

## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa – Siswi Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri Se-Kecamatan Cikampek

Dian Priatna<sup>(1)</sup>, Setio Nugroho<sup>(2)</sup>, Rhama Nurwansyah Sumarsono<sup>(3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [priatna19dian@gmail.com](mailto:priatna19dian@gmail.com), <sup>2</sup> [setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id](mailto:setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id),  
<sup>3</sup> [rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id](mailto:rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id).

**Abstrak:** Melihat fakta dilapangan menunjukkan bahwa belum adanya data hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se Kecamatan Cikampek sehingga perlu dilakukan penelitian. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se Kecamatan Cikampek. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan berjumlah 60 siswa ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan total sampel. Pengambilan data penelitian ini menggunakan

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa yang ikut serta pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se Kecamatan Cikampek yaitu untuk siswa berkategori “baik sekali” dan “baik” nol atau tidak ada maka diperoleh persentase masing-masing 0%, sedangkan siswa berkategori “sedang” sebanyak 5 siswa diperoleh persentase 8%, siswa berkategori “kurang” sebanyak 41 siswa diperoleh persentase 68% dan siswa berkategori “kurang sekali” sebanyak 14 siswa diperoleh persentase 23%.

---

### Tersedia Online di

[http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset\\_Konseptual](http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual)

---

### Sejarah Artikel

Diterima pada : 01-07-2022

Disetujui pada : 16-07-2022

Dipublikasikan pada : 31-07-2022

---

### Kata Kunci:

Kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler futsal

---

### DOI:

[http://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v6i3.523](http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i3.523)

---

## PENDAHULUAN

Kebutuhan kesehatan dalam kehidupan manusia sangatlah penting, karena sebagai salah satu faktor yang berpengaruh dengan kebugaran jasmani manusia seperti rutinitas latihan olahraga, asupan pangan dan pola hidup yang sehat. Kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang memiliki peran penting di kehidupan aktivitas sehari-hari manusia (Alghozi, 2021). Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat dibutuhkan manusia khususnya bagi siswa, karena kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas kesehatan dalam diri manusia. Hal ini sejalan dengan salah satu pendapat yang menyatakan bahwa kualitas kesehatan manusia dapat ditingkatkan dengan latihan fisik dan melakukan berbagai macam kegiatan olahraga sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Kebugaran jasmani merupakan rutinitas yang dilakukan oleh siswa tanpa menimbulkan rasa kelelahan (Safitri et al., 2021). Keberhasilan seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik dengan melakukan rutinitas latihan olahraga. Rutin berolahraga sangat berpengaruh dalam kebugaran jasmani siswa khususnya pada ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal ialah cabang olahraga yang amat diminati oleh siswa karena dilaksanakan setelah pembelajaran selesai, dengan adanya ekstrakurikuler ini siswa dapat mengembangkan bakatnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa adanya program ekstrakurikuler disediakan untuk siswa yang memiliki keinginan mengembangkan kegemarannya dan bakat dalam cabang olahraga juga untuk melatih hidup sehat (Rahmadianti et al., 2019).

Menurunya tingkat kebugaran jasmani siswa disebabkan kurangnya aktivitas fisik. Hal tersebut terlihat pada saat pelatih ekstrakurikuler mengadakan latihan tetapi siswa yang hadir hanya sedikit bahkan tidak ada yang hadir, karena terjadinya

pandemi covid-19. Sehingga waktu yang sangat terbatas mengakibatkan kegiatan ekstrakurikuler futsal berkurang secara maksimal. Selain itu, pola asupan pangan dan pola hidup siswa selama pandemi pun tidak teratur. Maka, kondisi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal pun menurun akibat kurangnya latihan. Hal ini sependapat dengan penelitian yang menyatakan bahwa faktor penyebab rendahnya kebugaran jasmani yaitu makanan dan pola hidup yang tidak teratur (Fikri, 2017).

