



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021

Trianda Ricky Elmosta^{1*}, Mohamad Annas²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Article History

Received : January 2022
Accepted : July 2022
Published : July 2023

Keywords

*Physical Fitness,
Extracurricular, Futsal*

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora ajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini yaitu siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021. Pengambilan data secara *total sampling* dengan menggunakan metode *survey tes* dan pengukuran. Kemudian teknik analisis data dengan menggunakan *deskriptif persentase* dan *software SPSS versi 22*. Hasil penelitian sebagai berikut : Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil sebanyak 1 siswa (1,59%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 3 siswa (4,76%) dengan kategori baik, sebanyak 51 siswa (80,95%) dengan kategori sedang, sebanyak 8 siswa (12,69%) dengan kategori kurang, sedangkan siswa dengan kategori kurang sekali tidak ada. Simpulan dari hasil penelitian bahwa: Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021 rata-rata dalam kategori sedang.

Abstract

The purpose of the study was to determine the level of physical fitness of students participating in futsal extracurricular at State Senior High Schools in Blora Regency for the 2020/2021 teachings. This study uses a quantitative descriptive approach. The subjects of this study were students participating in the futsal extracurricular at a State High School in Blora Regency for the 2020/2021 academic year. Total sampling of data using survey test and measurement methods. Then the data analysis technique using descriptive percentage and SPSS software version 22. The results of the study are as follows: Physical fitness level of futsal extracurricular students of SMA Negeri 1 Blora as follows, the results obtained were 1 student (1.59%) in very good category, 3 students (4.76%) in good category, as many as 51 students (80.95%) in the medium category, as many as 8 students (12.69%) in the less category, while students with the poor category did not exist. The conclusions from the results of the study are that: So the level of physical fitness of students participating in futsal extracurricular activities at State Senior High Schools in Blora Regency for the 2020/2021 academic year is on average in the medium category.

How To Cite:

Elmosta, T. R., & Annas, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 337-345.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaraan atau kesegaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Berolahraga itu menyenangkan sehingga pola pengajarannya diarahkan untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu siswa diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan kebugaran ,prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa

Winda Prasepty dkk (2017:206) menyatakan bahwa aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian. Zainul Arifin (2018:22) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan

secara optimal dan efisien(Pusat Pengembangan Kebugaran Jasmani,2010:1).

Ekstrakurikuler adalah salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan). Dalam halnya banyaknya pilihan olahraga didalam ekstrakurikuler dari voli, sepak bola, basket dan futsal. Dan futsal merupakan olahraga yang banyak peminatnya dalam ekstrakurikuler disekolah menengah atas yang ada di kabupaten blora tahun ajaran 2020/2021. Futsal juga merupakan olahraga yang hampir sama dengan sepak bola tetapi dimainkan didalam ruangan. Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas sederajat di Kabupaten Blora mempunyai banyak pilihan diantaranya bola voli, sepak bola, silat, badminton dan futsal dan masih banyak lagi. Menurut hasil survey di lapangan pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas sederajat di Kabupaten Blora mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal yang dilaksanakan terjadwal pada masing-masing sekolah. Berdasarkan data yang ada dari jumlah sekolah menengah atas sederajat di kabupaten blora dari total 94 sekolah yang ada di blora dan sedangkan yang memasukan futsal dalam ekstrakurikuler yaitu 15 sekolah dan selama masa pandemi ini hanya 4 sekolah yang masih aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini metode penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA negeri di Kab. Blora tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data. Sementara desain penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data. Berdasarkan definisi diatas, menunjukkan beberapa kata kunci dalam riset kuantitatif, yaitu:

jumlah, data, analisis, pengukuran, tes. Tes dalam penelitian ini merupakan penekanan dalam riset kuantitatif, oleh karena itu dalam melaksanakan penelitian, peneliti lebih berfokus pada tes.

Populasi Penelitian Menurut Sugiyono, (2016:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa peserta di ekstrakurikuler futsal SMA negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021. Sampel Peneliti Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:118). Menurut Arkunto, (2014:174) sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang di teliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bertujuan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Adapun sampel yang diambil penelitian ini adalah siswa peserta di ekstrakurikuler futsal sma negeri di Kabupaten Blora. Dalam penelitian ini sebagai alat pengambilan data atau instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16- 19 tahun dan mempunyai nilai validitas sebesar 0,631, sementara reliabilitas sebesar 0,620. Untuk instrumen atau alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan instrumen yang sudah ada yang sesuai dengan TKJI yaitu:

1. Tes Kecepatan (*Sprint 60m*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Alat yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, lintasan lari yang datar/rata, peluit, alat tulis, dankun.

