

## ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 3 NGANJUK

Jufendi\*, Nur Ahmad Arief

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

\*Jufendi.19022@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani seseorang dapat dikatakan bugar disaat seseorang mampu melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran merupakan factor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, tidak hanya dalam aktivitas fisik namun juga untuk keperluan sehari-hari. Kebugaran jasmani memiliki beberapa kompenan yang dapat meningkatkan kebugaran, antara lain seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, keseimbangan, dan aksi reaksi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Nganjuk dengan jumlah 20 siswa aktif. Teknik pengambilan data yang dilakukan menggunakan instrumen tes PACER, tes IMT, dan tes TKJI. Hasil data penelitian dari data yang didapatkan dan telah diolah menggunakan SPSS menunjukkan hasil bahwa 6 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori sangat rendah dengan presentase 30%, sedangkan 14 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori rendah dengan presentase 70%. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Nganjuk masih tergolong rendah, dikarenakan terdapat 14 siswa masuk ke dalam kategori rendah dari 20 jumlah keseluruhan siswa yang menjadi sampel.

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

### Abstract

Physical fitness is a person's ability to carry out daily activities without significant fatigue. A person's physical fitness can be said to be fit when a person is able to carry out activities without experiencing fatigue. Fitness is an important factor that can influence a person's life, not only in terms of physical activity but also for daily needs. Physical fitness has several components that can improve fitness, including endurance, speed, strength, flexibility, agility, explosive power, accuracy, coordination, balance and reaction action. This research is a type of descriptive research with a quantitative approach. The aim of this research was to find out the fitness level of futsal extracurricular students at SMAN 3 Nganjuk. The sample in this study was active extracurricular futsal students at SMAN 3 Nganjuk with a total of 20 active students. The data collection technique was carried out using the PACER test instrument, IMT test, and TKJI test. The results of research data from data obtained and processed using SPSS show that 6 students have a physical fitness level that is in the very low category with a percentage of 30%, while 14 students have a physical fitness level that is in the low category with a percentage of 70%. From the explanation above, it can be concluded that the physical fitness level of futsal extracurricular students at SMAN 3 Nganjuk is still relatively low, because there are 14 students in the low category out of the 20 total students in the sample.

**Keywords:** physical fitness; extracurricular; futsal

## PENDAHULUAN

Pada era sekarang olahraga sangat disukai dan digemari oleh masyarakat Indonesia maupun dari kancah Internasional. Olahraga saat ini dijadikan sebagai hiburan maupun sebagai aktivitas oleh sebagian masyarakat di Indonesia, karena olahraga itu sendiri dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Hal ini sejalan dengan pendapat (Cahyadi, 2016) bahwa olahraga adalah jenis aktivitas yang tidak dibatasi oleh kehidupan atau rutinitas sehari-hari. Olahraga dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja, mulai dari anak kecil hingga lanjut usia dan seterusnya. Kebanyakan orang menyadari bahwa satu-satunya aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan mengandung aktivitas jasmani adalah olahraga.

Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik tanpa adanya kelelahan secara berlebihan adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik kegiatan yang dilakukan. Kondisi fisik cukup penting dan merupakan faktor kunci bagi siapa pun yang mencoba melakukan tugas sehari-hari (Altaibi, Armade M, 2020). Hal ini juga dikatakan kebugaran jasmani yang baik dapat menimbulkan dampak dalam menjalankan sebuah kegiatan menjadi lebih nugar dan lebih tidak mudah mengalami kelelahan (Sinuraya & Barus, 2020).

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani harus terus dilakukan. Sangatlah penting bagi seluruh warga negara Indonesia untuk berpartisipasi dalam proses pendidikan dan sosialisasi untuk pemajuan kebugaran jasmani sebagai komponen kunci dari pemajuan kualitas hidup manusia di tanah air. Satu-satunya metode yang paling efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui gaya hidup yang aktif dan sehat (Sulistiono, 2014).

