



SURVEI KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMP MUHAMMADIYAH 6 WULUHAN

Moh Syarif Hidayatullah^{1)*}, Rizki Apriliyanto²⁾, Bahtiar Hari Hardovi³⁾

^{1,2,3)}Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jl. Karimata No. 49, Jember, Jawa Timur, Indonesia, 68121

*hidaya.syarif03@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan. Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan pada bulan Mei 2024. Populasi penelitian adalah dua puluh anak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan. Dengan menggunakan pendekatan sampling lengkap, sampel 20 siswa digunakan dalam penyelidikan ini. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI tahap D). Analisis data persentase deskriptif digunakan dalam metode analisis data ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 0% peserta dengan kategori Sangat Baik, 35% peserta dengan kategori Baik, 60% peserta dengan kategori Sedang, 5% peserta dengan kategori Kurang Baik, dan 0% peserta dengan kategori Kurang Baik. kategori Sangat Buruk. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan termasuk dalam kelompok Sedang, berdasarkan temuan penelitian.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Futsal, TKSI.*

Abstract

This research used quantitative descriptive methods to determine the physical fitness of futsal extracurricular participants at Muhammadiyah 6 Wuluhan Middle School. This research was conducted at Muhammadiyah 6 Wuluhan Middle School in May 2024. The research population was twenty children who took part in futsal extracurricular activities at Muhammadiyah 6 Wuluhan Middle School. Using a complete sampling approach, a sample of 20 students was used in this investigation. The tool used in this research is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI stage D). Descriptive percentage data analysis is used in this data analysis method. The research results showed that there were 0% of participants in the Very Good category, 35% of participants in the Good category, 60% of participants in the Medium category, 5% of participants in the Poor category, and 0% of participants in the Poor category. Very Bad category. The physical fitness level of futsal extracurricular participants at Muhammadiyah 6 Wuluhan Middle School is included in the Medium group, based on research findings.

Keywords: *Physical fitness, Futsal, TKSI.*



PENDAHULUAN

Manusia tidak dapat hidup tanpa olahraga, yaitu suatu kegiatan yang berupaya untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan guna menciptakan tubuh yang sehat. Olahraga adalah praktek menggunakan gerakan berulang-ulang untuk melatih tubuh secara terorganisir dan disiplin, dengan tujuan agar bugar secara fisik (Prima & Kartiko, 2021).

Salah satu bidang materi pembelajaran jasmani yang mempunyai tujuan pembelajaran tertentu yang tidak terlaksana dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain adalah kebugaran jasmani. Menjaga kesehatan fisik sangat penting untuk membantu siswa dalam tugas sehari-hari. Pengukuran kebugaran jasmani perlu dilakukan secara tepat, oleh karena itu alat tes dan pengukuran harus tersedia. Seseorang merasa lebih mudah untuk melakukan sesuatu jika mereka lebih bugar secara fisik (Suyudi, 2019)

Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhamadiyah 6 Wuluhan, futsal merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang sangat digemari oleh kalangan siswa. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 8 Mei 2024, di SMPM 6 Wuluhan diadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dimainkan di lapangan olah raga sekolah. Dua kali seminggu, pada hari Rabu dan Jumat, diadakan ekstrakurikuler futsal. Pelatih futsal bekerja di luar sekolah dan didukung oleh senior yang pernah mengikuti kelas di sana. Permasalahan lainnya adalah para pelatih lebih mementingkan pemberian pengajaran taktis dan teknis dasar selama kegiatan ekstrakurikuler.

Sepak bola dalam ruangan, atau futsal seperti yang dikenal dalam bahasa Spanyol, adalah jenis sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Di Indonesia, futsal akhir-akhir ini mendapatkan banyak popularitas, baik di Jakarta maupun sekitarnya. Berbeda dengan sepak bola tradisional yang memiliki sebelas pemain per tim, permainan ini dimainkan oleh lima pemain setiap tim (Safa, 2020).

Hasil wawancara pelatih futsal ekstrakurikuler futsal pada hari jumat tanggal 26 april 2024 dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal masih dikatakan kurang dan juga selama ini belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani di SMPM 6 Wuluhan ini, oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian ini dengan judul survei kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMPM 6 Wuluhan. Dengan ini penelitian sangat memungkinkan untuk penulis melakukan penelitian di SMPM 6 Wuluhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Survei Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhamadiyah 6 Wuluhan”.



METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dan kuantitatif. Menurut Budiwanto (2017), penelitian deskriptif berupaya menggambarkan dan menjelaskan kejadian-kejadian yang terjadi saat ini secara tepat dan faktual serta menjelaskan bagaimana permasalahan-permasalahan yang ada saat ini diselesaikan secara metodis, tepat, dan faktual dengan menggunakan informasi mengenai ciri-ciri atau unsur-unsur tertentu yang diteliti. . Penelitian deskriptif berupaya memberikan jawaban yang metodis dan faktual terhadap pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan fakta dan ciri-ciri populasi (Muzamil, 2021).

Rancangan Penelitian

Penelitian ini mengambil pendekatan kuantitatif, pengumpulan data secara langsung melalui prosedur pengujian dan survei. Data deskriptif kuantitatif pengambilan datanya dengan cara menguraikan dan menggambarkan dari kalimat yang di jabarkan. Data diperoleh melalui instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D melalui praktek kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi, yang kemudian hasil data yang di peroleh akan di olah dengan statistik sederhana. Penganalisisan dilakukan dengan cara melakukan perhitungan secara presentase dengan hasil ahir kemudian di sampaikan secara deskriptif.

Prosedur Penelitian

Tahapan yang terlibat dalam melakukan penelitian dikenal sebagai prosedur penelitian, yang meliputi persiapan, pelaksanaan penelitian, analisis data, dan kesimpulan

Populasi dan Sampel

Populasi adalah kategori luas yang terdiri dari benda-benda atau orang-orang dengan ciri dan atribut tertentu (kurniawan, 2022). Populasi penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPM 6 Wuluhan tahun ajaran ini. Total keseluruhan peserta ekstrakurikuler bola futsal berjumlah 20 anak, 9 anak kelas VII, 3 anak kelas VIII, 8 anak kelas IX.

Sampel mewakili sebagian dari ukuran dan susunan populasi. Sampel adalah bagian dari populasi dimana peneliti bermaksud untuk mengekstrapolasi temuannya dan menerapkannya pada keseluruhan populasi. Siswa SMPM 6 Wuluhan yang bermain sepak bola futsal sebagai ekstrakurikuler dijadikan sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, strategi pengambilan sampel yang komprehensif digunakan. total sampling yang pertimbangannya menjadi dasar dalam prosedur pengambilan sampel. Total sampling adalah strategi pengambilan sampel dimana populasi dan jumlah sampel sama (Suyudi, 2019)

Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di lapangan sekolah smp muhamadiyah 6 wuluhan

Waktu Penelitian



Pelaksanaan penelitian ini akan direncanakan sekitar bulan Mei.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan alat yang digunakan dalam penelitian ini. Menggunakan baterai pengujian yang dilakukan, seperti: 1) Tes Koordinasi mata tangan (Hand Eye Coordination Test) 2) Tes Kekuatan Otot Perut (Sit Up Test) 3) Tes Kelincahan (T Test) 4) Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump Test) 5) Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Beep Test). (Miftahul, n.d.)

Teknik Analisis Data

Setelah dilakukannya tes pengukuran kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan, seluruh data dianalisis dan disajikan menggunakan TKSI. Dalam hal ini digunakan teknik analisis data persentase deskriptif dengan rumus sebagai berikut

