



## Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putri Sekolah Dasar di Kabupaten Kudus

Faradina Safira Andriyanti<sup>1✉</sup>, Wahyu Ragil Kurniawan<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received : 1 April 2024  
Accepted : April 2024  
Published : Juni 2024

### Keywords

Physical Fitness,  
Extracurricular Students,  
Female Soccer,  
Elementary School

### Abstrak

Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Di tahun 2023 telah berkembang sepak bola putri tingkat SD untuk mengembangkan bibit pesepak bola putri di Kota Kudus dan sekitarnya U-10 dan U-12. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD di Kabupaten Kudus. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, subyek pada penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD di Kabupaten Kudus. Desain penelitian menggunakan desain survey. Pengambilan data secara total sampling menggunakan metode pengumpulan data observasi, tes dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dan sistem excel. Hasil penelitian ini memperoleh di SD yaitu SD 2 Rendeng berjumlah 12 siswa dikategori sedang, SD 2 Mlatinorowito berjumlah 17 siswa dikategori sedang, SD 1 Pedawang berjumlah 12 siswa dikategori sedang, dan SD Unggulan Muslimat NU berjumlah 19 siswa dikategori kurang. Simpulan dari penelitian ini bahwa SD 2 Rendeng, SD 2 Mlatinorowito, SD 1 Pedawang berada kategori sedang, dan SD Unggulan Muslimat NU berada kategori kurang. Saran yang diberikan peneliti yaitu: 1) Bagi peserta diharapkan banyak latihan fisik secara mandiri. 2) Bagi pelatih perlu adanya evaluasi. 3) Asupan gizi makanan yang baik dan istirahat dapat mempengaruhi.

### Abstract

Good physical fitness can improve a person's quality of life. In 2023, elementary school level girls' football will be developed to develop female football players in Kudus City and the surrounding U-10 and U-12 areas. The aim of this research was to determine and describe the profile of the physical fitness level of elementary school girls' soccer extracurricular participants in Kudus Regency. This research uses a quantitative approach method, the subjects in this research are elementary school girls' soccer extracurricular participants in Kudus Regency. The research design uses a survey design. Data collection was total sampling using observation, test and documentation data collection methods. Data analysis techniques use statistical analysis and the Excel system. The results of this research were found in elementary schools, namely SD 2 Rendeng with 12 students in the medium category, SD 2 Mlatinorowito with 17 students in the medium category, SD 1 Pedawang with 12 students in the medium category, and SD Unggulan Muslimat NU totaling 19 students in the low category. The conclusion from this research is that SD 2 Rendeng, SD 2 Mlatinorowito, SD 1 Pedawang are in the medium category, and SD Unggulan Muslimat NU is in the poor category. The suggestions given by the researchers are: 1) Participants are expected to do a lot of physical exercise in the bathroom. 2) For trainers there is a need for evaluation. 3) Good nutritional intake and rest can have an influence.

**How To Cite:**

Andriyanti, F, S., & Kurniawan, W, R., (2024). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putri Sekolah Dasar di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 81-88

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah untuk beraktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan. Salah satu yang dapat dilakukan dalam menjaga tingkat kebugaran jasmani yaitu dengan berolahraga.

Kebugaran jasmani dapat dijelaskan bahwa aktivitas yang terkait kesehatan dan keterampilan dapat diukur termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi, serta kekuasaan (Afifuddin et al., 2021). Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi pada umumnya akan memiliki kinerja yang lebih baik dalam aktivitas akademik, sedangkan peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatasi beban kerja akademik (Aliriad et al., 2023).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melaksanakan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga tubuh masih memiliki cadangan energi untuk menangani beban kerja tambahan tersebut (Salamah & Setiawan, 2022).

Sepuluh unsur komponen kebugaran jasmani antara lain: 1) Kekuatan (Strength), 2) Daya tahan (Endurance), 3) Daya ledak (Explosive Power), 4) Kecepatan (Speed), 5) Kelentukan (Flexibility), 6) Kelincahan (Agility), 7) Koordinasi (Coordination), 8) Keseimbangan (Balance), 9) Ketepatan (Accuracy), 10) Reaksi (Reaction) (Arista, 2015).