Pentingnya kebugaran jasmani yang terdapat pada TKJI menyebabkan perlunya meningkatkan tentang kebugaran jasmani dalam ekstrakurikuler futsal. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se Kecamatan Cikampek. Penelitian ini sebagai acuan pelatih untuk selalu mengutamakan kebugaran jasmani siswa, dikarenakan kebugaran jasmani yang baik akan menghasilkan prestasi yang lebih baik. Sesuai dengan (Suhartoyo et al., 2019) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani berdampak baik dalam perkembangan psikomotor, afektif maupun kognitif siswa.

### METODE

Metode yang digunakan ialah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Survei merupakan penelitian yang dipakai untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa saat ini dari pengamatan yang tidak mendalam (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada usia 16 – 19 tahun (Kemendiknas, 2010). Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se Kecamatan Cikampek berjumlah 60 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dan statistik deskriptif sebagai teknik analisa data.

### HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Berikut nilai tes kebugaran yang telah ditentukan:

**Tabel 1.** Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja usia 16 – 19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d – 7.2"	19 – keatas	41 - keatas	73 – keatas	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8.3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8.4" – 9.6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9.7" – 11.0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11.1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

Berdasarkan tabel 1 maka dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia sudah ditetapkan menjadi 5 kategori yaitu : siswa yang termasuk kategori "Baik Sekali" memperoleh nilai 22 – 25, kategori "Baik" memperoleh nilai 18 – 21, kategori "Sedang" memperoleh nilai 14 – 17, sedangkan kategori "Kurang" memperoleh nilai 10 – 13, dan kategori "Kurang Sekali" memperoleh nilai 5 – 9. Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif dengan menggunakan presentasi sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Angka presentase yang dicari

F = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N = *Number of Cases* ( jumlah frekuensi / banyaknya individu)

Maka diperoleh hasil kebugaran jasmani siswa. Sebagaimana untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se Kecamatan Cikampek. Maka diperoleh hasil sebagai berikut :

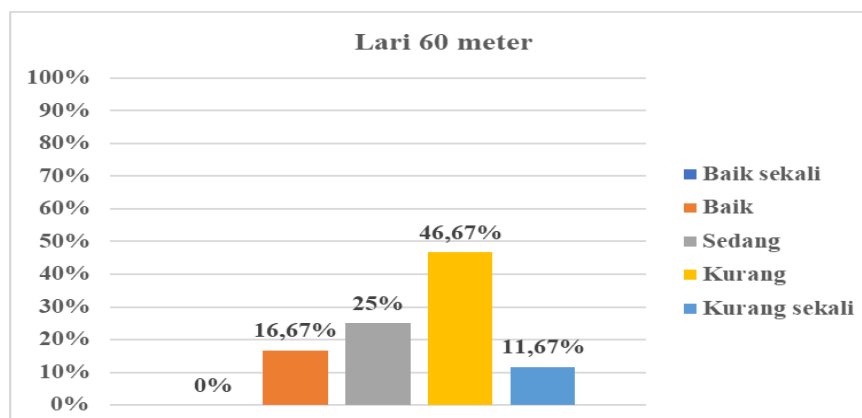
**Tes Lari 60 Meter**

Pada hasil tes lari 60 meter akan dibahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sebagai berikut :

**Tabel 2.** Hasil Tes Lari 60 Meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
S.D - 7.2"	Baik Sekali	5	0	0%
7.2" - 8.3"	Baik	4	10	16.67%
8.4" - 8.6"	Sedang	3	15	25%
9.7"-110"	Kurang	2	28	46.67%
111" Dst	Kurang Sekali	1	7	11.67%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel hasil tes lari 60 meter, diperoleh hasil siswa yang berkategori baik sekali berjumlah 0 memiliki persentase (0%), siswa berkategori baik berjumlah 10 siswa memiliki persentase (16.67%), siswa dengan kategori sedang berjumlah 15 siswa (25%), sedangkan siswa berkategori kurang berjumlah 28 siswa (46.67%), lalu siswa berkategori kurang sekali ada 1 siswa (11,67%). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori kurang, hal ini disebabkan karena pola hidup siswa tidak sehat sehingga napas siswa tidak teratur menghasilkan kecepatan dalam berlari menurun. Berikut diagram batang terkait dengan hasil tes lari 60 meter:



**Gambar 1.** Diagram batang hasil tes lari 60 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se Kecamatan Cikampek

### Tes Gantung Angkat Tubuh

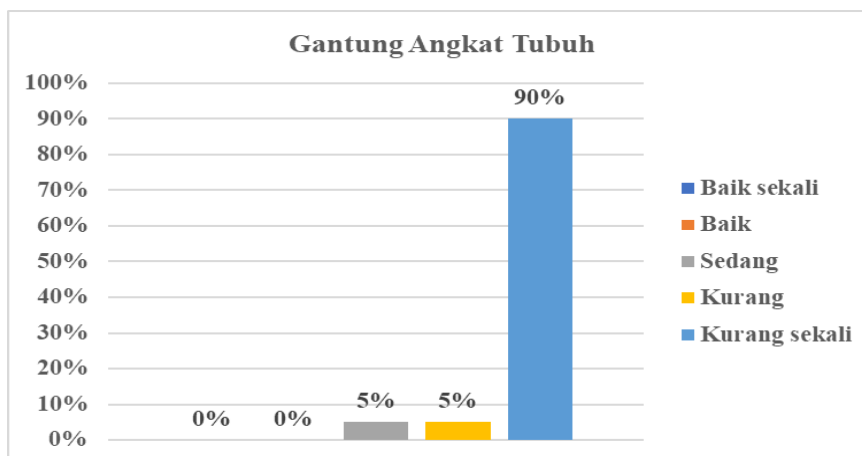
Pada hasil tes gantung angkat tubuh akan dibahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sebagai berikut :

**Tabel 3.** Hasil Tes gantung angkat tubuh

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
19 - keatas	Baik Sekali	5	0	0%
14 - 18	Baik	4	0	0%
9 - 13	Sedang	3	3	5%
5 - 8	Kurang	2	3	5%
0 - 4	Kurang Sekali	1	54	90%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel hasil tes gantung angkat tubuh, diperoleh hasil siswa berkategori baik sekali berjumlah 0 memiliki persentase (0%), siswa berkategori baik berjumlah 0 atau tidak ada siswa (0%), siswa yang berkategori sedang berjumlah 3 siswa (5%), sedangkan siswa yang berkategori kurang berjumlah 3 siswa (5%), lalu siswa yang berkategori kurang sekali berjumlah 54 siswa (90%). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori kurang sekali, hal ini dikarenakan oleh tubuh yang memiliki postur kurang ideal sehingga ketika melakukan tes tidak

mampu mengangkat badan. Berikut diagram batang terkait dengan hasil tes gantung angkat tubuh:



**Gambar 2.** Diagram batang hasil tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se Kecamatan Cikampek

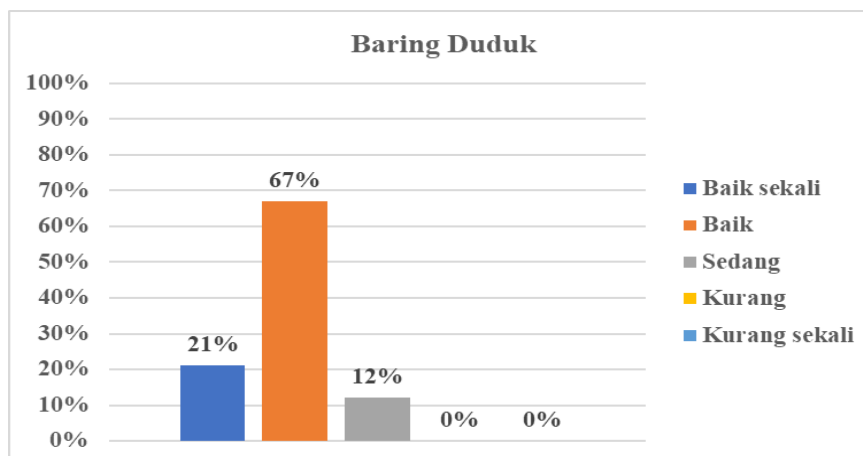
### Tes Baring Duduk 60 Detik

Pada hasil tes baring duduk 60 detik akan dibahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sebagai berikut :