Dalam kebugaran jasmani bisa dilakukan dimana saja salah satu misalnya pada lingkungan persekolahan. Sekolah ialah tempat yang selama ini dapat dipercaya untuk mendidik siswa serta remaja buat membantu mengisi waktu kosongnya dengan kegiatan yang lebih positif. Sekolah dapat digunakan untuk memfasilitasi dengan lebih menyediakan tempat bagi aktivitas ekstrakurikuler sesudah jam sekolah usai, peserta didik dapat terhindar dari aktifitas yang mengarah pada kenakalan. Dalam aplikasi aktivitas ekstrakurikuler kiprah pihak sekolah juga sangat krusial buat menunjang kelancaran kegiatan. Peran pihak sekolah pada aktivitas ekstrakurikuler artinya menjadi motivator jalannya aktivitas. Tanpa adanya dukungan asal pihak sekolah kegiatan ekstrakurikuler tak akan berlangsung. Ekstrakurikuler dapat menyampaikan kesempatan bagi para peserta didik membuatkan talenta yang mereka

miliki menggunakan pembinaan yang baik dan benar oleh guru maupun pelatih pada pada ekstrakurikuler itu.

Olahraga futsal merupakan satu-satunya olah raga yang dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak kecil hingga orang lanjut usia. Selain berpotensi meningkatkan kesehatan badan, permainan ini juga mempunyai berbagai macam dampak positif, antara lain kemampuan meningkatkan prestasi atlet, interaksi sosial, serta terpeliharanya bakat, minat, dan keterampilan. Pendekatan melalui olahraga terorganisir yang diperuntukkan bagi anak akan sangat mempercepat perkembangan fisik dan mentalnya (Aswadi et al., 2016).

Futsal adalah olahraga terorganisir yang dalam banyak hal menyerupai permainan sepak bola di mana dua tim bersaing dengan cara mengoper dan menendang bola bolak-balik antar pemain dengan tujuan untuk menggerakkan bola ke gawang dan menghentikannya agar tidak disentuh oleh orang lain. tiang gawang. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola lebih banyak ke gawang lawan dibandingkan ke gawang itu sendiri (Hera, 2020).

SMAN 3 Nganjuk merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Kabupaten Nganjuk tepatnya di Jl. Bengawan Solo No. 109, Mangunan, Begadung, Kec. Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Ekstrakurikuler futsal ini banyak diminati di sekolah SMAN 3 Nganjuk karena olahraga yang favorit di banyak sekolah di Nganjuk, tidak dipungkiri jika SMAN 3 Nganjuk antusias untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal tersebut, daripada ekstrakurikuler lainnya seperti bola basket, bola voli, badminton, atletik, dan lain-lain. Pada sekolah SMAN 3 Nganjuk juga sering mendapatkan prestasi yang menjanjikan di tahun 2019 dapat diketahui di sosial media instagramnya namun belakangan ini kurang dalam prestasi yang mereka peroleh dan itu sebagai alasan untuk memilih SMAN 3 Nganjuk khususnya ekstrakurikuler futsal untuk diteliti.

Peserta didik yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal yaitu 20 siswa belum diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki. Kebugaran sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seseorang pemain mampu bermain dengan maksimal.

Pada saat mengikuti kompetisi futsal selama bermain 2x10 menit dan juga saat latihan dengan waktu yang pendek siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa tingkat kebugaran siswa yang kurang. Sesuai dengan observasi di SMAN 3 Nganjuk tingkat kebugaran jasmani para peserta ekstrakurikuler futsal kurang, bisa dilihat saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan futsal di Kabupaten Nganjuk. Saat wawancara kecil dengan pelatih juga belum pernah dilakukan tes kebugaran pada siswa

ekstrakurikuler karena menurut pelatih siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sudah dikatakan bugar.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermamfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Nganjuk. Selain itu, ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Nganjuk belum memiliki catatan kebugaran jasmani di setiap anggotanya, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Nganjuk.

Kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan oleh beberapa faktor, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain genetika, usia, jenis kelamin, makanan, rokok, aktifitas fisik dan lain-lain (Ilyas & Almunawar, 2020). Terdapat juga komponen kebugaran jasmani sebagai indikator tercapainya kebugaran jasmani secara menyeluruh. Komponen kebugaran jasmani diantaranya yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya. Komponen dalam kebugaran jasmani ini merupakan unsur-unsur fisik secara umum (general conditioning) (Muliadi, 2019). Hal ini juga dikatakan oleh (Ortega et al., 2019) bahwa kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen seperti kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan fiesibilitas.

Olahraga dapat memberikan mamfaat bagi tubuh menurut berapa lama seseorang berolahraga, jenis olahraganya maupun intensitas saat mereka berolahraga. Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dan juga sesuai dengan kemampuan serta waktu yang cukup dapat memberikan banyak mamfaat. Mamfaat kebugaran jasmani menurut (Kushartanti, 2013) yaitu mamfaat bagi jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, persendiran dan tulang rawan, aklimatisasi pada panas, otak dan juga perubahan psikologis.