Manfaat kebugaran jasmani ialah (1) Mencegah penyakit jantung, (2) Mencegah dan mengurangi penyakit diabetes, (3) Menurunkan tekanan darah tinggi, (4) Menambah kepintaran, (5) Memberi banyak energi (Al-Jamil et al., 2018).

Pendidikan secara umum dapat memperhatikan secara global mengenai kebutuhan siswa serta mampu memberikan

pemecahan masalah yang timbul di berbagai aspek kehidupan. Sekolah adalah suatu wadah yang dapat mengembangkan bakat dan minat seorang anak karena di sekolah tidak sekadar melaksanakan kegiatan pembelajaran atau intrakurikuler tetapi ada kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar materi pembelajaran yang biasa diberikan di luar jam pelajaran sekolah. Salah satunya ialah ekstrakurikuler sepak bola putri.

Sepak bola ialah olahraga tim yang terdiri penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer baik di nasional dan internasional (Ardi et al., 2021). Dalam sepak bola, salah satu olahraga yang paling terkemuka di dunia, pelatih merupakan bagian dari sistem identifikasi dan pengembangan yang profesional (Annas et al., 2022).

Definisi lain, sepak bola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman. Saat ini, banyak pertandingan yang diselenggarakan antar umur, genre, instansi dan daerah, serta sudah berkembang pesat tempat latihan sepak bola yang berada di Indonesia yang diikuti oleh laki-laki dan wanita. Di dalam permainan sepak bola teknik dasarnya ialah menerima bola, menyundul bola, merebut bola, menendang bola, menggiring bola, gerak tipu, lemparan ke dalam dan menjaga gawang (Harjanto & Sudarmono, 2020).

Setiap teknik memberikan keuntungan namun juga memiliki keterbatasan (Pelatih et al., 2015). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi dimana faktor yang paling utama yang berpengaruh dalam performa sepak bola ialah kondisi fisik. Selain pada teknik dasar permainan sepak bola kondisi fisik juga sangat penting (Ma'rif & Annas, 2023). Kondisi fisik yang baik tentu kebugaran jasmaninya akan baik. Ada beberapa model latihan kondisi fisik dalam permainan sepak bola yaitu kekuatan (strength), kelincahan (agility), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), daya tahan (endurance), ketepatan (accuracy),

keseimbangan (balance) dan koordinasi (coordination). Dalam mengatasi permasalahan di lapangan, pemain sepak bola wajib memiliki komponen dan teknik tersebut agar menjadi pemain yang memiliki kebugaran jasmani yang baik (Putra & Rosyida, 2021).

Kondisi fisik adalah suatu komponen yang dapat mempengaruhi prestasi pada sebuah tim sepak bola yakni ketrampilan teknik, taktik dan mental pemain (Arya T Candra & Kurniawan, 2020). Dalam mengatasi permasalahan di lapangan, pemain sepak bola wajib memiliki komponen dan teknik tersebut agar memiliki kebugaran jasmani yang baik (Putra et al., 2021).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik menjadikan seorang pemain sepak bola dalam melakukan gerakan teknik dasar secara efektif dan efisien, tidak mudah mengalami cedera saat pertandingan maupun latihan, berlatih dengan bergairah dan semangat serta memiliki kondisi fisik selalu baik (Hassan & Harsono, 2022). Dalam diri peserta ekstrakurikuler apabila telah memiliki kesiapan terbaik akan berpeluang lebih besar untuk memenangkan (Hartati et al., 2020).

Olahraga sepak bola putri merupakan olahraga yang baru berkembang di Kudus pada tahun 2020 yang berpusat di lapangan Jambu Bol. Namun, dulu para pemain wanita yang ikut sekitar usia 16 tahun ke atas sehingga usia sekolah dasar belum ada yang mengikuti olahraga ini.

Kini di tahun 2023 telah berkembang sepak bola putri pada tingkat sekolah dasar yang dibentuk oleh perusahaan swasta yaitu Bakti Olahraga Djarum Foundation dan milklife yang memiliki inisiasi untuk melakukan program Milklife Soccer Challenge dimana bertujuan untuk membuat sebuah wadah pembinaan dan pengembangan bibit-bibit pesepak bola putri di Kota Kudus dan sekitarnya dengan kategori U-10 dan U-12.