2. Tes Kekuatan Otot Lengan (*Pull Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot lengan dan bahu. Alat yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, palang tunggal, alat tulis.

3. Tes Kekuatan Otot Perut (*Sit-Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat yang

dibutuhkan adalah *stopwatch*, lantai atau rumput yang rata dan bersih, alat tulis.

4. Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga *eksplosif* tungkai seorang atlet terutama saat melakukan rebound. Alat yang dibutuhkan adalah papan skala dengan ukuran 30 x 150 cm dan serbuk kapur, penghapus papan tulis, dan alat tulis.

5. Tes Daya Tahan Aerobik (*Lari Jarak Sedang 1200m*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) testi. Alat yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, peluit, alat tulis. Sementara norma penilaian untuk kebugaran jasmani siswa sebagai berikut: untuk menentukan kategori kondisi kebugaran siswa, peneliti harus menjumlahkan semua nilai dari 5 item tes. Selanjutnya nilai dari ke-5 item tes tersebut, dicocokkan dengan norma tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lari 60 meter

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 63 siswa ekstrakurikuler SMA negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil tes lari 60 meter rata-rata diperoleh skor 8,74. Hasil penelitian diperoleh hasil tes lari 60 meter dengan skor 7,1 detik dan skor terendah sebesar 11,2 detik dengan standar deviasi sebesar 9,5.

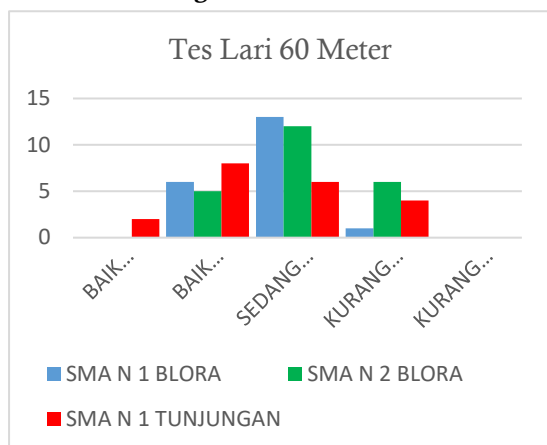
Norma Tes Kondisi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	2	3,17%
Baik	4	19	30,17%
Sedang	3	31	49,20%
Kurang	2	11	17,46%
Kurang Sekali	1	0	0,0%
Total		63	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa penelitian keterampilan kondisi fisik ketika lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun

Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil sebanyak 2 siswa (3,17%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 19 siswa (30,17%) dengan kategori baik, sebanyak 31 siswa (49,20%) dengan kategori sedang, sebanyak 11 siswa (17,46%) dengan kategori kurang, sedangkan siswa dengan kategori kurang sekali tidak ada.

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Lari 60 meter



Hal ini memberikan gambaran bahwa kondisi kebugaran jasmani ketika lari 60 meter pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam kategori sedang.

Tes Pul Up

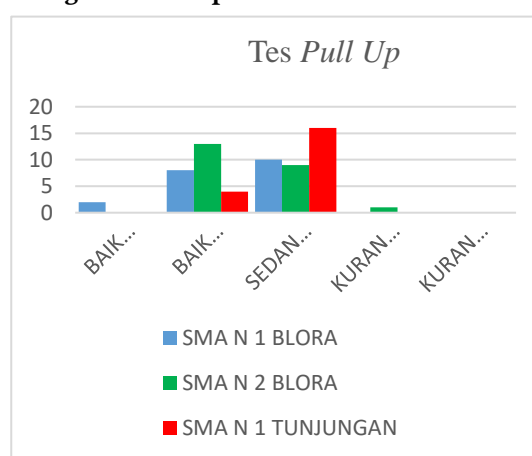
Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan menunjukkan bahwa dari 63 siswa ekstrakurikuler SMA negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil tes pull up diperoleh skor 13,28. Hasil penelitian diperoleh hasil tes pull up terbaik dengan skor 19 dan skor terendah sebesar 7 dengan standar deviasi sebesar 13.

