

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMAN 3 DAN SMKN 2 DI BOJONEGORO

Pungki Septia Famuji\*, Hari Wisnu

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[pungki.17060464007@mhs.unesa.ac.id](mailto:pungki.17060464007@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro dan SMA Negeri 3 Bojonegoro. Metode penelitian ini masuk dalam penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif, yaitu desain yang digunakan untuk membandingkan satu sampel kelompok dengan yang lainnya. Peneliti menggunakan populasi sebanyak jumlah semua responden, dengan jumlah sampel 43 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan, yaitu dalam pengambilan sampel ciri dan karakteristiknya telah diketahui lebih awal berdasarkan sifat dan juga ciri populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi non partisipatif dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap fenomena penelitian, namun pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang sedang diamati. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mean*, *media*, *rasio*, *presentase* dan sebagainya. Hasil dari TKJI menunjukkan bahwa nilai  $0,382 > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik. Dan hasil rerata pada TKJI yang dilakukan pada kedua kelompok tersebut memperoleh hasil sebesar 5,495 untuk SMK Negeri 2 Bojonegoro dan 5,129 untuk SMA Negeri 3 Bojonegoro. Berdasarkan hasil rerata yang sudah diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro lebih baik dibandingkan di SMA Negeri 3 Bojonegoro.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani; ekstrakurikuler; futsal putra

### Abstract

The purpose of this study was to determine the differences in the level of physical fitness of the students who took part in the men's futsal extracurricular at SMK Negeri 2 Bojonegoro and SMA Negeri 3 Bojonegoro. This research method is included in descriptive research with a quantitative approach. This study uses a comparative research design, which is a design used to compare one sample group with another. Researchers used a population of all respondents, with a sample of 43 students. Sampling is done by using purposive sampling technique or sample purpose, namely in sampling the characteristics and characteristics have been known earlier based on the characteristics and characteristics of the population. The data collection technique uses non-participatory observation by conducting systematic observations and recordings of the research phenomenon, but the observer does not participate in the activities being observed. The data analysis techniques used in this study are mean, media, ratio, percentage and so on. The results of the TKJI show that the value is  $0.382 > 0.05$ . This shows that there is no difference in the level of physical fitness in students. And the average results of the TKJI conducted in the two groups obtained a result of 5,495 for SMK Negeri 2 Bojonegoro and 5,129 for SMA Negeri 3 Bojonegoro. Based on the average results that have been obtained, it can be concluded that the level of physical fitness of students who take part in the men's futsal extracurricular at SMK Negeri 2 Bojonegoro is better than at SMA Negeri 3 Bojonegoro.

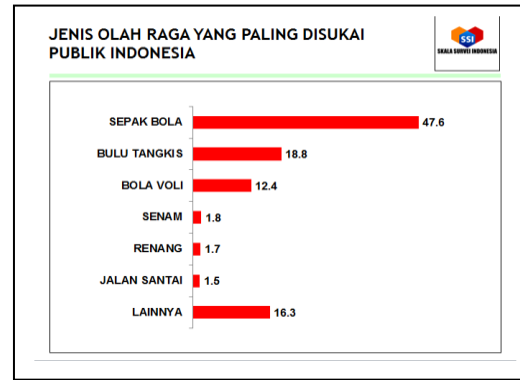
**Keywords:** physical fitness; extracurricular; men's futsal

## PENDAHULUAN

Pendidikan selain memiliki dasar filosofis dan menjadi objek kajian ilmu juga memiliki nilai praktis yang sangat penting sebagai upaya regenerasi manusia. Tujuan pendidikan nasional juga diperjelas pada UU No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Sehat merupakan salah satu tujuan pendidikan nasional. Namun pada kenyataannya manusia malas dalam melakukan aktivitas gerak seperti olahraga. (Sasmita, R.D., & Wisnu, 2020) menjelaskan bahwa olahraga penting sekali karena manusia jadi lebih produktif, segar, bugar dan dapat menjadikan generasi lebih cerdas. Dengan adanya hal tersebut pendidikan jasmani dan kesehatan dijadikan sebagai mata pelajaran wajib di berbagai sekolah oleh pemerintah. (Hasan et al., 2015) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting, karena peserta didik memperoleh pengalaman belajar dari aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dan mendapat kesempatan untuk terlibat secara langsung. Dampak yang diberikan dari pendidikan jasmani bukan hanya pada pertumbuhan fisik peserta didik saja, namun juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental, emosional, intelektual, spiritual dan sosial pada peserta didik.

