

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Ekstrakurikuler Futsal Usia 16-19 Tahun : *Systematic Literature Review*

Sandy Bagas Woro¹, Shafiyah Zahrah Ariansyah², Agan Fadhilah Mursyid³

¹ Universitas Negeri Semarang

² Universitas Negeri Semarang

³ Universitas Negeri Semarang

sandybagasworo@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of extracurricular futsal students aged 16-19 years. The method used is descriptive qualitative with a systematic literature review model. The sources used come from Google Scholar, Research Gate and journals or articles relevant to the research title from 2019 to 2024. The keywords used in searching for sources are physical fitness, extracurricular futsal, high school students. Ten references were found to be used as primary data. From the data obtained, this study found that the test results using TKJI can determine the classification of the level of physical fitness of extracurricular futsal students aged 16-19 years. Conclusion, TKJI can be used as a measuring tool to determine the level of physical fitness of extracurricular futsal students aged 16-19 years.

Keywords: physical fitness, futsal extracurricular, high school students.

ABSTRAK

Penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal usia 16-19 tahun. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan model *systematic literature review*. Sumber yang digunakan berasal dari *Google Scholar*, *Research Gate* dan jurnal atau artikel yang relevan dengan judul penelitian mulai dari tahun 2019 hingga 2024. Kata kunci yang digunakan dalam mencari sumber adalah kebugaran jasmani, ekstrakurikuler futsal, siswa menengah atas. Ditemukan sepuluh referensi untuk digunakan sebagai data utama. Dari data yang didapatkan, penelitian ini menemukan bahwa hasil tes menggunakan TKJI dapat mengetahui klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal usia 16-19 tahun. Simpulan, TKJI dapat digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal siswa menengah atas usia 16-19 tahun.

Kata kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler futsal, siswa menengah atas.

PENDAHULUAN

Olahraga dapat merupakan suatu kegiatan yang terorganisir dan sistematis yang mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, mental, dan sosial untuk mewujudkan masyarakat yang maju, makmur, berkeadilan, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (Supariyadi et al., 2022). Menurut UNESCO, olahraga mencakup semua jenis aktivitas fisik, baik sukarela atau partisipasi kelompok, yang berusaha untuk mengekspresikan atau meningkatkan kesehatan fisik dan mental, membangun koneksi sosial, dan mencapai hasil yang kompetitif di semua tingkatan (Adi, 2016). Sedangkan menurut Menurut Badudu dan Zain (2001:27) dalam (Intan & Suci, 2019), olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas seseorang dalam melakukan kegiatannya.

Kebugaran jasmani umum erat kaitannya dengan aktivitas fisik (Rahman et al., 2022). Menurut Depdikbud (1997: 52) dalam (Wirnantika et al., 2017), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melaksanakan tugas sehari-hari dan bekerja dengan tekun dan waspada tanpa merasakan kelelahan yang berarti, sekaligus mempunyai cadangan energi untuk menggunakan waktu luang dan menangani pekerjaan, dengan keadaan darurat yang telah muncul sebelumnya. Kebugaran merupakan hal yang penting bagi setiap siswa, namun tingkat kebugaran setiap siswa berbeda-beda tergantung aktivitas yang dilakukan (Almira et al., 2019). Namun berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terhadap tingkat kebugaran jasmani orang Indonesia diperoleh hasil sebesar 1,08% sangat baik; 4,07%; 13,55% sedang; kurang 43,90%; dan 37,40% kurang sekali (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani seseorang merupakan faktor kunci dalam mencapai kinerja fisik yang baik, termasuk kemampuan bekerja, kemampuan olahraga, dan keberhasilan akademis (Amin Sulistiono et al., 2014). Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran anak adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang melibatkan aktifitas olahraga. Hal ini bertujuan supaya dapat meningkatkan aktifitas fisik siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan minat atau bakat untuk berprestasi di bidang non akademik. Salah satu jenis kegiatan ekstrakurikuler bidang olah raga yang paling banyak diikuti oleh siswa adalah futsal. Olah raga Futsal sendiri merupakan olah raga yang sangat digemari baik remaja maupun dewasa (Afifuddin et al., 2021). Menurut Amiq (2014: 4) dalam (Gauthier & Tscholl, 2020), futsal merupakan permainan sepak bola mini dalam ruangan yang mengharuskan pemainnya melakukan gerakan-gerakan dinamis dan cepat, dengan tujuan menekan lapangan lawan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya. Sedangkan

menurut (Ridwan et al., 2019) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain.