Pada olahraga terdapat juga latihan yang dapat memberikan berbagai mamfaat bagi tubuh terdapat juga berbagai kriteria latihan saat seseorang itu berolahraga agar lebih maksimal diantaranya menurut (Palar et al., 2015) diantaranya adalah intensitas latihan, frekuensi latihan, jenis latihan dan durasi latihan.

Tujuan utama dari aktivitas ekstrakurikuler ialah buat fokus di tingkat individu (peserta didik), tingkat kelembagaan, dan tingkat masyarakat yang lebih luas. Pengembangan individu ialah tujuan utama berasal dari aktivitas ekstrakurikuler di fakultas dan kampus universitas, banyak pengalaman kegiatan ini menyampaikan dampak yang positif bagi perkembangan emosional, intelektual, sosial, serta antar-eksklusif pada peserta didik. Melalui bekerja menggunakan orang lain, siswa bisa belajar buat bernegosiasi, berkomunikasi,

menelola permasalahan serta menjadi pemimpin (R & S, 2015).

Futsal memiliki arti yaitu permainan yang relatif cepat serta dinamis menggunakan passing secara akurat yang dapat memungkinkan terjadinya banyak gol. Futsal berkembang secara pesat di kalangan rakyat, karena pada permainan ini bisa dimainkan oleh laki-laki dan wanita, anak-anak, serta orang tua. Permainan futsal membuat seluruh pemain supaya selalu siap menerima serta mengumpan bola dengan cepat pada tekanan lawan (Kharisma & Mubarak, 2020). Penelitian ini dapat memberikan para peserta didik untuk mengetahui pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh dan juga dapat memberikan mamfaat untuk keseluruhan pembaca mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh.

## METODE

Jenis penelitian yang dipakai daalam judul ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam bentuknya yang paling sederhana, penelitian deskriptif diartikan sebagai penelitian yang menggunakan satu variabel.

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metodologi kuantitatif dalam eksplorasi dapat digambarkan sebagai pengujian spekulasi/teori dan menggunakan beberapa instrumen tes yang disetujui oleh pemerintah (Maksum, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan jawaban atas kegiatan yang akan dilakukan dan pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan pada bab pertama.

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif, yaitu dengan dilakukan sebagai bentuk menggambarkan suatu gejala, fenomena atau kejadian (Sugiyono, 2015). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang sangat sederhana dibandingkan dengan penelitian yang lainnya karena dalam penelitiannya tidak perlu menambahkan objek atau area yang akan diteliti (Maksum, 2018). Alasan dalam memilih jenis penelitian ini dikarenakan peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Nganjuk.

Populasi adalah semua individu atau objek yang sudah disebutkan layak untuk diteliti, yang nantinya akan dipisahkan (Maksum, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMAN 3 Nganjuk berjumlah 1080 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan sampel. Sampel adalah setiap orang atau benda kecil yang ditunjuk sebagai pengamat dalam penelitian (Maksum, 2018). Sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel ini bertujuan dengan cara mengambil sampel yang ciri atau karakternya sudah dilihat lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Sugiyono, 2015). Peneliti sendiri yang boleh



menentukan kriteria kelayakan sampel sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2018).

Kriteria inklusi dan eksklusi adalah persyaratan yang digunakan untuk memilih responden yang akan menjadi bagian dari sampel penelitian. Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dipenuhi oleh responden agar bisa menjadi bagian dari penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah kriteria yang menyebabkan seseorang tidak memenuhi syarat untuk menjadi responden dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh dari lapangan yang diolah menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 25. Deskripsi data hasil penelitian menjelaskan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Nganjuk yang menggunakan instrumen tes PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run), Indeks Massa Tubuh (IMT), dan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2023 dengan menggunakan sampel 20 siswa aktif yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Nganjuk. Dari hasil penelitian diatas mendapatkan hasil perhitungan yang akan dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Hasil data penelitian yang diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif**

Tes	N	Mean	SD	Min	Max
Pacer	20	67,75	7,49	52	77
IMT	20	18,79	2,13	16	23
TKJI	20	13,60	1,42	11	16

Berdasarkan tabel mengenai Tes PACER diketahui bahwa jumlah siswa yang terlibat dalam penelitian adalah 20 siswa dengan perolehan nilai minimum sebesar 52 dan nilai maksimum 77. Pada tes PACEIR dapat diketahui bersama bahwa nilai mean (rata-rata) sebesar 65,75.