Menurut (Gunadi, 2019) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan yang bersifat menyeluruh. Terdapat berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan, seperti sepak bola, bulu tangkis, bola voli, senam, jalan santai dan masih banyak lagi. Namun terdapat olahraga yang sangat digemari dalam lingkungan masyarakat khususnya masyarakat Indonesia yaitu olahraga sepak bola. Mulai dari anak kecil, remaja sampai orang dewasa menjadikan sepak bola sebagai olahraga terfavorit, hal tersebut telah dibuktikan oleh lembaga Skala Survei Indonesia (SSI) pada 20 Januari 2021 bahwa sepak bola merupakan olahraga terfavorit. Hasil dari survei tersebut yaitu sepak bola disukai oleh 47,6% orang, bulutangkis 18,8% orang, bola voli 12,4% orang, renang 1,8% orang, jalan santai 1,5% orang dan 16,3% menyukai olahraga lainnya.



**Gambar 1 Olahraga Yang Paling Disukai oleh Skala Survei Indonesia (SSI)**

Akhmad & Suriatno (2018) menjelaskan bahwa sepak bola merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, dengan beranggotakan sebelas pemain dengan satu diantaranya merupakan seorang penjaga gawang. Memasukkan bola ke gawang merupakan tujuan dalam permainan tersebut dan mencetak gol terbanyak merupakan penentu pemenang dalam regu sepak bola namun apabila gol yang didapat sama maka akan dinyatakan seri serta dilakukan tendangan penalti.

Terdapat lima cabang olahraga sepak bola, diantaranya sepak bola, futsal, sepak takraw, sepak bola pantai, dan sepak bola jalaran. Dari kelima cabang tersebut yang menjadi olahraga populer saat ini yaitu olahraga futsal. Karena futsal merupakan permainan bola ruangan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan lima orang (Prakoso et al., 2013). Lapangan yang lebih kecil dan berada didalam ruangan merupakan tempat untuk bermain varian sepak bola yaitu futsal (Varkiani et al., 2013). Permainan bola ruangan tersebut cenderung tidak membutuhkan lapangan yang luas dan pemain cenderung lebih sedikit dari permainan sepak bola. Hal ini lah yang menjadikan permainan futsal menjadi permainan terpopuler untuk saat ini dikalangan laki-laki. (Narlan et al., 2017) menyatakan bahwa cabang olahraga futsal merupakan olahraga yang digemari dan sangat dikenal seluruh lapisan masyarakat Indonesia khususnya bagi remaja. Hal itu terbukti dengan banyaknya *club-club* futsal yang berada pada sekolah-sekolah serta banyaknya pertandingan futsal yang telah diselenggarakan secara internasional, nasional, regional dan juga lokal. Selain itu (Keshvari & Senner, 2015) menyatakan bahwa futsal merupakan permainan sepak bola versi kecil yang telah dimainkan lebih dari 100 negara.

Futsal pertama kali dimainkan di Uruguay pada tahun 1930, ketika versi "Five-To-Five" pada sepak bola ruangan untuk kompetisi pemain muda. Futsal adalah terminology internasional untuk permainan, sebuah kombinasi perpaduan dari Bahasa Spanyol yaitu "Soccer", untuk kata FUTbol dan Bahasa Prancis yaitu "Indoor" untuk kata SALon (Amza & Fitranto, 2019). Futsal merupakan olahraga yang didasari oleh permainan sepak bola. Perbedaan mendasar dari futsal dan sepak bola terletak pada jumlah pemainnya dan ukuran lapangannya.