Norma Tes Kondisi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	2	3,17%
Baik	4	25	39,68%
Sedang	3	35	55,5%
Kurang	2	1	1,58%
Kurang Sekali	1	0	0,0%
Total		63	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa penelitian keterampilan kondisi fisik ketika pull up pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil sebanyak 2 siswa (3,17%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 25 siswa (39,68%) dengan kategori baik, sebanyak 35 siswa (55,5%) dengan kategori sedang, sebanyak 1 siswa (1,58%) dengan kategori kurang, sedangkan siswa dengan kategori kurang sekali tidak ada.

Diagram Hasil Keterampilan Kondisi Kebugaran Pull Up



Hal ini memberikan gambaran bahwa kondisi kebugaran jasmani Ketika pull up pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam kategori sedang.

Tes Sit Up

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan menunjukkan bahwa dari 63 siswa ekstrakurikuler SMA negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil tes sit up rata-rata diperoleh skor 23,22. Hasil penelitian diperoleh hasil tes sit up terbaik dengan skor 37 dan skor terendah sebesar 14 dengan standar deviasi sebesar 25,5.

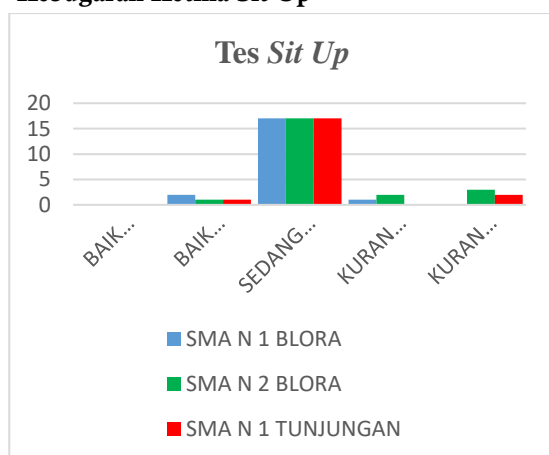
Norma Tes Kondisi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	0	00%
Baik	4	4	6,34%

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Sedang	3	51	80, 95%
Kurang	2	3	4,76%
Kurang Sekali	1	5	7,93%
Total		63	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa penelitian keterampilan kondisi fisik ketika sit up pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil sebanyak 4 siswa (6,34%) dengan kategori baik, sebanyak 51 siswa (80, 95%) dengan kategori sedang, sebanyak 3 siswa (4,76%) dengan kategori kurang, sebanyak 5 siswa (1,58%) dengan kategori kurang sekali, sedangkan siswa dengan kategori baik sekali tidak ada.

Diagram Hasil Keterampilan Kondisi Kebugaran Ketika Sit Up



Hal ini memberikan gambaran bahwa kondisi kebugaran jasmani ketika lari sit up pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam kategori sedang.

Tes Vertical Jump

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan menunjukkan bahwa dari 63 siswa ekstrakurikuler SMA negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil tes vertical jump rata-rata diperoleh skor 52,12. Hasil penelitian diperoleh hasil tes vertical jump

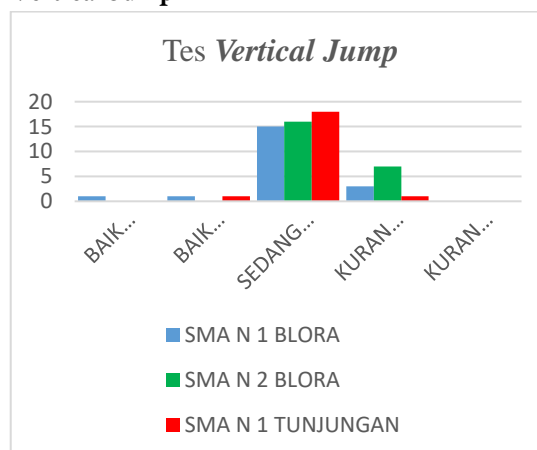
terbaik dengan skor 69 dan skor terendah sebesar 30 dengan standar deviasi sebesar 49,5.

Tabel Norma Tes Kondisi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	1	1,58%
Baik	4	2	3,17%
Sedang	3	49	77,77%
Kurang	2	11	17,46%
Kurang Sekali	1	0	00%
Total		63	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa penelitian keterampilan kondisi fisik ketika vertical jump pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil sebanyak 1 siswa (1,58%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 2 siswa (3,17%) dengan kategori baik, sebanyak 49 siswa (77,77%) dengan kategori sedang, sebanyak 11 siswa (17,46%) dengan kategori kurang, sedangkan siswa dengan kategori kurang sekali tidak ada.

Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ketika Vertical Jump



Hal ini memberikan gambaran bahwa kondisi kebugaran jasmani ketika vertical jump pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam kategori sedang.

Tes Lari 1200 meter

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari 63 siswa

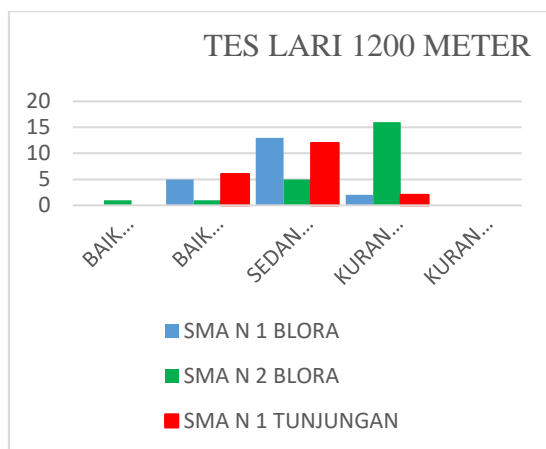
ekstrakurikuler SMA negeri di Kabupaten Blera Tahun Ajaran 2020/2021 yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil tes lari 1200 meter rata-rata diperoleh skor 4,74. Hasil penelitian diperoleh hasil tes lari 1200 meter terbaik dengan skor 4,1 menit dan skor terendah sebesar 6,12 menit dengan standar deviasi sebesar 5,11.

Tabel Norma Tes Kondisi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	0	00%
Baik	4	12	30,15%
Sedang	3	31	49,20%
Kurang	2	19	19,04%
Kurang Sekali	1	1	1,58%
Total		63	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa penelitian keterampilan kondisi fisik ketika lari 1200 meter pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blera Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil sebanyak 12 siswa (30,15%) dengan kategori baik, sebanyak 31 siswa (49,20%) dengan kategori sedang, sebanyak 19 siswa (19,04%) dengan kategori kurang, sebanyak 1 siswa (1,58%) dengan kategori kurang sekali, sedangkan siswa dengan kategori baik sekali tidak ada.

Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ketika Lari 1200 meter



Hal ini memberikan gambaran bahwa kondisi kebugaran jasmani ketika lari 1200 meter pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA

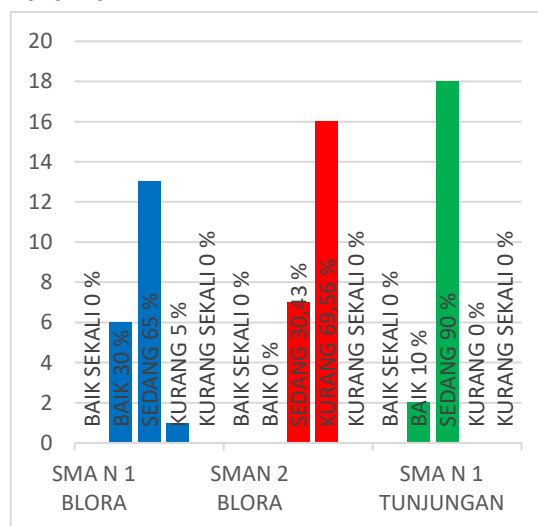
Negeri di Kabupaten Blera Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam kategori sedang

Norma Tes Kondisi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik S	22-25	1	1,59%
Baik	18-21	3	4,76%
Sedang	14-17	51	80,95%
Kurang	10-13	8	12,69%
Kurang S	5-9	0	0,0%
Total		63	100%

Berdasarkan tabel 4.41 di atas diperoleh hasil bahwa penelitian keterampilan kondisi fisik ketika lari 60m, pull up, sit up, vertical jump dan lari jarak sedang 1200m pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blera Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil sebanyak 1 siswa (1,59%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 3 siswa (4,76%) dengan kategori baik, sebanyak 51 siswa (80,95%) dengan kategori sedang, sebanyak 8 siswa (12,69%) dengan kategori kurang, sedangkan siswa dengan kategori kurang sekali tidak ada

Diagram Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal Dari SMA N 1 Blera, SMA N 2 Blera, SMA N 1 Tunjungan di Kabupaten Blera Tahun Ajaran 2020/2021



Hal ini memberikan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal dari SMA N 1 Blera, SMA N 2 Blera,

SMA N 1 Tunjungan di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam kategori sedang

Pembahasan

Berdasarkan hasil kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021 sebagai berikut :