Demi memajukan program Milklife Soccer Challenge maka Djarum Foundation mengundang seluruh sekolah dasar yang terdapat di Kabupaten Kudus untuk berperan dalam mengikuti pertandingan sepak bola putri yang dimulai bulan juni 2023. Sehingga, ada beberapa sekolah yang membentuk ekstrakurikuler sepak bola putri untuk menciptakan bibit pesepak bola putri di Kabupaten Kudus dan berkolaborasi dengan Djarum Foundation.

Dari sekolah dasar di Kabupaten Kudus yang membentuk kegiatan ekstrakurikuler sepak bola putri ada 4 sekolah dasar yaitu SD 2 Rendeng, SD 1 Pedawang, SD 2 Mlatinorowito dan SD Unggulan Muslimat NU. Ke empat sekolah dasar tersebut para peserta ekstrakurikuler belum pernah melakukan kegiatan tes kebugaran jasmani.

Dilihat dari hasil observasi di lapangan waktu latihan ke 4 SD tersebut berbeda-beda. SD 2 Rendeng melakukan latihan selama 1 minggu 4 kali, SD 1 Pedawang dan SD 2 Mlatinorowito melakukan latihan selama 1 minggu 3 kali, sedangkan SD Unggulan Muslimat NU melakukan latihan 1 minggu 1 kali.

Sebelum berkembangnya sepak bola putri di Kabupaten Kudus khususnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah kebugaran jasmani dari peserta didik ekstrakurikuler sekolah dasar banyak yang mudah sakit, mudah lelah, dan berat badan meningkat. Ketika ada olahraga sepak bola putri di Kudus dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar kebugaran jasmani para peserta ekstrakurikuler badan terasa lebih bugar, tidak mudah sakit, berat badan menurun, tinggi badan menambah walaupun tendangan bola belum sempurna mengenai sasaran.

Berdasarkan data observasi di atas, disimpulkan bahwa pelatih belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani dan peserta ekstrakurikuler banyak yang belum mengetahui dan melakukan tes kebugaran jasmani. Terkait waktu latihan dilakukan hanya 1 sampai 2 bulan sebelum pertandingan. Dimana banyak peserta didik yang belum pernah mengikuti turnamen sepak bola putri. Banyak peserta didik yang mengeluh saat latihan ekstrakurikuler sepak bola putri karena latihan yang berat dan melelahkan. Hal ini menjadi suatu ketertarikan peneliti untuk meneliti lebih dalam mengenai profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus dengan dilihat dari minimnya pengetahuan mengenai kebugaran jasmani.

Dalam kondisi fisik sangat berpengaruh pada olahraga sepak bola dimana olahraga ini sangat membutuhkan kerja sama tim tergantung pada kondisi fisik anggota tim tersebut. Olahraga ini sangat memerlukan banyak latihan yang harus ditingkatkan, terutama pada kondisi fisik. Hal ini dikarenakan kondisi fisik dalam sepak bola itu penting dan perlu lebih dalam pembinaannya. Seorang atlet harus memiliki

kondisi fisik yang bagus sebab dalam sepak bola membutuhkan ketahanan tubuh yang baik dan keseimbangan yang ideal.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa pentingnya untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola putri karena ketika bermain kondisi fisik merupakan hal yang paling utama bagi pemain sepak bola. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD di Kabupaten Kudus. Adapun peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta ekstrakurikuler Sepak Bola Putri Sekolah Dasar di Kabupaten Kudus” dengan alasan harapan tes ini dapat mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus. Sehingga, pelatih mampu bekerja sama dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dalam bermain sepak bola putri dengan lebih maksimal.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ini adalah dengan menggunakan desain survey. Pada tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus.

Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus. Terdapat 4 sekolah dasar yaitu SD 2 Rendeng, SD 2 Mlatinorowito, SD 1 Pedawang dan SD Unggulan Muslimat NU dengan jumlah 60 siswa. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus yang terdiri dari 4 sekolah dasar yaitu SD 2 Rendeng berjumlah 12 siswa, SD 1 Pedawang berjumlah 12 siswa, SD 2 Mlatinorowito berjumlah 17 siswa, dan SD Unggulan Muslimat NU berjumlah 19 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dikeluarkan oleh Depdiknas telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia karena telah teruji realibilitas dan validitasnya. TKJI untuk anak umur 10 – 12 Tahun putri dengan realibilitas 0,942 dan validitas 0,897 –

(Aitken). Pemilihan dalam tes TKJI ini dikarenakan tes ini telah lazim bagi usia sekolah dasar yang dapat digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia (Syarif Hidayat, 2019).

Instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dijelaskan oleh (Hassan & Harsono, 2022), antara lain:

1. Lari 40 meter. Tes ini tujuannya untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
2. Gantung siku tekuk. Tes ini tujuannya untuk mengukur daya tahan otot-otot lengan.
3. Baring duduk/sit up (30 detik). Tes ini tujuannya untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.
4. Loncat tegak/Vertical Jump. Tes ini tujuannya untuk mengukur kekuatan tungkai.
5. Lari 600 meter. Tes ini tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, dikarenakan tujuan utamanya ialah mendapatkan data. Pada teknik pengumpulan data penelitian sangatlah penting dan sangat berpengaruh dalam pelaksanaan penelitian tersebut. Dapat dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan), atau gabungan ketiganya dan dokumentasi.

Analisis data yang akan digunakan dalam pengolahan data pada penelitian ini ialah analisis statistik deskriptif presentase. Data di dalam penelitian ini berupa angka, sehingga peneliti menggunakan analisis statistik. Dengan analisis statistik, akan memberikan efisien dan efektivitas kerja dikarenakan dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Data yang diolah dengan komputerasi sistem Excel.

**Tabel 1** Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 - 25	Baik Sekali (BS)
B	18 – 21	Baik (B)
C	14 – 17	Sedang (S)

D	10 – 13	Kurang (K)
E	05 - 09	KS (Kurang Sekali)

Sumber: (wahid N & kurniawan W, 2023)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil penelitian ini berupa data kasar TKJI yang masih berupa satuan yang berbeda, sehingga satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yakni nilai. Nilai tes kebugaran jasmani Indonesia dapat diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap tes menjadi nilai. Sesuai dengan petunjuk TKJI bagi anak usia 10-12 Tahun kategori putri.

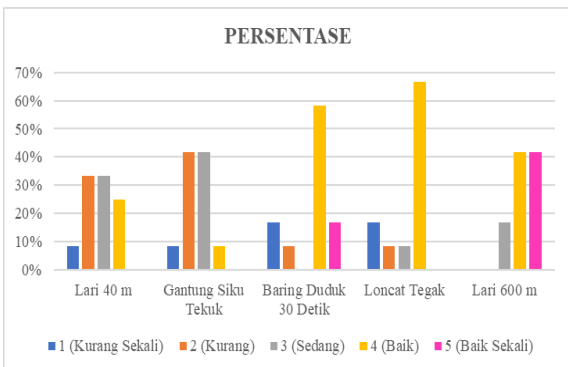
1. SD 2 Rendeng

Hasil analisis secara keseluruhan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD 2 Rendeng dengan jumlah 12 siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2** Hasil Keseluruhan TKJI SD 2 Rendeng

Klasifikasi Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter
1	1	1	2	2	0
2	4	5	1	1	0
3	4	5	0	1	2
4	3	1	7	8	5
5	0	0	2	0	5
Jumlah	12	12	12	12	12

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD 2 Rendeng.



**Gambar 1** Diagram Hasil Keseluruhan TKJI SD 2 Rendeng

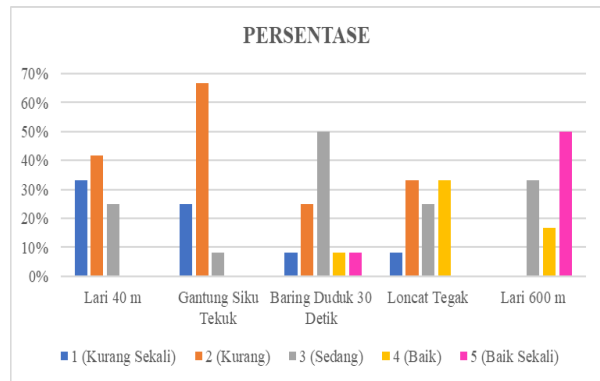
2. SD 1 Pedawang

Hasil analisis secara keseluruhan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD 1 Pedawang dengan jumlah 12 siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3** Hasil Keseluruhan TKJI SD 1 Pedawang

