

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA DI KABUPATEN DAN KOTA MOJOKERTO

Achmad Nova Falikhul Isbah, Nanang Indriarsa

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

*Achmadnova.19067@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan suatu yang harus dimiliki oleh seseorang, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan tidak merasa kelelahan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan adanya ekstrakurikuler dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani khususnya siswa. Di Achmad Nova Falikhul Isbah, Mojokerto baik di kabupaten dan kota untuk ekstrakurikuler futsal tertinggal sangat jauh dengan kota-kota lain, dalam hal ini penelitian berfokus pada kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sekolah di Kabupaten Mojokerto (2) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sekolah di Kota Mojokerto (3) Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Kabupaten Mojokerto dan SMA Kota Mojokerto. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu komparatif dengan menggunakan desain comparative research. Teknik pengumpulan data menggunakan purposive sampling. Dan analisis data menggunakan analisis statistika. Dalam penelitian ini dilakukan di SMA yang ada Kabupaten dan Kota Mojokerto masing-masing dua sekolah, tiap sekolah terdiri dari 15 siswa untuk melakukan MFT. Hasil penelitian ini yaitu (1) mengetahui hasil MFT siswa ekstrakurikuler futsal SMA di Kabupaten Mojokerto dengan rata-rata tes sebesar 42,81 (2) mengetahui hasil MFT siswa ekstrakurikuler futsal SMA di Kota Mojokerto dengan rata-rata tes sebesar 39,46 (3) mengetahui perbedaan hasil MFT siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kabupaten Mojokerto maupun di Kota Mojokerto, dibuktikan dengan nilai beda rata-rata sebesar 3,35. Dapat disimpulkan bahwa kapasitas vo2max siswa ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan MFT terlihat bahwa SMA yang ada di Kabupaten Mojokerto lebih baik dari pada SMA yang ada di Kota Mojokerto.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; futsal; siswa SMA

Abstract

This study focuses on physical fitness based on vo2max predictions among futsal extracurricular students. This study aims to (1) determine the level of physical fitness of students participating in school futsal extracurricular activities in Mojokerto Regency (2) determine the level of physical fitness of students participating in school futsal extracurricular activities in Mojokerto City (3) determine significant differences in the level of physical fitness of students participating in futsal extracurricular at Mojokerto High School and Mojokerto City High School. The method used in this study is comparative by using a comparative research design. Data collection technique using purposive sampling. And data analysis using statistical analysis. In this research, it was conducted at high schools in Mojokerto Regency and City, two schools each, each school consisting of 15 students to carry out MFT. The results of this study were (1) knowing the MFT results of high school futsal extracurricular students in Mojokerto Regency with an average test of 42.81 (2) knowing the MFT results of high school futsal extracurricular students in Mojokerto City with an average test of 39.46 (3) Knowing the difference in the MFT results of futsal extracurricular students in SMA Mojokerto Regency and in the City of Mojokerto, this is evidenced by the average different value of 3.35. From the above results it can be concluded that the vo2max capacity of futsal extracurricular students using MFT shows that the SMAs in Mojokerto Regency are better than the SMAs in Mojokerto City..

Keywords: physical fitness; futsal; high school students

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan kegiatan pendidikan dengan mengungkap berbagai program pendidikan dengan arahan dan prosedur yang telah ditentukan sebagai acuan yang dapat menjadi pedoman dalam mengembangkan keterampilan siswa serta membuat siswa merasa senang dalam melakukan kegiatan pendidikan, dengan kegiatan tersebut akan memperoleh kesehatan fisik dan mental, serta perkembangan sosial dapat tercipta dengan adanya pergaulan antar siswa ketika melaksanakan kegiatan pendidikan (Corbin 2021). Pembinaan prestasi olahraga membutuhkan perhatian khusus terhadap kondisi fisik dan kebugaran jasmani. Bagian penting dari proses latihan kondisi fisik adalah memahami dan menerapkan pengetahuan yang baik dalam pembinaan dan latihan tersebut.