Berdasarkan mengenai IMT (Indeks Masa Tubuh) diketahui bahwa jumlah siswa yang mengikuti penelitian adalah 20 siswa dengan perolehan minimum sebesar 16 dan nilai maksimum sebesar 23. Pada tes IMT (Indeks Masa Tubuh) dapat diketahui bersama bahwa hasil mean (rata-rata) sebesar 18,79.

Berdasarkan mengenai TKJI (Tes Kebugaran Jasmani) diketahui bahwa jumlah siswa yang mengikuti penelitian adalah 20 siswa dengan perolehan minimum sebesar 11 dan nilai maksimum sebesar 16. Pada tes TKJI dapat diketahui bersama bahwa hasil mean (rata-rata) sebesar 13,60.

**Tabel 2. Hasil Perhitungan Presentase**

Tes	Norma	Frekuensi	Presentase
Pacer	Kurang Sekali	6	30.0
	Kurang	14	70.0
Total		20	100.0
IMT	Kurang	5	25.0
	Normal	15	75.0
Total		20	100.0
TKJI	Kurang	10	50.0
	Sedang	10	50.0
Total		20	100.0

Dapat diketahui hasil tes PACER dengan total siswa yang mengikuti penelitian sebanyak 20 siswa dengan 6 siswa mendapatkan kategori sangat rendah dengan presentase 30.0%, sedangkan pada 14 siswa lainnya mendapatkan kategori rendah sebesar 70.0%.

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa dari 20 siswa mempunyai hasil sebanyak 5 siswa memiliki indeks masa tubuh gizi kurang sebesar 25.0%, sedangkan 15 siswa lainnya memiliki indeks masa tubuh sebesar 75.0%.

Berdasarkan mengenai distribusi presentase hasil diatas diketahui bahwa dari 20 siswa yang mengikuti penelitian, diperoleh 10 siswa memiliki presentase sebesar 50.0% dengan klasifikasi kebugaran kurang, dan 10 siswa memiliki presentase sebesar 50.0% dengan klasifikasi kebugaran sedang.

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Presentase Lari 60m**

Norma	Frekuensi	Presentase
Kurang	4	20.0
Sedang	10	50.0
Baik	6	30.0
Total	20	100.0

Berdasarkan hasil diatas pada lari 60m dengan jumlah siswa 20, diperoleh bahwa 4 siswa dengan presentase sebesar 20.0% dengan klasifikasi cukup, 10 siswa dengan presentase 50.0% dengan kasifikasi sedang, dan 6 siswa dengan presentase 30.0% dengan klasifikasi baik.

**Tabel 4. Hasil Perhitungan Presentase Gantung Angkat Tubuh**

Norma	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali	4	20.0
Kurang	16	80.0
Total	20	100.0

Berdasarkan hasil diatas pada gantung angkat tubuh dengan jumlah siswa 20, diperoleh 4 siswa dengan presentase sebesar 20.0% dengan klasifikasi cukup sekali, sedangkan 16 siswa diperoleh presentase sebesar 80% dengan klasifikasi cukup.

**Tabel 5. Hasil Perhitungan Presentase Baring Duduk**

Norma	Frekuensi	Presentase
Kurang	4	20.0
Sedang	7	35.0
Baik	9	45.0
Total	20	100.0

Berdasarkan hasil diatas pada baring duduk dengan jumlah 20 siswa yang mengikuti penelitian diperoleh 4 siswa dengan presentase sebesar 20.0% dengan klasifikasi cukup, 7 siswa diperoleh presentase sebesar 35.0% dengan klasifikasi sedang, dan 9 siswa diperoleh presentase sebesar 45.0% dengan klasifikasi baik.

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Presentase Loncat Tegak**

Norma	Frekuensi	Presentase
Kurang	5	25.0
Sedang	12	60.0
Baik	3	15.0
Total	20	100.0

Berdasarkan dari hasil diatas pada loncat tegak dengan jumlah 20 siswa diperoleh sebanyak 5 siswa dengan presentase 25.0% dengan klasifikasi cukup, 12 siswa diperoleh presentase sebesar 60% dengan klasifikasi sedang, dan 3 siswa diperoleh presentase sebesar 15.0% dengan klasifikasi baik.