Klasifikasi Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter
1	4	3	1	1	0
2	5	8	3	4	0
3	3	1	6	3	4
4	0	0	1	4	2
5	0	0	1	0	6
Jumlah	12	12	12	12	12

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD 1 Pedawang.



**Gambar 2** Diagram Hasil Keseluruhan TKJI SD 1 Pedawang

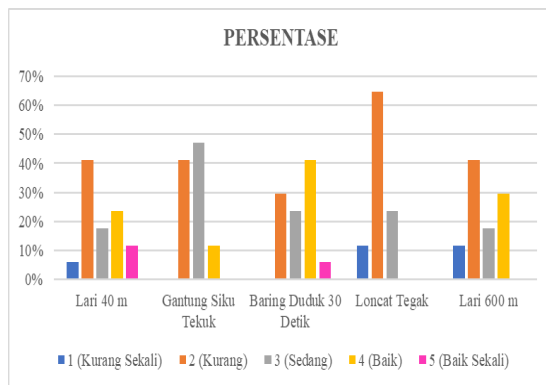
3. SD 2 Mlatinorowito

Hasil analisis secara keseluruhan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD 2 Mlatinorowito dengan jumlah 17 siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4** Hasil Keseluruhan TKJI SD 2 Mlatinorowito

Klasifikasi	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter
1	1	0	0	2	2
2	7	7	5	11	7
3	3	8	4	4	3
4	4	2	7	0	5
5	2	0	1	0	0
Jumlah	17	17	17	17	17

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD 2 Mlatinorowito.



Gambar 3 Diagram Hasil Keseluruhan TKJI SD Unggulan Muslimat NU

#### 4. SD Unggulan Muslimat NU

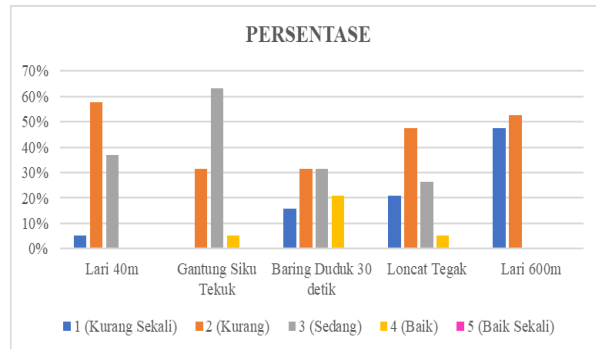
Hasil analisis secara keseluruhan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SD Unggulan Muslimat NU dengan jumlah 19 siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Hasil Keseluruhan TKJI SD Unggulan Muslimat NU

Klasifikasi	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter
1	1	0	3	4	9

2	11	6	6	9	10
3	7	12	6	5	0
4	0	1	4	1	0
5	0	0	0	0	0
Jumlah	19	19	19	19	19

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak



bola putri SD Unggulan Muslimat NU.

Gambar 4 Diagram Hasil Keseluruhan TKJI SD Unggulan Muslimat NU

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda pada setiap butir tesnya. Pada tes lari 40 meter banyak dari peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus mendapatkan nilai 2 (kategori kurang). Tes gantung siku banyak dari peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus mendapatkan nilai 3 (sedang). Tes baring duduk 30 detik dari peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus yang mendapat nilai 3 (kategori sedang) adalah SD Unggulan dan SD 1 Pedawang, sedangkan nilai 4 (kategori baik) adalah SD 2 Mlatinorowito dan SD 2 Rendeng. Tes loncat tegak dari peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus yang mendapat nilai 2 (kategori kurang) adalah SD Unggulan dan SD 2 Mlatinorowito, sedangkan nilai 4 (kategori baik) adalah SD 2 Rendeng dan SD 1 Pedawang. Tes lari 600 meter dari peserta ekstrakurikuler sepak bola putri yang mendapat nilai 2 (kategori kurang) adalah SD Unggulan dan SD 2 Mlatinorowito, sedangkan nilai 5 (kategori baik sekali) adalah SD 2 Rendeng dan SD 1 Pedawang.