SMA Negeri 1 Blora mempunyai kebugaran jasmani berkategori sedang. Penjelasan ini dapat diuraikan sebagai berikut : 1) Frekuensi jadwal latihan 1 kali dalam seminggu. Namun siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Blora melakukan latihan diluar jam ekstrakurikuler bersama tim masing masing dapat diketahui dari 20 siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Blora sejumlah 13 siswa memiliki jadwal latihan bersama tim masing masing dengan frekuensi latihan masing masing untuk keterangan lebih jelasnya data ini dapat dilihat di lampiran 8 halaman 107. 2) Program latihan masih belum sesuai. Hal ini berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani siswa, karena program latihan merupakan hal yang harus dimiliki pada setiap sekolah walaupun ekstrakurikuler hanya mencakup minat dan bakat bukan menuju ke prestasi.

Terkait komponen kebugaran jasmani kontribusi yang tinggi presentasi di SMA N 1 Blora sebagai berikut : *vertical jump* 3,4 %, *sit up* 2,8 %, *pull up* 2% yang rendah yaitu lari 60 meter 1,4% dan lari 1200 meter 1,4% . Hal membuktikan bahwa frekuensi latihan dan program latihan sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani pada dasarnya frekuensi latihan yang efektif adalah 3-5 kali seminggu, sedangkan kurang dari 3 kali seminggu tidak memberikan dampak pada tubuh serta pemberian latihan harus memperhatikan prinsi prinsip latihan mulai pemanasan sampai perenggangan selesai latihan (Sajoto, 1995). Maka dari itu tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Blora berkategori sedang dan belum mencapai baik maupun baik sekali.

Kemudian SMA Negeri 2 Blora mempunyai rata rata kebugaran jasmani berkategori sedang . Penjelasan ini dapat diuraikan sebagai berikut: 1) Frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu. Namun demikian siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Blora selain melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah mereka juga melakukan latihan diluar jam ekstrakurikuler bersama tim masing masing dapat diketahui dari 23 siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Blora sejumlah 14 siswa memiliki jadwal latihan diluar jam ekstrakurikuler dengan frekuensi latihan masing masing untuk keterangan lebih jelasnya data ini dapat dilihat di lampiran 8 halaman 108. 2) Program latihan belum sesuai. Hal ini berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani siswa, karena program latihan merupakan hal yang harus dimiliki pada setiap sekolah walaupun ekstrakurikuler hanya mencakup minat dan bakat bukan menuju ke prestasi.

Terkait komponen kebugaran jasmani kontribusi yang tinggi presentasi di SMA N 2 Blora sebagai berikut : lari 1200 meter 2,07%, lari 60 meter 1,38%, *sit up* 1,38% lalu terendah *vertical jump* 1,15% dan *pull up* 0,46% Hal membuktikan bahwa frekuensi latihan dan program latihan sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani pada dasarnya frekuensi latihan yang efektif adalah 3-5 kali seminggu, sedangkan kurang dari 3 kali seminggu tidak memberikan dampak pada tubuh serta pemberian latihan harus memperhatikan prinsi prinsip latihan mulai pemanasan sampai perenggangan selesai latihan (Sajoto, 1995).. Maka dari itu tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 2 Blora berkategori sedang dan belum mencapai baik maupun baik sekali.

Kemudian sama halnya dengan SMA Negeri 1 Tunjungan mempunyai rata rata kebugaran jasmani berkategori sedang. Penjelasan ini dapat diuraikan sebagai berikut : 1) Frekuensi latihan 1 kali dalam seminggu. Namun demikian siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tunjungan juga melakukan latihan diluar jam ekstrakurikuler bersama tim masing

masing dapat diketahui dari 20 siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tunjungan sejumlah 8 siswa memiliki jadwal latihan bersama tim masing masing dengan frekuensi latihan masing masing untuk keterangan lebih jelasnya data ini dapat dilihat di lampiran 8 halaman 109.2) Progam latihan sesuai. Hal ini berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani siswa, karena progam latihan merupakan hal yang harus dimiliki pada setiap sekolah walaupun ekstrakurikuler hanya mencakup minat dan bakat bukan menuju ke prestasi

Terkait komponen kebugarann jasmani kontribusi yang tinggi presentasi di SMA N 1 Tunjungan sebagai berikut : *vertical jump* 3,8%, *sit up* 1,6%, lari 60 meter 1,2 *pull up* 1,2% lalu terendah lari 1200 meter 0,4% . Hal ini membuktikan bahwa frekuensi latihan dan progam latihan sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani pada dasarnya frekuensi latihan yang efektif adalah 3-5 kali seminggu, sedangkan kurang dari 3 kali seminggu tidak memberikan dampak pada tubuh serta pemberian latihan harus memperhatikan prinsi prinsip latihan mulai pemanasan sampai perenggangan selesai latihan (Sajoto, 1995). Maka dari itu tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Tunjungan berkategori sedang dan belum mencapai baik maupun baik sekali.