Kebugaran jasmani yang baik menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam mencapai tujuan ekstrakurikuler futsal, baik dalam aspek kompetensi maupun dalam pembentukan karakter individu. Namun, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada rentang usia ini perlu dievaluasi untuk mengetahui efektivitas program latihan yang diberikan, serta untuk memastikan bahwa siswa memperoleh manfaat yang optimal dari kegiatan tersebut. Oleh karena itu, analisis terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa futsal usia 16-19 tahun menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Dengan ini diharapkan siswa dapat mengetahui tingkat klasifikasi kebugaran jasmani mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* guna memberikan gambaran terkait berbagai penelitian terdahulu mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah keatas usia 16-19 Tahun dalam ekstrakurikuler futsal. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada *literature review* yaitu dengan cara memilih refrensi artikel jurnal yang sesuai dengan topik penelitian menggunakan database *Google Scholar Research Gate* dan jurnal atau artikel dengan memasukkan kata kunci “Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Futsal, Siswa Menengah Atas”. Kumpulan jurnal dan artikel tersebut dikategorikan berdasarkan prasyarat, seperti jurnal yang terkait dengan nama topik penelitian, variabel yang terkait dengan topik, dan makalah yang diperoleh dalam rentang waktu 2019-2024. Terdapat sepuluh referensi yang dijadikan acuan data primer dalam penyusunan penelitian ini.

HASIL

Berdasarkan pada sepuluh penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai sumber referensi utama, didapatkan secara menyeluruh mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas yang mengikuti ekstrakurikuler futsal usia 16-19 tahun. Data-data penelitian terdahulu, diuraikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1.
Review Research

No	Judul	Penulis Tahun	Tujuan	Metode	Sampul/Populasi	Kesimpulan
1	Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikul	(Rohman et al., 2021)	Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa	Metode survey	Semua siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tegalwaru	kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa

	er Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru		Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Tegalwaru		berjumlah 28 siswa	dengan rata-rata dalam kategori sedang
2	Survei TKJ Pemain Futsal Siswa SMA Negeri 3 Makassar	(Badaru, 2020)	Mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar	Survey deskriptif	siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Makassar yang berjumlah 30 siswa	tingkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Makassar dalam kategori sedang dengan nilai 15,37 poin
3	Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Banteng	(Muliadi, 2019)	Memperoleh jawaban atas permasalahan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Permainan Futsal SMA Negeri 2 Bantaeng.	Metode survey dengan menggunakan 2 tes yaitu Tes tingkat kesegaran jasmani dan tes Kemampuan permainan futsal	Siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Banteng dengan jumlah 30 siswa	Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang
4	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Batu	(Bagus et al., 2024)	Mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Batu.	Metode survey berbentuk deskriptif kuantitatif	Siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Batu dengan jumlah 70 siswa	Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Batu secara keseluruhan berada dalam kategori sedang.
5	Survei Tingkat Kebugaran	(Safitri et al., 2023)	Tingkat kebugaran jasmani	Metode deskriptif kuantitatif	Siswa ekstrakurikuler futsal SMA	Tingkat kesegaran jasmani

	Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang		Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang.	dengan instrumen TKJI	Negeri 22 Palembang dengan jumlah 20 siswa	siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang adalah sedang
6	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021	(Elmosta & Annas, 2023)	Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri di Kabupaten Blora	Survey deskriptif kuantitatif dengan instrumen TKJI	Siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora dengan jumlah 63 siswa	Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021 rata rata dalam kategori sedang
7	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal dan Siswa Ekstrakurikuler Badminton di Madrasah Aliyah	(Prayoga & Winarno, 2023)	Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal dan Ekstrakurikuler Badminton di Madrasah Aliyah	Survey deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan tes TKJI	Siswa ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Dengan jumlah 30 siswa dan ekstrakurikuler badminton dengan jumlah 9 siswa	Tingkat Kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari termasuk kedalam kategori Sedang dan ekstrakurikuler badminton dengan kategori kurang

8	Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar	(Ghea Galarina, Nukhrawi Nawir, 2022)	Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar	Deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei.	Siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar yang berjumlah 20 siswa dan 20 siswa ekstrakurikuler bolabasket	Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Makassar umumnya berada pada kategori sedang dan ekstrakurikuler bolabasket dalam kategori baik
9	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten	(Hartanto et al., 2020)	Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari.	Metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei	siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari yang berjumlah 20 anak	tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari adalah sedang
10	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa – Siswi Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri Se-Kecamatan Cikampek	(Priatna et al., 2022)	Mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se Kecamatan Cikampek	Metode deskriptif kuantitatif	Siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se-Kecamatan Cikampek berjumlah 60 siswa	Tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se-Kecamatan Cikampek dengan kategori kurang