Diketahui bahwa dari profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus memiliki keunggulan masing-masing di salah satu butir tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Apabila di rata-rata dengan menentukan klasifikasi seluruh tes pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putri di setiap sekolah dasar yang termasuk klasifikasi sedang adalah SD 2 Rendeng, SD 2 Mlatinorowito dan SD 1 Pedawang. Sedangkan, yang mendapat klasifikasi kurang adalah SD Unggulan Muslimat NU.

Di samping itu dengan melihat komponen-komponen pada kebugaran jasmani masih terdapat komponen yang jauh dari harapan. Banyak dari peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus mendapat kategori kurang yakni pada tes lari 40 meter yang tujuannya untuk mengukur lari kecepatan seseorang. Hal ini dikarenakan pada ekstrakurikuler sepak bola putri yang baru berkembang sehingga latihan-latihan yang sudah dilakukan pun masih belum bisa memberikan hasil yang baik. Akan tetapi, dengan seringnya melakukan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler diharapkan ada peningkatan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler. Selain itu, peningkatan dalam berlatih sepak bola pun akan lebih maksimal.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari tes lari 40 meter; gantung siku tekuk; baring duduk 30 detik; loncat tegak; dan lari 600 meter disimpulkan bahwa profil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola putri sekolah dasar di Kabupaten Kudus pada SD 2 Rendeng, SD 1 Pedawang, SD 2 Mlatinorowito termasuk kategori sedang dan SD Unggulan Muslimat NU termasuk kategori kurang.

#### DAFTAR PUSTAKA

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>

Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran

Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik, 2*(1), 118–125. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>

Aliriad, H., Adi S, Fahrudi, A., Apriyanto, R., & Da'i, M. (2023). Exploring the relationship between body mass index and physical fitness: Implications from a comprehensive study in a secondary school setting. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 4*(2), 136–147. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.v0i4\(2\).12775](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.v0i4(2).12775)

Annas, M., KS, S., Hidayat, T., Hartono, M., & Adi, S. (2022). Anthropometry of 12-Year-Old Football Athletes in Central Java. *International Conference on Science, Education, and Technology, 8*(1 SE-701–800), 777–780. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/ISET/article/view/1836>

Ardi, P., Iq, R., Akhiruyanto, A., Rustiadi, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Survei Pembinaan Klub Sepakbola PS. AD Kota Semarang History Article. *Indonesian Journal for ..., 2*(1), 250–257. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>

Arista, V. Y. (2015). Kemampuan Fisik Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 4*(6), 1873–1880. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/5710%0Ahttps://le ns.org/046-293-073-105-024>

Arya T Candra, & Kurniawan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata. *Journal STAND: Sports Teaching and Development, 1*(1), 27–34.

- <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2321>
- Harjanto, A. W., & Sudarmono, M. (2020). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepak Bola Terang Bangsa di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1, 198–202.
- Hartati, Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2020). *Effect of Interval Training to Increase Physical Fitness*. 29(Icssh 2019), 61–63. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.015>
- Hassan, M. I., & Harsono, T. N. (2022). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun di SSB CAMBUG Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 614–623.
- Ma'ruf, M. A., & Annas, M. (2023). Analisis Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 146–155. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.51805>
- Pelatih, P., Ku, S. S. B., Annas, M., Ks, S., Hidayah, T., Hartono, M., & Adi, S. (2015). *Implementasi Antropometri , Biomotor dan Psikologi*. 679–685.
- Putra, B. F., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2021). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PELINDO III U-13 TAHUN 2021 KOTA SURABAYA Elfia Rosyida*. 9–16.
- Putra, B. F., & Rosyida, E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo Iii U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 9–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41797>
- Salamah, M. S., & Setiawan, I. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri Kota Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 439–448. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60760>
- Syarif Hidayat. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/1995>
- wahid N, wildhan, & kurniawan W, ari. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281.