Dengan segala keunggulan tentang permainan futsal tersebut, terdapat dampak bagi kegemaran masyarakat untuk ikut serta dalam kegiatan olahraga tersebut termasuk para peserta didik di SMA Negeri 3 Bojonegoro dan SMK Negeri 2 Bojonegoro. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang sama-sama menjadikan futsal sebagai wadah untuk mengembangkan bakat agar berkembang menjadi lebih baik lagi. Berdasarkan data hasil prestasi yang sudah ada sebelumnya, kedua sekolah tersebut selalu bergantian untuk mendapatkan juara I pada kejuaraan-kejuaraan futsal putra antar SMA/SMK/MA Se-Kabupaten Bojonegoro dan pada saat bertanding terlihat seimbang. Prestasi terbaik dari cabang olahraga selalu dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan pembinaan olahraga (Ridwan, 2020). Oleh sebab itu pihak sekolah tidak hanya diam saja dalam menindaklanjuti prestasi peserta didiknya. Dari kedua pihak sekolah tersebut mewadai dengan mengadakan kegiatan futsal bagi peserta didiknya yang dilakukan di luar jam pelajaran. aktivitas yang diadakan di luar jam pelajaran disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler. (Darmawan et al., 2016) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah wadah untuk peserta didik guna bisa mengembangkan bakat sesuai dengan keahliannya yang dilakukan diluar jam pelajaran. (Wafroturrohmah, 2018) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki manfaat yaitu dapat menumbuhkan kedisiplinan, kepercayaan diri, dan keberanian dalam berbicara dimuka umum, dapat mengubah cara berpikir dalam menghadapi permasalahan, selain itu juga menjadi media untuk diskusi dan belajar bersama dalam menyikapi persoalan di bidang akademik yang sedang dihadapi.

Potensi pada peserta didik dapat tersalurkan dan berkembang dengan baik pada kegiatan ekstrakurikuler. Untuk menunjang segala aktivitas yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler dibutuhkannya kebugaran jasmani yang baik. Mengalami kelelahan saat bermain futsal merupakan hal yang wajar, karena sifat dari permainan futsal sendiri sangat memerlukan kekuatan fisik yang tinggi dan perlunya upaya berlatih sprint secara maksimal berulang kali (Naser et al., 2017).

Tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik pasti berbeda-beda, terutama pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra pada SMAN 3 Bojonegoro dan SMKN 2 Bojonegoro.

Dalam melakukan latihan pada kegiatan ekstrakurikuler tersebut perlunya para pelatih dan para pemain dalam mengetahui kebugaran jasmani yang ada pada diri peserta didiknya. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan guna mendukung kegiatan tersebut agar berjalan secara optimal. Selain itu fungsi dari tes kebugaran jasmani yaitu untuk mengembangkan kekuatan, kesanggupan, kemampuan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja pada masing-masing individu (Mardius & Astuti, 2017) Aktivitas manusia pasti akan membuat tubuh menjadi mudah terasa lelah ketika melakukan kegiatan sehari-hari, maka dari itu perlunya tubuh dalam melakukan adaptasi agar tidak mudah lelah (Muhajir, 2017).

Berdasarkan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro pada hari Kamis, 25 Februari 2021 menyatakan bahwa belum pernah mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putra pada sekolah tersebut. Selain itu pelatih ekstrakurikuler futsal putra pada SMK Negeri 2 Bojonegoro juga menyatakan pada hasil wawancara yang dilakukan pada Jum'at, 26 Februari 2021 bahwa beliau juga belum pernah mengukur tingkat kebugaran jasmani para peserta didiknya. Karena kedua sekolah tersebut hanya terfokus dengan berbagai pertandingan yang akan diikuti, sehingga tidak sempat dalam melakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didiknya. Dan pelatih cenderung mengabaikan tes kebugaran jasmani tersebut. Seharusnya para pelatih harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didiknya, guna lebih memberikan hasil yang optimal saat melakukan pertandingan. Karena salah satu unsur dan juga faktor yang sangat penting untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga yaitu perlunya kondisi fisik yang baik disamping penguasaan taktik, teknik dan juga kemampuan mental para pemain (Irawan & Firtanto, 2020). Dengan adanya hal tersebut maka menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan kajian tentang hal ini.

## METODE

Penelitian ini termasuk di dalam penelitian non eksperimen dengan metode yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut (Maksum, 2018) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan sebuah fenomena yang terjadi sesuai dengan kondisi variabelnya. Pada penelitian ini tidak untuk melakukan pengujian hipotesis sehingga dalam bentuk analisisnya



berupa *mean, media, rasio, presentase* dan sebagainya. Waktu yang digunakan dalam pengambilan datanya pun relatif singkat karena hanya dilakukan satu kali tes dalam pengambilan data.