Kondisi fisik yang optimal menjadi faktor utama dalam mencapai prestasi olahraga yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka (Dewi 2016). Pentingnya menjaga kebugaran jasmani seorang atlet merupakan tanggung jawab atlet tersebut. Pelatih hanya menunjang program latihan atlet – atletnya. Akan tetapi kesadaran masing – masing atlet terhadap dirinya masing – masing guna meraih prestasi yang maksimal sangat penting. Hal tersebut dilakukan sebagai bahan evaluasi program latihan seorang pelatih serta untuk mengontrol kondisi kebugaran fisik yang dimiliki masing – masing atlet (Bile dan Suharharjana 2019). Futsal merupakan olahraga yang memiliki intelegensi sangat tinggi, selain itu futsal juga harus memiliki kemampuan kebugaran jasmani sangat baik, hal itu dapat meningkatkan kualitas permainan futsal antar pemain (Sela 2023). Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, diperlukan pembinaan dan latihan yang terstruktur dan terukur.

Kondisi fisik yang optimal memainkan peran penting dalam mencapai prestasi yang baik dalam olahraga. Secara prinsip, permainan futsal memiliki kesamaan dengan permainan sepakbola, di mana keduanya melibatkan penerapan teknik permainan, kondisi fisik, dan strategi. Baik futsal maupun sepakbola memiliki tujuan yang sama, yaitu mencetak gol sebanyak mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut, aspek teknik, kondisi fisik, dan strategi menjadi faktor kunci yang sangat penting. Terdapat tiga faktor utama yang menentukan hasil permainan, yaitu kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, keahlian teknik atau keterampilan, serta faktor-faktor lingkungan yang

memengaruhi permainan (Mahfud, Gumantan, dan Fahrizqi 2020). Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, diperlukan pembinaan dan latihan yang terstruktur dan terukur. Kondisi fisik yang optimal memainkan peran penting dalam mencapai prestasi yang baik dalam olahraga.

Bagi seorang atlet yang ingin meraih prestasi tinggi dalam kompetisi olahraga, kondisi fisik yang prima dan sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang dijalani menjadi sangat penting (Yuliandra et al. 2020). Di dalam cabang olahraga futsal suatu kondisi fisik sangat diperlukan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kemampuan gerak sebagai ketahanan tubuh. Menurut (Saputra 2017) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh yang mampu menempatkan tugas alat-alat tubuhnya masing – masing terhadap suatu pemberian beban gerak tertentu maupun terhadap kondisi lingkungan yang harus segera ditanggulangi secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan mampu pulih kembali dengan sempurna sebelum datangnya tugas yang serupa di hari selanjutnya.

Dalam menunjang tercapainya prestasi futsal ada beberapa faktor penting yang harus dipersiapkan, seperti komponen-komponen kebugaran jasmani, dan teknik dasar untuk menunjang permainan futsal pada pertandingan yang dilaksanakan. Komponen utama dalam menunjang terciptanya kekompakan tim dalam sebuah pertandingan dengan harapan memenangkan sebuah pertandingan serta kompetisi yang diikuti oleh sekolah yang bersangkutan. Dalam permasalahan ini terciptanya permasalahan untuk menunjang tercapainya prestasi sekolah dalam cabang olahraga futsal maka penulis membandingkan kebugaran jasmani berdasarkan prediksi vo2max siswa sekolah yang ada di Mojokerto untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan prediksi vo2max di SMA yang ada di Mojokerto, baik di kota maupun di kabupaten.