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

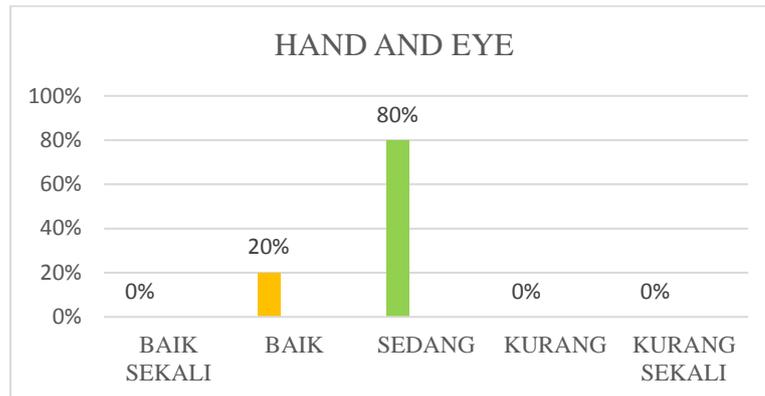
F : Frekuensi

N : Jumlah Populasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

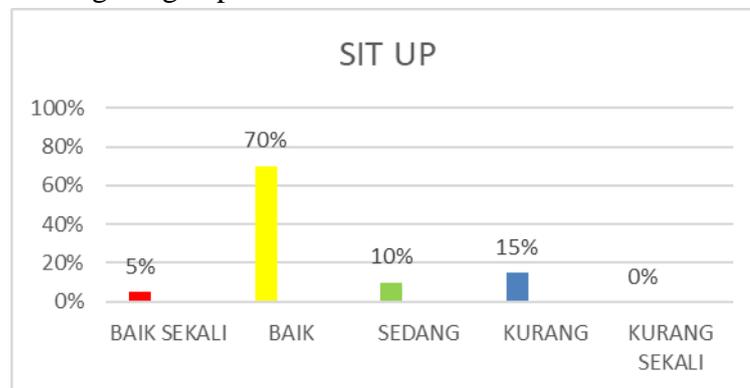
Penelitian dengan judul "Survei Kebugaran Jasmamani Peserta Ekstrakulikuller Futsal SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan" telah dilaksanakan pada 24 Mei 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran fisik para pemain futsal di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan, Tanjung Rejo, Wuluhan, dan Jember: 1) Tes Koordinasi mata tangan (Hand Eye Coordination Test) 2) Tes Kekuatan Otot Perut (Sit Up Test) 3) Tes Kelincahan (T Test) 4) Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump Test) 5) Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Beep Test).

Berdasarkan gambar 1, menunjukkan bahwa data Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) peserta ekstrakulikuller futsal di SMPM 6 Wuluhan berdasarkan norma tes Hand And Eye diperoleh 4 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 80%, dan 4 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 20%.



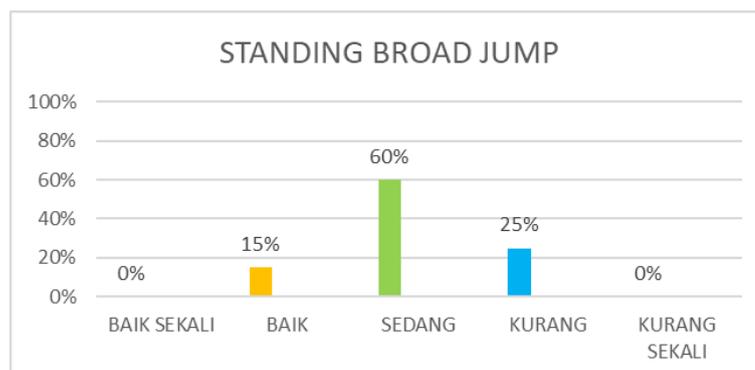
Gambar 1. Grafik Tes Koordinasi Mata

Berdasarkan gambar 2, menunjukkan bahwa data Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) peserta ekstrakurikuler futsal di SMPM 6 Wuluhan berdasarkan norma tes Sit Up diperoleh 1 siswa berklasifikasi Baik Sekali dengan presentase 5%, 14 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 70%, 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 10%, dan 3 siswa berklasifikasi Kurang dengan presentase 15%.



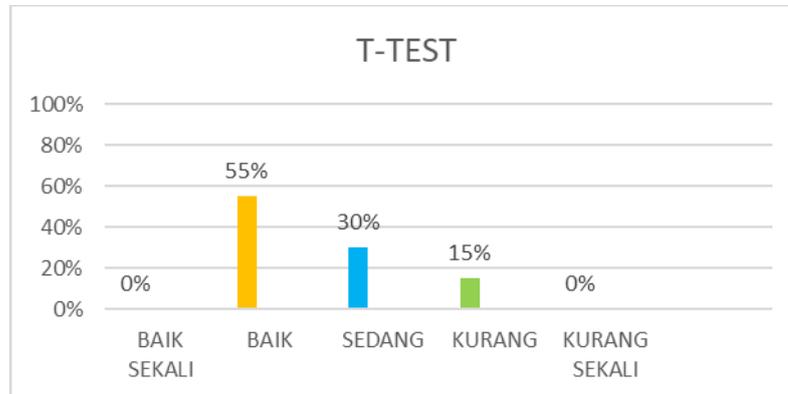
Gambar 2. Grafik Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan gambar 3, menunjukkan bahwa data Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) peserta ekstrakurikuler futsal di SMPM 6 Wuluhan berdasarkan norma tes Standing Broad Jump diperoleh 3 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 15%, 12 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 60%, 5 siswa berklasifikasi Kurang dengan presentase 25%.



