahragaan Di Sma Negeri 1 Pandaan. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 187–200. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.187-200>
- Cahyono, A. p, & Muhammad, H. N. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Jurusan IPA dan Jurusan IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 05(2), 152–157.
- Firman, B. O. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 MAKS) Atlet Sepakbola*. December, 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Firmansyah, F., & Hamdani. (2018). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMKN 2 Surabaya Dengan SMAN 12 Surabaya Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(01), 29–34.
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>
- Hermawan, I., Ramadhana Sonjaya, A., & Sultan Raswan, M. (2022). Hlse 1 (2) (2022) Holistic Journal of Sport Education. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52–59.
- Li, H. (2024). A Distributed Independent Sample T-Test Protocol for Privacy Protection in Smart Healthcare. *ACM International Conference Proceeding Series*, 1–6. <https://doi.org/10.1145/3665689.3665690>
- Mahendra, W. R. D., & Hidayat, T. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP

- Negeri 1 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 1–5.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Unesa University Press*, 298.
- Putra Pradipta Dwi. (2020). Survey Minat Dan Motivasi Pemain Futsal SMP. Negeri 21 MAKASSAR” Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 25.
- Rofiyanto, A. F., & Wisnu, H. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 2 Lamongan Dan Smkn 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 828–833.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.
- Siregar, F. M., Yarmani, Y., & Ilahi, B. R. (2017). Analisis Sma Negeri Berprestasi Dibidang Ekstrakurikuler Futsal Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 111–117. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9195>
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajarpendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 48–55.