**Tabel 4.** Hasil Tes baring duduk 60 detik

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41 – keatas	Baik Sekali	5	13	21%
30 – 40	Baik	4	40	67%
21 – 29	Sedang	3	7	12%
10 – 20	Kurang	2	0	0%
0 – 9	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel hasil tes baring duduk 60 detik, diperoleh hasil siswa yang berkategori baik sekali berjumlah 13 siswa (21%), siswa berkategori baik berjumlah 40 siswa (67%), siswa berkategori sedang berjumlah 7 siswa (12%), sedangkan siswa berkategori kurang sekali dan kurang tidak ada. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori baik, hal ini dikarenakan tubuh yang ideal sehingga ketika melakukan tes, otot pada perut siswa memiliki kekuatan. Berikut diagram batang terkait dengan hasil tes baring duduk 60 detik:



**Gambar 3.** Diagram batang hasil tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se Kecamatan Cikampek

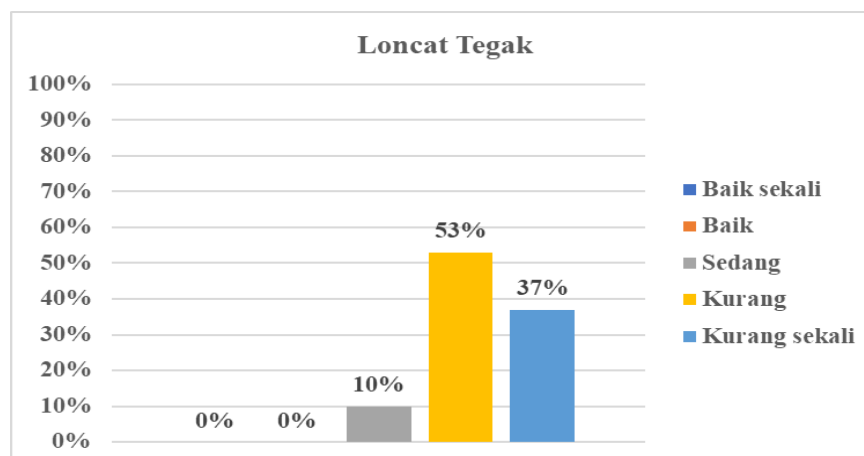
### Tes Loncat Tegak

Pada hasil tes loncat tegak akan dibahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sebagai berikut :

**Tabel 5.** Hasil Tes loncat tegak

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73 keatas	Baik Sekali	5	0	0%
60 – 72	Baik	4	0	0%
50 - 59	Sedang	3	6	10%
39 - 49	Kurang	2	32	53%
38 dst	Kurang Sekali	1	22	37%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel hasil tes loncat tegak, diperoleh hasil siswa berkategori baik sekali dan kategori baik berjumlah 0 siswa (0%), siswa berkategori sedang berjumlah 6 siswa (10%), siswa berkategori kurang berjumlah 32 siswa (53%), lalu siswa berkategori kurang sekali berjumlah 22 siswa (37%). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori kurang, hal ini disebabkan oleh tidak dapat menyeimbangkan tubuh sehingga ketika melakukan tes tidak mampu melompat tegak keatas. Berikut diagram batang terkait dengan hasil tes loncat tegak:



**Gambar 4.** Diagram batang hasil tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se Kecamatan Cikampek

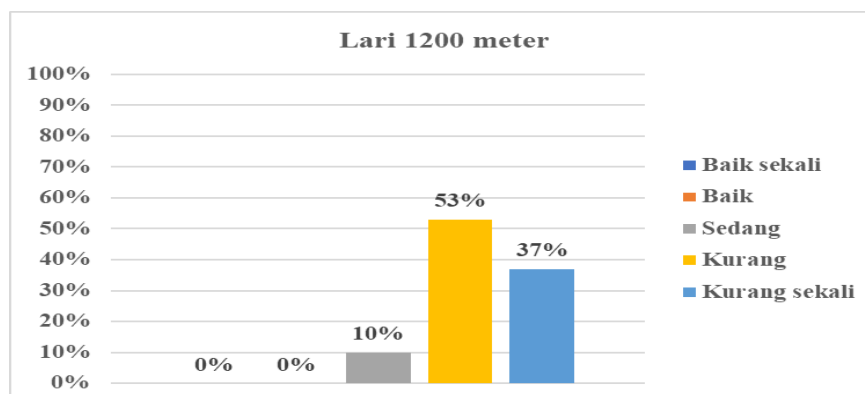
### Tes Lari 1200 Meter

Pada hasil tes lari 1200 meter akan dibahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sebagai berikut :

**Tabel 6.** Hasil Tes lari 1200 meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d - 3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15"- 4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"- 5'12"	Sedang	3	6	10%
5'13"- 6'33"	Kurang	2	32	53%
6'34" dst	Kurang Sekali	1	22	37%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel hasil tes lari 1200 meter, diperoleh hasil dengan kategori baik sekali dan baik berjumlah 0 siswa (0%), siswa berkategori sedang berjumlah 6 siswa (10%), siswa berkategori kurang berjumlah 32 siswa (53%), lalu siswa berkategori kurang sekali berjumlah 22 siswa (37%). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori kurang, hal ini disebabkan oleh pola hidup siswa tidak sehat sehingga napas siswa tidak teratur sehingga ketika melakukan tes tidak memiliki kecepatan yang baik. Berikut diagram batang terkait dengan hasil tes lari 1200 meter:



**Gambar 5.** Diagram batang hasil tes lari 1200 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se Kecamatan Cikampek

**Tabel 7.** Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d - 3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15"- 4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"- 5'12"	Sedang	3	5	8%
5'13"- 6'33"	Kurang	2	41	68%
6'34" dst	Kurang Sekali	1	14	23%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel hasil tingkat kebugaran jasmani, diperoleh hasil siswa berkategori baik sekali dan baik sebanyak 0 siswa memiliki persentase (0%), siswa berkategori sedang sebanyak 5 siswa memiliki persentase (8%), siswa berkategori kurang sebanyak 41 siswa memiliki persentase (68%) dan siswa berkategori kurang sekali sebanyak 14 siswa memiliki persentase (23%). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori kurang, hal ini disebabkan oleh pola hidup siswa yang tidak sehat. Hal ini selaras dengan penelitian yang mengatakan bahwa faktor penyebab rendahnya kebugaran jasmani yaitu makan dan pola hidup yang tidak teratur (Fikri, 2017). Sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa bisa melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan (Ikram & Firdaus, 2020) yang menyatakan bahwa untuk meningkatkan derajat kesehatan siswa dapat melakukan kebugaran jasmani seperti berolahraga dengan teratur. Selain itu, untuk meningkatkan produktivitas dalam pembelajaran maka kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan (Pratiwi, 2018).

### KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tes TKJI siswa SMA Negeri se Kecamatan Cikampek belum memenuhi hasil yang baik, karena mayoritas siswa kurang latihan dikarenakan kondisi covid-19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa belum terpenuhi secara maksimal.

Secara keseluruhan siswa tidak ada yang dikategori baik sekali maupun baik. Mayoritas kebugaran jasmani siswa ada pada kategori kurang karena pola hidup siswa kurang baik dan tidak berolahraga, sehingga menyebabkan mudah lelah dan menurun kebugaran jasmaninya.

### DAFTAR RUJUKAN

- Alghozi, F. Z. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.

- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Pratiwi, F. D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Angkatan Tahun 2014. *FIK Universitas Negeri Malang*.
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(2), 223–229.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 4(1), 126–137.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8.