Maka kebugaran jasmani siswa secara umum dari total 3 sekolah dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021 dari total 63 siswa peserta ekstrakurikuler futsal memiliki kebugaran jasmani berkategori sedang. Kemudian dengan hasil yang sudah di dapat kontribusi paling dominan *sit up* dengan presentase 21,16%, *pull up* dengan presentase 10,71%, lari 1200 meter dengan presentase 7,56%, lari 60 meter dengan presentase 6,3%, dan *vertical jump* dengan presentase 5,04%. Untuk keterangan lebih jelasnya dapat dilihat di lampiran halaman 126. Hal ini membuktikan bahwa frekuensi latihan dan progam latihan sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani pada dasarnya frekuensi

latihan yang efektif adalah 3-5 kali seminggu, sedangkan kurang dari 3 kali seminggu tidak memberikan dampak pada tubuh serta pemberian latihan harus memperhatikan prinsi prinsip latihan mulai pemanasan sampai perenggangan selesai latihan (Sajoto, 1995). Maka tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri di Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori sedang dan belum mencapai baik maupun baik sekali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan yaitu ; Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri di Kabupaten Blora tahun ajaran 2020/2021 rata rata dalam kategori sedang yaitu 80,95%.

REFERENSI

- Abidin, M. F. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).
- Abidin, Z., Ifwandi, I., & Masri, M. (2018). Minat Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sma Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(2).
- Albuquerque, L.R.D., Scheeren, E. M., Biscaia, R. R., Vagetti, G. C., & Oliveira, V. D. (2020). Positive development of young futsal players is influenced by the coach's method and leadership profile. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1747954120979474.
- Andri Irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, Jakarta: Pena Pundi Aksara 2009
- Daryono . "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 2 OKU." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 2.1 (2019): 21-28.
- Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepelatihan, Yogyakarta: FIK UNY, 2002
- Erliana, E. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).

- F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008). —Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD PENJAS FIK UNYI. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 5 No 2.
- FIFA, *Coaching Manual*, Swiss: 2004
- FIFA, *Physical Preparation and Physical Development and Training*, Swiss:2006
- Gråstén, A., & Yli-Piipari, S. (2019). *The Patterns of Moderate to Vigorous Physical Activity and Physical Education Enjoyment Through a 2-Year School-Based Program*. *Journal of School Health*, 89(2), 88-98.
- Herda Septina dkk (2014). —Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Pendekatan Problem Posing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Aktivitas Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*. Vol 2 No1.
- Junaedi, A. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 3(3).
- Justinus Lhaksana, Ishak H. Pardosi. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: RaihAsa Sukses, 2008
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Meirizal Usra (2014). —Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmanil. *Jurnal Kajian Pengembangan Pendidikan*. Vol 01 No 02, Hal 99 – 98
- Ngurah Nala, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar: Universitas Udayana, 1998
- Popović, R., Aleksić, A., Stojanović, D., Stefanović, M., Božić, S., & Popović, M. (2017). *Evaluation of the Physical Fitness Level in Physical Education of Female Students Using "Eurofit-Test"*. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 2(1), 1-15.
- Prakoso, Drajat Bagus dkk. Agustus 2013. "Minat Bermain Futsal di Jenis Lapangan Vinylparquette, Rumput Sintesis dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang". Vol.2(2) : hal. 14-18
- Windiartha, A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2017, November). Pengembangan Media Berbasis Adobe Flash Player Latihan Teknik Dasar Futsal. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 251-261).
- Wirnantika, Irma, Budiman Agung Pratama, and Yulingga Nanda Hanief. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 3.2 (2017): 240-250.
- Winda Prasepty dkk (2017), —Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahunl. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol 6 No 2, 205-210.
- Yulianti, M., & Irsanty, N. P. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam AS-SHOFA Pekanbaru. *Satria: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2), 34-39.
- Zainul Arifin (2018). —Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malangl. *Journal of Education*. Vol 1 No 1.