Pengambilan data tersebut dilakukan dengan observasi non partisipatif yaitu pengambilan data yang melakukan pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap fenomena penelitian, namun pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang sedang diamati (Hardani et al., 2020). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bojonegoro dan SMK Negeri 2 Bojonegoro. Dengan populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro dan SMK Negeri 2 Bojonegoro. Pengambilan sample tersebut menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan, yang berarti dalam pengambilan sampel ciri dan karakteristiknya telah diketahui lebih awal berdasarkan sifat dan juga ciri populasi (Syahrudin & Salim, 2012).

Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini baik digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya penelitian yang menggunakan tes tersebut, seperti halnya penelitian dengan judul Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng oleh

(Muliadi, 2019). Selain pada penelitian tersebut, (Badaru, 2020) juga melakukan penelitian dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yang berjudul Survei TKJ Pemain Futsal Siswa SMA Negeri 3 Makassar. (Khaerul, 2018) juga melakukan penelitian dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan judul penelitian Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepak Bola Siswa Putra SMAN 7 Kabupaten Lawu Timur. Dalam instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia terbagi kedalam empat kelompok usia, yaitu sebagai berikut (1) usia 6-9 tahun, (2) usia 10-12 tahun, (3) 13-15 tahun, (4) 16-19 tahun.

Maka kriteria sampel pada penelitian ini yaitu (1) siswa SMAN 3 Bojonegoro dan siswa SMKN 2 Bojonegoro, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) mengikuti ekstrakurikuler futsal, (4) usia 16-19 tahun. Dari kriteria sampel tersebut di SMAN 3 Bojonegoro siswa yang memenuhi kriteria sebanyak 22 siswa dan di SMKN 2 Bojonegoro sebanyak 21 siswa. Terdapat lima item yang digunakan pada tes pengukuran jasmani di penelitian ini. Seperti halnya tes kebugaran jasmani berdasarkan (Kemenkes, 2013) yaitu item tes untuk kebugaran jasmani terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Pada penelitian ini menggunakan analisis data mean, standar deviasi, varian dan uji beda.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1 Hasil TKJ Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro**

Nama	KOMPONEN TES										Jml. Nilai	Ket.
	Lari 60 meter		Gantung Siku Tekuk 60 Detik		Baring Duduk 60 detik		Loncat Tegak		Lari 1200 meter			
	h	n	h	n	h	n	h	n	h	n		
P3 1	10,28	2	5	2	22	3	52	3	6,59	1	11	K
P3 2	8,5	3	13	3	31	4	55	3	5,2	3	16	S
P3 3	8,15	4	8	2	32	4	48	2	5,19	2	14	S
P3 4	7,05	5	14	4	43	5	62	4	4,2	4	22	BS
P3 5	8,05	4	8	2	27	3	50	3	5,1	3	15	S
P3 6	8,7	3	9	3	29	3	51	3	6,3	2	14	S
P3 7	8,51	3	15	4	39	4	53	3	6,27	2	16	S
P3 8	9,75	2	10	3	23	3	51	3	5,44	2	13	K
P3 9	8,77	3	14	4	29	3	52	3	5,11	3	16	S
P3 10	8,12	4	14	4	40	4	50	3	4,4	3	18	B
P3 11	9,3	3	12	3	33	4	52	3	6,2	2	15	S
P3 12	8,15	4	9	3	28	3	60	4	5,45	2	16	S
P3 13	9,1	3	13	3	32	4	54	3	6,15	2	15	S
P3 14	8,2	4	12	3	37	4	60	4	5,1	3	18	B
P3 15	8,7	3	8	2	25	3	50	3	6,9	2	13	K
P3 16	9,3	3	14	4	29	3	55	3	6,12	2	15	S
P3 17	7,1	5	16	4	42	5	61	4	4,5	4	22	BS
P3 18	8,11	4	8	2	28	3	53	3	5,7	3	15	S

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Putra SMAN 3 Dan SMKN 2 Di Bojonegoro

P3 19	8,05	4	13	3	40	4	61	4	5,8	3	18	B
P3 20	8,25	4	14	4	40	4	45	2	6,27	2	16	S
P3 21	8,17	4	12	3	39	4	62	4	5,3	3	18	B
P3 22	9,2	3	15	4	40	4	51	3	6,11	2	16	S