PEMBAHASAN

Futsal merupakan permainan sepak bola mini yang mengharuskan pemainnya melakukan gerakan-gerakan dinamis dan cepat, dengan tujuan menekan lapangan lawan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya. Futsal masuk ke dalam salah satu aktivitas fisik yang erat hubungannya dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani seseorang merupakan faktor kunci dalam mencapai kinerja fisik yang baik, termasuk kemampuan bekerja, kemampuan olahraga, dan keberhasilan akademis (Amin Sulistiono et al., 2014). Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini lazim digunakan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani anak usia 16-19 tahun. Tes kebugaran jasmani ini diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Kegiatan olahraga futsal merupakan pertandingan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Selain 5 pemain utama, setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Genre permainan ini tidak mirip dengan pertandingan sepak bola karena pertandingan futsal bercirikan permainan cepat antara posisi bertahan dan posisi menyerang, selama 2x15 menit permainan pertandingan tidak akan berhenti berlari, bergerak dan berubah posisi (Bausad & Musrifin, 2020). Permainan futsal memuat beberapa unsur kebugaran jasmani yaitu kecepatan, daya ledak, kelincahan, kekuatan, serta daya tahan. Dalam melakukan permainan futsal terdapat aktifitas fisik berupa berlari dengan strategi yang membutuhkan kecepatan, kelincahan saat menggiring bola, daya tahan otot tungkai, daya tahan karena bermain futsal membutuhkan waktu yang cukup lama serta kekuatan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rohman et al., 2021) menyatakan bahwa presentase Tingkat Kebugaran Jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tegalwaru dalam kategori sedang dengan kurang 5 siswa (17,8%), mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang 15 siswa (53,6%), mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik 8 siswa (28,6%), dan tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali dan kategori kurang sekali. Hal ini selaras dengan penelitian oleh (Muliadi, 2019) yang menyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 80% sedangkan hasil kemampuan permainan futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 60%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara kesegaran jasmani terhadap kemampuan permainan futsal.

Berdasarkan penelitian oleh (Bagus et al., 2024) tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu yaitu dari total 70 siswa peserta memiliki kategori sedang dengan presentase 8 siswa yang masuk dalam kategori sedang dengan persentase (11,42%), 38 siswa masuk dalam kategori sedang

dengan persentase (54,28%), 21 siswa masuk dalam kategori kurang dengan persentase (30%), dan 3 siswa masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase (4,28%). Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri et al., 2023) diperoleh bahwa tidak ada hasil baik sekali dan kurang sekali. Kemudian hasil yang berkategori baik sebesar (9,68%), yang berkategori sedang (70,97%), yang berkategori kurang sebesar (19,35%), sehingga disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang adalah sedang. Penelitian yang dilakukan oleh (Elmosta & Annas, 2023) diperoleh bahwa hasil sebanyak 1 siswa (1,59%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 3 siswa (4,76%) dengan kategori baik, sebanyak 51 siswa (80,95%) dengan kategori sedang, sebanyak 8 siswa (12,69%) dengan kategori kurang, sedangkan siswa dengan kategori kurang sekali tidak ada, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021 rata rata dalam kategori sedang. Hal ini berkaitan dengan pemain futsal yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, mereka masih bisa meningkatkan kemampuan fisiknya secara maksimal agar dapat bergerak cepat mengambil posisi, mengejar bola atau lawan untuk merebut bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan-gerakannya sepanjang permainan.

Berdasarkan penelitian oleh (Prayoga & Winarno, 2023) tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari dari total 30 siswa peserta memiliki kategori sedang dengan presentase 1 siswa (3%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik, 4 siswa (13%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 11 siswa (37%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 11 siswa (37%) dalam kategori kurang dan 3 siswa (10%) memiliki kategori kurang sekali. Penelitian yang dilakukan oleh (Ghea Galarina, Nukhravi Nawir, 2022) diperoleh bahwa terdapat 1 siswa (5%) dengan kategori baik sekali, 7 siswa (35%) dengan kategori baik, 11 siswa (55%) dengan kategori sedang, 1 siswa (5%) dengan kategori kurang, dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar berkategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh (Hartanto et al., 2020) diperoleh bahwa 2 siswa berkategori baik sebesar (10%), 13 siswa yang berkategori sedang (65%), 5 siswa yang berkategori kurang sebesar (25%), dan tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari adalah sedang. Berdasarkan penelitian oleh (Badaru, 2020) diperoleh bahwa kategori baik sebanyak 1 siswa (3,3%), kategori sedang sebanyak 28 siswa (93,3%), kategori kurang sebanyak 1 siswa (3,3%), dan tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali maupun kurang sekali, sehingga secara keseluruhan

tingkat kebugaran jasmani pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar tergolong sedang dengan nilai 15,37 poin. Hal ini berkaitan dengan pemain futsal yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, mereka masih bisa meningkatkan kemampuan fisiknya secara maksimal agar dapat bergerak cepat mengambil posisi, mengejar bola atau lawan untuk merebut bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan-gerakannya sepanjang permainan.