Dalam menentukan populasi, penulis mendatangi sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten maupun Kota Mojokerto, untuk SMAN 1 Bangsal tidak diizinkan oleh guru olahraga karena lapangan futsal direnovasi untuk hal itu kegiatan ekstrakurikuler futsal diliburkan sementara, kemudian untuk SMAN 3 Kota Mojokerto tidak diizinkan oleh pelatih ekstrakurikuler karena siswa yang hadir dalam latihan hanya 10 orang, untuk sekolah yang mengizinkan dan memenuhi kriteria untuk prasyarat untuk dijadikan sampel penelitian yaitu SMAN 1 Puri, dan SMAN 1 Mojosari untuk SMA yang ada di Kabupaten Mojokerto, sedangkan untuk SMA

yang ada di Kota Mojokerto yaitu SMAN 1 Kota Mojokerto, dan SMAN 2 Kota Mojokerto.

Untuk menguji tingkat kebugaran jasmani siswa, penulis menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) mengacu pada buku tes pengukuran olahraga (Pasaribu 2020). MFT bertujuan dalam mengukur tingkat maksimal fungsi jantung dan paru-paru, hal itu dapat dilihat pada saat melakukan tes maka tubuh akan mengambil oksigen dengan maksimum kedalam tubuh untuk menopang kebutuhan aktivitas tubuh dalam melakukan kegiatan tes secara efisien dan maksimal (Armadhani dan Gigih 2022). *Multistage Fitness Test*, tes ini merupakan salah satu tes yang akurat untuk mengukur dan memprediksi daya tingkat vo_{2max} dalam tubuh atlet, serta dapat menentukan intensitas yang cocok untuk atlet dalam menyusun program latihan agar optimal (Paradisis et al. 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *comparative research* yang dilaksanakan di masing-masing lapangan yang terdapat di masing-masing sekolah yang diteliti di tentukan oleh penulis (Maksum 2018). Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang akan menjadi objek suatu penelitian merupakan bagian dari populasi yang ada, yakni siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang ada di sekolah tersebut sebanyak 15 siswa dari SMAN 1 puri, 15 siswa dari SMAN 1 Bangsal, 15 siswa dari SMAN 2 Kota Mojokerto, dan 15 siswa dari SMAN 1 Kota Mojokerto.

Semua bergender laki-laki dari masing-masing sekolah, jumlah siswa yang diuji harus memenuhi prasyarat sampel yang ditentukan di aturan yang sudah tertulis. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain perbandingan dengan mengungkap jenis data frekuensi interval dengan analisis statistik untuk uji normalitas data menggunakan pengujian dengan *Chi-Square*, kemudian dilanjut dengan uji homogenitas dengan Anova, kemudian untuk mengetahui perbedaan dilanjut dengan uji *T independent sample test*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 27 untuk mengolah data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa dari total populasi yang berjumlah 60 siswa didapatkan rata-rata hasil tes MFT dari siswa mengikuti aktivitas ekstrakurikuler futsal SMA di Kabupaten Mojokerto adalah 42,81, untuk *std.deviasi* adalah 6,01 dengan *range* 32,4 – 55,7 kemudian untuk rata – rata hasil MFT siswa yang ikut dalam tes adalah 39,46 kemudian

nilai yang didapat untuk *std.deviasi* adalah 5,68 dengan *range* 28,7 – 49,3.

Dalam konteks ini berikut hasil analisis data dari yang diperoleh dari data penelitian MFT yang sudah dilaksanakan oleh siswa ekstrakurikuler futsal di SMA di Kota dan Kabupaten Mojokerto. Selanjutnya data hasil MFT diolah secara statistik untuk membuktikan hipotesis disebutkan diatas. Berikut ini merupakan beberapa harus uji yang harus dijalankan untuk mengetahui hasil uji hipotesis dalam analisis penelitian ini antara lain yaitu:

Salah satu hal yang digunakan untuk mengetahui kenormalan data penelitian ini yakni menggunakan uji normalitas berdasarkan statistik “One Sample Kolmogorov-Smirnov Test” dalam program IBM *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) for windows v. 27, yaitu jika hasil uji signifikan (Signifikan lebih dari 0, 05) maka terdistribusi normal. Dapat dilihat hasil perhitungan uji normalitas pada tabel berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	P Value	Signifikan	Ket
SMA di Kabupaten Mojokerto	0,336	0.05	Normal
SMA di Kota Mojokerto	0,627	0,05	Normal