**Tabel 7. Hasil Perhitungan Presentase Lari 1200m**

Norma	Frekuensi	Presentase
Kurang	10	50.0
Sedang	9	45.0
Baik	1	5.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel diatas pada lari 1200m dengan jumlah 20 siswa diperoleh sebanyak 10 siswa dengan presentase sebesar 50.0% dengan klasifikasi cukup, 9 siswa diperoleh presentase sebesar 45.0%, dan 1 siswa diperoleh presentase sebesar 5.0% dengan klasifikasi baik.

**Tabel 8. Hasil Hubungan Antar Tes**

Sig	Pacer	IMT	TKJI	Frkuensi
Pacer		.608	.192	.656
IMT	.608		.261	
TKJI	.192	.261		.644
Frekuensi	.656		.644	

Jika nilai sig lebih kecil dari  $<0,05$  maka terdapat hubungan sedangkan jika nilai sig lebih besar dari  $>0,05$  maka tidak terdapat hubungan. Pada tabel diatas pada Tes Pacer dengan Tes TKJI dapat disimpulkan nilai sig lebih besar dari  $0,05$  yaitu  $0.192$  maka dapat dikatakan jika tes pacer dengan tes TKJI tidak terdapat hubungan.

Dari hasil tabel diatas nilai sig pada Tes IMT dengan Tes Pacer menunjukkan  $0.608$  yang berarti lebih dari  $0,05$  dan dapat dikatakan tidak ada hubungan antara IMT dengan Tes Pacer. Dari hasil tabel diatas nilai sig pada Tes IMT dengan TKJI menunjukkan  $0.261$  yang berarti lebih dari  $0,05$  dan dapat dikatakan tidak ada hubungan antara IMT dengan Tes TKJI. Dari hasil tabel diatas nilai sig pada Frekuensi dengan Tes Pacer menunjukkan  $0.106$  yang berarti lebih dari  $0,05$  dan dapat dikatakan tidak ada hubungan antara Frekuensi dengan Tes Pacer. Dari hasil tabel diatas nilai sig pada Frekuensi dengan Tes TKJI menunjukkan  $0.644$  yang berarti lebih dari  $0,05$  dan dapat dikatakan tidak ada hubungan antara Frekuensi dengan Tes TKJI.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan rumusan dalam penelitian ini, maka peneliti membuat kesimpulan bahwa 6 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori sangat rendah, sedangkan 14 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori rendah. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Nganjuk masih tergolong rendah, dikarenakan terdapat 14 siswa masuk ke dalam kategori rendah dari 20 jumlah keseluruhan siswa yang menjadi sampel.

### Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1) Bagi Guru PJOK dan Pelatih

Diharapkan guru PJOK maupun pelatih ekstrakurikuler dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa dikarenakan kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk melakukan aktivitas fisik siswa.

2) Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mempelajari betapa pentingnya kebugaran jasmani untuk tubuh agar bermamfaat kedepannya.

3) Bagi Pelneliti

Diharapkan untuk peneliti tidak merasa cukup dan berpuas diri apa yang sudah dicapai. Apabila peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut diharapkan dapat dengan lingkup lembaga yang lebih dari ini dan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

Altaibi, Armade M, M. L. (2020). Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir

- Pengaraian 44. *Sport Education and Health Journal Universitas Pasir Pengaraian*, 1(2), 44–52.
- Aswadi, Amir, N., & Karimuddin. (2016). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. *Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 20011-2016*, 1(1), 38–44.
- Cahyadi, A. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 35–43. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/28>
- Hera, R. (2020). Akademi Futsal Kota Pontianak. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 8(1), 149.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/KEBUGARAN+JASMANI+DAN+PRODUKTIVITAS+KERJA.pdf>
- Maksum. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Jawa Barat: CV Jejak*, 298.
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani 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>
- Ortega, F. B., Campos, D., Cadenas-Sanchez, C., Altmäe, S., Martínez-Zaldívar, C., Martín-Matillas, M., Catena, A., & Campoy, C. (2019). Physical fitness and shapes of subcortical brain structures in children. *British Journal of Nutrition*, 122(s1), S49–S58. <https://doi.org/10.1017/S0007114516001239>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- R, A. B., & S, A. A. (2015). Extracurricular activities and their effect on the students grade point average: Statistical study. *Educational Research and Reviews*, 10(20), 2737–2744. <https://doi.org/10.5897/err2015.2436>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, 308.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>