Berdasarkan penelitian oleh (Priatna et al., 2022) diperoleh hasil siswa berkategori baik sekali dan baik sebanyak 0 siswa memiliki persentase (0%), siswa berkategori sedang sebanyak 5 siswa memiliki persentase (8%), siswa berkategori kurang sebanyak 41 siswa memiliki persentase (68%) dan siswa berkategori kurang sekali sebanyak 14 siswa memiliki persentase (23%), sehingga secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal se-Kecamatan Cikampek berjumlah 60 siswa dalam kategori kurang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa alasan utama rendahnya kebugaran fisik adalah pola makan dan gaya hidup yang tidak teratur (Fikri, 2017). Sehingga untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa bisa melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal itu sesuai dengan (Ikram & Firdaus, 2020) yang mengatakan bahwa untuk meningkatkan tingkat kesehatan siswa bisa melakukan kebugaran fisik seperti rutin berolahraga.

Berdasarkan kajian literatur diatas, menyatakan bahwa pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dipilih sebagai metode untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sekolah menengah atas usia 16-19 tahun. karena metode ini dianggap sesuai untuk mengukur kemampuan fisik secara menyeluruh, meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas, yang merupakan aspek penting dalam performa futsal. Selain itu, TKJI telah divalidasi dan banyak digunakan dalam konteks pendidikan untuk menilai kondisi fisik siswa secara objektif dan terstandar.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal, khususnya pada rentang usia 16-19 tahun, umumnya berada dalam kategori sedang. Melalui analisis sistematis dari sepuluh referensi yang relevan, terbukti bahwa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan alat ukur yang efektif untuk menilai kondisi fisik siswa. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas siswa menunjukkan tingkat kebugaran yang cukup baik, masih terdapat proporsi yang berada dalam kategori kurang, menandakan perlunya perhatian lebih terhadap program latihan dan pola hidup sehat agar siswa dapat meningkatkan performa fisik mereka.

Dari temuan ini, disarankan agar program ekstrakurikuler futsal di sekolah lebih difokuskan pada pengembangan aspek kebugaran jasmani yang lebih menyeluruh, mencakup kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Dengan pendekatan yang lebih terstruktur dalam pelatihan fisik, diharapkan siswa tidak hanya dapat berpartisipasi aktif dalam olahraga tetapi juga meraih manfaat kesehatan yang optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153. <https://core.ac.uk/download/pdf/267024223.pdf>
- Afifuddin, M., Nur, L., & Sapto, W. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 09*(Nomor 01 Tahun 2021), 151–159. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. 1*(2), 132–138.
- Amin Sulistiono, A., Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat KEBUGARAN JASMANI SISWA PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH JAWA BARAT, K. DI, Amin Sulistiono Puslitjak, A., Jalan Jenderal Sudirman, B.-K., Lantai, G. E., & Pusat, S.-J. (2014). *BASIC AND SECONDARY EDUCATION STUDENTS PHYSICAL FITNESS IN WEST JAVA*. <https://www.google>.
- Badaru, B. (2020). SURVEI TKJ PEMAIN FUTSAL SISWA SMA NEGERI 3 MAKASSAR. *Universitas Negeri Makassar*, 1–11. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/81>
- Bagus, M., Agianto, R., Amiq, F., & Sari, Z. N. (2024). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Batu. 1*.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Futsal Putra UNDIKMA. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1583>
- Darmawan, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Elmosta, T. R., & Annas, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 337–345. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49742>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian*, 3, 89–102.

- Gauthier, M., & Tscholl, P. M. (2020). Futsal. *Injury and Health Risk Management in Sports*, 433–437. https://doi.org/10.1007/978-3-662-60752-7_66
- Ghea Galarina, Nukhrawi Nawir, S. (2022). *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (J O C C A) Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler*. 3(3), 146–161.
- 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>
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Intan, K., & Suci, C. (2019). Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle, April*, 1–6.
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 49–58.
- Prayoga, M. H., & Winarno, M. E. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Dan Siswa Ekstrakurikuler Badminton Di Madrasah Aliyah: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Dan Siswa Ekstrakurikuler Badminton Di Madrasah Aliyah. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 1–12.
- Priatna, D., Nugroho, S., & Sumarsono, R. N. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa – Siswi Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri Se-Kecamatan. *Jurnal Unublitar*, 6(3), 425–431.
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2022). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(5), 254–263. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p254-263>
- Ridwan, Safi, D., & Siradjudin, H. K. (2019). Perancangan Aplikasi Sewa Lapangan Berbasis Web Pada Aziz Futsal Kota Ternate. *IJIS - Indonesian Journal On Information System*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.36549/ijis.v4i1.49>
- Rohman, A., Ismayana, B., & Fachruddin, F. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 71. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5267>
- Safitri, R., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang. *Indonesian Research Journal on Education*, 3(3), 1186–1195. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i3.407>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898