Hasil Tabel diatas menyatakan bahwa seluruh data dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA di Kabupaten Mojokerto berdistribusi normal dengan hasil P value 0,336, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA di Kota Mojokerto berdistribusi normal dengan hasil P value 0,627. berdasarkan kriteria pengujian data dikatakan normal apabila (P Value > Signifikan) maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan berdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas dibutuhkan untuk mengindikasikan perbedaan dalam varian. Dalam observasi ini uji homogenitas dimanfaatkan untuk mengetahui bentuk varian populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di kota dan kabupaten Mojokerto.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Variabel	N	Levene statistic	Sig
SMA di Kabupaten Mojokerto	30	0,067	0,796
SMA di Kota Mojokerto	30		

Dari hasil tabel yang tertera, dapat disimpulkan bahwa nilai F-hitung adalah 0,067 dan signifikansi

adalah 0,796. Data akan dianggap signifikan jika nilai signifikansi melebihi 0,05 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA di kota dan kabupaten Mojokerto adalah homogen.

Tabel 3. Independent Samples test

Variabel	N	Beda Mean	DF	T-Hitung	Sig
SMA di Kabupaten Mojokerto	30	3,350	58	2,216	0,031
SMA di Kota Mojokerto	30				

Hasil kalkulasi seperti yang terdapat dalam tabel di atas ialah untuk memperoleh informasi mengenai perbandingan hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA di kota dan kabupaten Mojokerto dengan nilai signifikan sebesar 0,031, data dikatakan ada perbedaan yang signifikan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 ($F < 0,05$). Maka data tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara SMA di Kabupaten Mojokerto dengan SMA di Kota Mojokerto.

Berdasarkan data yang telah disajikan, dapat dijelaskan perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Mojokerto dan Kota Mojokerto. Hasil analisis menggunakan IBM SPSS for Windows v.27 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara kedua kelompok tersebut, dengan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Mojokerto sebesar 42,81, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Kota Mojokerto memiliki nilai rata-rata sebesar 39,46. Selain itu, nilai signifikansi data tersebut mencapai 0,031, mengindikasikan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut dalam hal tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA di kabupaten dan di kota Mojokerto terdapat perbedaan yang signifikan untuk tingkat kebugaran jasmani. Dalam hal prestasi SMA di kabupaten lebih unggul dibandingkan dengan SMA di kota Mojokerto. Selain memiliki kondisi fisik yang bagus tim futsal kabupaten juga memiliki kekompakan tim, mental dan skill yang bagus sehingga tidak heran jika sering mendapatkan juara. Tetapi berdasarkan hasil observasi perbedaan antara kedua tim

terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini disebabkan karena sekolah yang ada di Kabupaten Mojokerto melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal sebanyak dua kali dalam seminggu sedangkan untuk sekolah yang ada di Kota Mojokerto hanya satu kali dalam seminggu, oleh karena itu dilihat dari aktivitas ekstrakurikuler sekolah untuk siswa tersebut dapat dijadikan faktor utama terhadap tingkat kebugaran jasmani berdasarkan prediksi vo2max dari masing-masing siswa. Agar VO2max meningkat, konsistensi dalam latihan serta kemajuan yang terus-menerus di setiap sesi perlu dijaga. Melalui program latihan yang terencana dengan baik dan berurutan, tingkat kebugaran individu dapat ditingkatkan secara maksimal (Kong et al. 2016).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada judul “perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal berdasarkan prediksi vo2max antara SMA di Kabupaten Mojokerto dan SMA di Kota Mojokerto” ini dapat disimpulkan sebagai berikut, pertama dalam penelitian ini peneliti mengetahui kondisi dan tingkat kebugaran jasmani siswa dari SMA di Kabupaten Mojokerto dengan hasil rata-rata tes sebesar 42,81. Kedua, dalam penelitian ini peneliti mengetahui kondisi dan tingkat kebugaran jasmani siswa dari SMA di Kota Mojokerto dengan hasil rata-rata tes sebesar 39,46. Ketiga, setelah melaksanakan penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal antara SMA yang ada di Kabupaten dan Kota Mojokerto terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berdasarkan prediksi vo2max. Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal berdasarkan prediksi vo2max dari SMA di Kabupaten Mojokerto lebih tinggi dari SMA yang ada di Kota Mojokerto, hal itu dibuktikan dengan nilai beda rata-rata sebesar 3,35.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang berjudul “perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal berdasarkan prediksi vo2max antara SMA di Kabupaten Mojokerto dengan SMA di Kota Mojokerto” Saran yang dapat diberikan sesuai dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut pertama, VO2max merupakan komponen penting dalam olahraga khususnya cabang olahraga futsal, untuk mempertahankan performa dengan baik maka dibutuhkanlah VO2max yang baik pula. Maka dari itu

diperlukan untuk menambah pertemuan aktivitas ekstrakurikuler serta memperbaiki kualitas latihan yang akan diterapkan ke siswa, untuk meningkatkan dan mempertahankan nilai VO₂max bagi para siswa ekstrakurikuler futsal. Kedua, Untuk menunjang peningkatan kemampuan siswa harus diakui bahwa sarana dan prasarana yang memadai akan dapat meningkatkan kualitas kemampuan siswa dalam melaksanakan aktivitas olahraga khususnya olahraga futsal dengan performa yang baik, maka dibutuhkanlah sarana dan prasarana yang ada dan baik, seperti kondisi lapangan, alat untuk latihan, dan pengawasan dari guru pembina untuk menunjang peningkatan kemampuan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Armadhani, Widya Putri Melenia, dan Siantoro. Gigih. 2022. "Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Bojonegoro Putra Menuju Provop 2022." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(7):51–58.
- Bile, Robertus Lili, dan Suharharjana Suharharjana. 2019. "Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran 'Bbc Exercise' Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 3(1):30. doi: 10.26858/sportive.v3i1.16857.
- Corbin, Charles B. 2021. "Conceptual physical education: A course for the future." *Journal of Sport and Health Science* 10(3):308–22. doi: 10.1016/j.jshs.2020.10.004.
- Dewi, Utami. 2016. "HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI Utami Dewi." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(2):175–83.
- Kong, Zhaowei, Xitao Fan, Shengyan Sun, Lili Song, Qingde Shi, dan Jinlei Nie. 2016. "Comparison of high-intensity interval training and moderate-to-vigorous continuous training for cardiometabolic health and exercise enjoyment in obese young women: A randomized controlled trial." *PLoS ONE* 11(7):1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0158589.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, dan bagus eko Fahrizqi. 2020. "Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia." *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis* 3(1):9–13.
- Maksum. 2018. "Metodologi Penelitian Dalam Olahraga." *Jawa Barat: CV Jejak* 298.
- Paradisis, Giorgos P., Elias Zacharogiannis, Dafni Mandila, Athanasia Smirtiotou, Polyxeni Argeitaki, dan Carlton B. Cooke. 2014. "Multi-stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake." *Journal of Human Kinetics* 41(1):81–87. doi: 10.2478/hukin-2014-0035.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. 2020. *Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Saputra, Wahyu. 2017. "59-Article Text-102-1-10-20191122." III:126–45.
- Sela, Aner. 2023. "Resource allocations in the best-of-k (k= 2 , 3) contests." *Journal of Economics/ Zeitschrift fur Nationalokonomie* 4(05):439–47. doi: 10.1007/s00712-023-00827-w.
- Yuliandra, Rizki, Reza Adhi Nugroho, Aditya Gumantan, dan Article History. 2020. "Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations." 9(3):157–61.