**Tabel 2 Hasil Pengukuran TKJ Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro**

Komponen TKJI	Mean	SD	Vari an	Min	Max
Lari 60 Meter	8,52	0,76	0,58	7,05	10,28
Gantung Siku Tekuk	11,63	3	9	5	16
Baring Duduk 60 dtk	33,09	6,5	42,37	22	43
Loncat Tegak	54	4,9	24,09	45	62
Lari 1200 Meter	5,6	0,72	0,52	4,2	6,9
Jumlah Mean Keseluruhan	5,129				

Pada tabel di atas dapat dilihat hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro. Diperoleh jumlah nilai rerata Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebanyak 112,57 dan diperoleh jumlah nilai 5,129.

**Tabel 3 Hasil Presentase TKJ Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro**

Kategori	Jumlah Peserta Didik	Presentase
Kurang Sekali (KS)	-	-
Kurang (K)	3	13,6 %
Sedang (S)	13	59,1 %
Baik (B)	4	18,2 %
Baik Sekali (BS)	2	9,1 %

Dari hasil tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa kategori terbanyak tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Bojonegoro adalah kategori sedang dengan presentase 59,1%.

**Tabel 4 Hasil TKJ Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro**

Nama	KOMPONEN TES										Jml. Nilai	Ket
	Lari 60 meter		Gantung Siku Tekuk 60 detik		Baring Duduk 60 detik		Loncat Tegak		Lari 1200 meter			
	h	n	h	n	h	n	h	n	h	n		
P2 1	8,12	4	12	3	39	4	48	2	5,17	2	15	S
P2 2	9,3	3	13	3	38	4	52	3	6,17	2	15	S
P2 3	7,67	4	8	2	32	4	53	3	5,3	3	16	S
P2 4	9,25	3	9	3	29	3	51	3	6,5	2	14	S
P2 5	9,3	3	8	2	29	3	51	3	6,1	2	13	K
P2 6	7,83	4	14	4	40	4	62	4	6,17	2	18	B
P2 7	8,7	3	12	3	38	4	48	2	6,23	2	14	S
P2 8	8,12	4	15	4	42	5	52	3	6,17	2	18	B
P2 9	9,2	3	11	3	35	4	48	2	6,27	2	14	S
P2 10	8,83	3	12	3	37	4	52	3	5,45	2	15	S
P2 11	8,19	4	16	4	42	5	55	3	6,25	2	18	B
P2 12	10,2	2	8	2	28	3	50	3	6,25	2	12	K
P2 13	7,87	4	11	3	38	4	52	3	5,35	2	16	S
P2 14	8,77	3	8	2	33	4	52	3	6,7	2	14	S
P2 15	7,5	4	13	3	43	5	61	4	5,7	3	19	B
P2 16	8,61	3	12	3	33	4	62	4	5,57	2	16	S
P2 17	8,12	4	13	3	42	5	52	3	5,8	3	18	B
P2 18	9,27	3	8	2	33	4	48	2	6,27	2	13	K
P2 19	8,4	3	9	3	29	3	61	4	5,39	2	15	S
P2 20	8,21	4	13	3	41	5	61	4	6,12	2	18	B
P2 21	9,1	33	10	3	37	4	48	2	6,17	2	14	S

**Tabel 5 Hasil Pengukuran TKJ Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro**

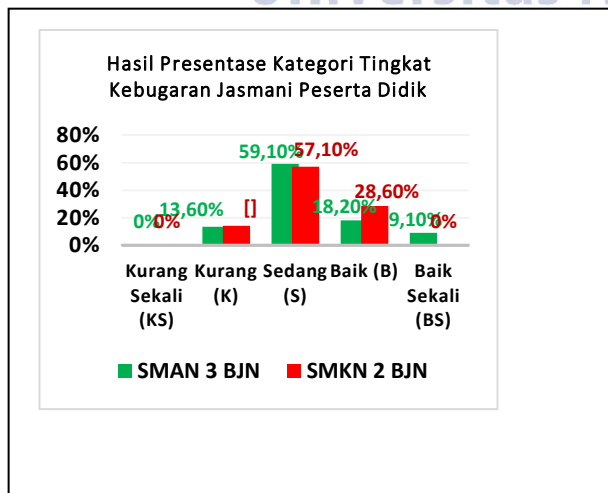
Komponen TKJI	Mean	SD	Variasi	Min	Max
Lari 60 Meter	8,63	0,68	0,46	7,5	10,2
Gantung Siku Tekuk	11,36	2,56	5,52	8	16
Baring Duduk 60 dtk	36,27	4,83	23,35	28	43
Loncat Tegak	53,18	4,92	24,25	48	62
Lari 1200 Meter	5,96	0,42	0,18	5,17	6,7
Jumlah Mean Keseluruhan	5,495				

Pada tabel di atas dapat dilihat hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro. Diperoleh jumlah nilai rerata Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebanyak 115,4 dan diperoleh jumlah nilai 5,495.