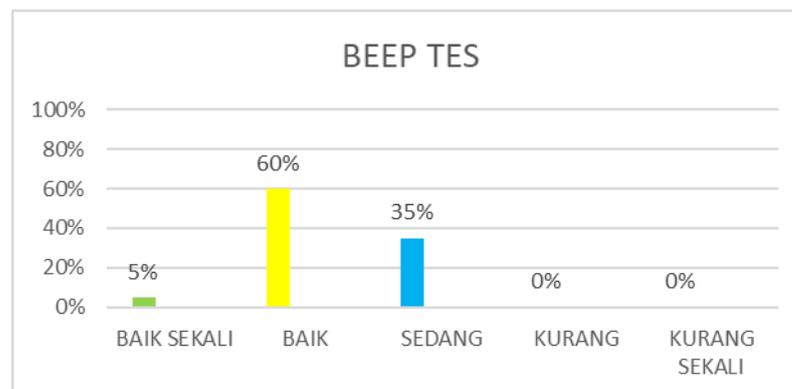
Gambar 3. Grafik Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan gambar 4, menunjukkan bahwa data Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) peserta ekstrakurikuler futsal di SMPM 6 Wuluhan berdasarkan norma tes T-tes diperoleh 11 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 55%, 6 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 30%, 3 siswa berklasifikasi Kurang dengan presentase 15%.



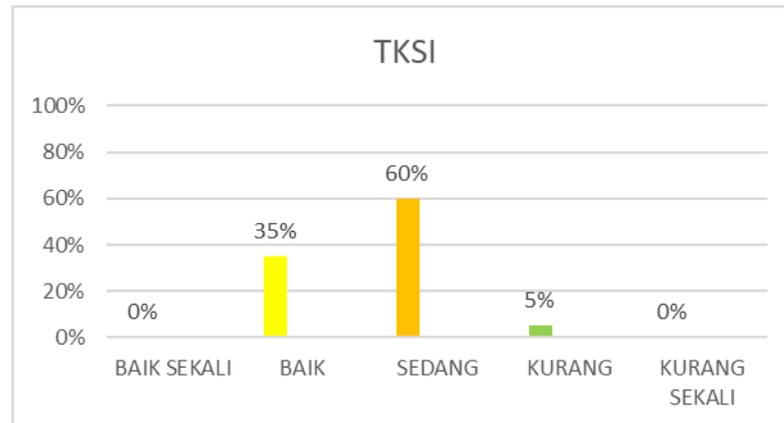
Gambar 4. Grafik Hasil Tes Kelincahan

Berdasarkan gambar 5 diatas, menunjukkan bahwa data Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) peserta ekstrakurikuler futsal di SMPM 6 Wuluhan berdasarkan norma tes Bepp tes diperoleh 1 siswa berklasifikasi Baik Sekali dengan presentase 5%, 12 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 60%, 7 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 35%.



Gambar 5. Grafik Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Berdasarkan gambar 6 diatas, menunjukkan bahwa data Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) peserta ekstrakurikuler futsal di SMPM 6 Wuluhan berdasarkan norma tes TKSI diperoleh 0 siswa berklasifikasi Baik Sekali dengan presentase 0%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 35%, 12 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 60%, 1 siswa berklasifikasi Kurang dengan presentase 5%, 0 siswa berklasifikasi Kurang Sekali dengan presentase 0%.



Gambar 6. Grafik Tingkat Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhamadiyah 6 Wuluhan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan berkategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto. (2017). *Metode Statistik Untuk mengelolah data keolahragaan*. Malang : UM Press.
- Kurniawan. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 22 Kota Jambi*.
- Muzamil, T. kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsaldi smk negeri 1 ngawi saat pandemi covid. (2021). *Muzamil*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Safa, M. A. (2020). *Survey Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di MAN 4 Kediri*. 9–10.
- Suyudi, A. (2019). Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 2 Makassar. *Pendidikan*.