**Tabel 6 Presentase TKJ Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro**

Kategori	Jumlah Peserta Didik	Presentase
Kurang Sekali (KS)	-	-
Kurang (K)	3	14,3 %
Sedang (S)	12	57,1 %
Baik (B)	6	28,6 %
Baik Sekali (BS)	-	-

Dari hasil tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa kategori terbanyak tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Bojonegoro adalah kategori sedang dengan presentase 57,1%.



**Gambar 4 Hasil Presentase Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik**

**Tabel 7 Hasil Mean dan Uji Beda**

Variabel	Mean	Selisih	Uji Beda	Ket
SMK Negeri 2 Bojonegoro	5,495	0,366	0,382	Tidak Ada Beda
SMA Negeri 3 Bojonegoro	5,129			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil *mean* sebesar 5,495 untuk SMK Negeri 2 Bojonegoro dan 5,129 untuk SMA Negeri 3 Bojonegoro, yang berarti bahwa hasil rerata tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro lebih tinggi dibanding SMA Negeri 3 Bojonegoro, dengan selisih nilai 0,366 dan didapat hasil uji beda sebesar  $0,382 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro dan SMK Negeri 2 Bojonegoro.

Aktivitas jasmani merupakan kebutuhan setiap orang agar dapat mengetahui kondisi fisik dan kesehatan agar tetap terjaga dengan baik. Maka sangat diperlukan tes kebugaran jasmani bagi para atlet dari berbagai cabang olahraga. Tak terkecuali dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro dan SMK Negeri 2 Bojonegoro. Menurut (Mubarak et al., 2015) menyatakan bahwa mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap orang itu sangat penting, guna untuk mengetahui kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktivitas yang berlebih tanpa merasa lelah. Hal tersebut juga telah diterapkan dalam pelatihan futsal tingkat elit, yang mewajibkan para pemain untuk latihan secara maksimal (Pillon et al., 2017). Selain itu teknik, akurasi dan kecepatan passing juga sangat penting dalam permainan futsal (Ismail et al., 2016).

Pengukuran ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang meliputi tes lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Penggunaan pengukuran dengan instrumen tersebut juga digunakan pada penelitian (Erwanto & Nasution, 2015). yaitu penggunaan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa program IPA dan IPS kelas XII di SMAN 1 Lamongan. Selain itu (Hidayatullah & Wisnu, 2016) juga menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran



jasmani antara siswa yang bertempat tinggal di daerah pesisir dan perkotaan Sumenep.

Terlihat dari hasil analisis deskripsi presentase hasil tingkat kebugaran jasmani yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Bojonegoro diperoleh hasil sebanyak 3 siswa (13,6%) termasuk dalam kategori kurang, 13 siswa (59,1%) termasuk dalam kategori sedang, 4 siswa (18,2%) termasuk dalam kategori baik dan 2 siswa (9,1%) termasuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan hasil tingkat kebugaran jasmani dari SMKN 2 Bojonegoro diperoleh hasil sebanyak 3 siswa (14,3%) termasuk dalam kategori kurang, 12 siswa (57,1%) termasuk dalam kategori sedang dan 6 siswa (28,6%) termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil tes tersebut bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro dan di SMA Negeri 3 Bojonegoro tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil perbandingan mean dan uji beda tingkat kebugaran jasmani dari kedua sekolah tersebut. Hasil rerata tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro lebih tinggi dibanding SMA Negeri 3 Bojonegoro, dengan selisih nilai 0,366 dan didapat hasil uji beda sebesar  $0,382 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 3 Bojonegoro dan SMK Negeri 2 Bojonegoro.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian serta hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 2 Bojonegoro dan SMA Negeri 3 Bojonegoro (nilai  $sig. 0,382 > 0,05$ ).
2. Hasil dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Bojonegoro lebih baik dibandingkan SMA Negeri 3 Bojonegoro, dengan selisih nilai 0,366.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran :

1. Bagi siswa agar lebih menambah dan meningkatkan wawasan dan juga informasi tentang kebugaran jasmani karena hal tersebut sangat penting sebagai penunjang kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru/ Pelatih agar lebih memotivasi dan memperhatikan peserta didik agar tingkat kebugaran jasmaninya dapat meningkat.
3. Bagi Sekolah agar lebih memperhatikan fasilitas kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler maupun intrakurikuler guna meningkatkan kemampuan, *skill* serta kebugaran jasmani peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48–53. <http://ejournal.mandalanursa.org>
- Amza, A., & Fitranto, N. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Liga Aafi U16 Pada Peraturan Pertandingan Sesuai Manual Liga. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 140–147. <https://doi.org/10.21009/jsce.03215>
- Badaru, B. (2020). Survei TKJ Pemain Futsal Siswa SMA Negeri 3 Makasar. *Seminar Nasional Olahraga*, 2(1), 1–11.
- Darmawan, A. B., Januarto, O. B., & Wahyud, U. (2016). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling , Passing Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 351–364.
- Erwanto, B., & Nasution, J. D. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Program IPA dan Siswa Program IPS Kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 298–302.
- Gunadi, D. (2019). Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. *Ilmiah SPIRIT*, 18(3), 1–11.
- Hardani, Adriani, H., Ustawaty, J., Utami, E. ., Istiqomah, R. ., Fardani, R. ., Sukmana, D. ., & Auliya, N. . (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March). Yogyakarta : CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200.
- Hidayatullah, S. ., & Wisnu, H. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Bertempat Tinggal Di Pesisir Dan Perkotaan Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 350–354.
- Irawan, A., & Firtanto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching Dan Kesehatan*, 4(2), 72–82.

- Ismail, S. I., Sulaiman, N., & Adnan, R. (2016). The Most Utilized Rotation and Translation Movement While In Ball- Possession Among Futsal Players. *Procedia Engineering*, 147, 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2016.06.199>
- Kementrian Kesehatan (2013). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Kementrian Kesehatan RI.
- Keshvari, B., & Senner, V. (2015). Comparison of shoe-surface tractions on various playing surfaces in futsal. *Procedia Engineering*, 112, 267–272. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2015.07.245>
- Khaerul, H. M. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepak Bola Siswa Putra SMAN 7 Kabupaten Lawu Timur. *Eprints Universitas Negeri Semarang*, 1. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/9623>
- Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. University Press.
- Mardius, A. & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147–152. <https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 48–52.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Eprints Universitas Negeri Semarang*, 1(1), 49–58. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13162>
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 241–247.
- 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>
- Pillon, R., Lopes, G., Diniz, F., Terra, S., Fabricio, H., Rodrigues, M., Borges, M., Noal, R., Fernando, L., Royes, F., Alexandre, F., Soares, A., & Bresciani, G. (2017). ScienceDirect Functional and biochemical adaptations of elite level futsal players from Brazil along a training season. *Medicina*, 53(4), 285–293. <https://doi.org/10.1016/j.medic.2017.08.001>
- Prakoso, D., Subiyono, H., & Rahayu, S. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2), 14–18.
- Ridwan, M. (2020). Small Sided Games Meningkatkan Kebugaran Jamani Dan Keterampilan Bermain Sepak Bola. *Jurnal Of Sport Education*, 3(1), 35–42.
- Sasmita, R. D. & Wisnu, H. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Di Sma Negeri Jatirogo Dan Smk Negeri Jatirogo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 87–91.
- Syahrum & Salim. (2012). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (p. hal 115-116). Ciptapustaka Media.
- Varkiani, M. E., Alizadeh, M. H., & Pourkazemi, L. (2013). The Epidemiology of Futsal Injuries Via Sport Medicine Federation Injury Surveillance System of Iran in 2010. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 946–951. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.001>
- Wafroturrohmah, S. E. (2018). Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pengembangan Kompetensi Sosial Siswa SMA. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 13(2), 147–155. <http://journals.ums.ac.id/index.php/jmp/article/view/7482>