

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Batu

Mario Bagus Ramadhan Agianto¹, Fahrial Amiq², Zihan Novita Sari³
Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

* korespondensi Penulis : fahrial.amiq.fik@um.ac.id

***Abstract** Physical fitness is a must for everyone. Maintaining physical fitness can help one's ability to perform physical activities successfully and efficiently without becoming overly tired. The purpose of this research is to ascertain and evaluate the physical fitness level of SMAN 2 Batu futsal extracurricular players. This study aims to determine and assess the level of physical fitness of futsal extracurricular participants of SMAN 2 Batu. This study used a descriptive quantitative survey design. The sample taken was all the population who participated in extracurricular activities totaling 70 futsal extracurricular students. This research instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) 16-19 years and non-test instruments in the form of observation. Data were analyzed using descriptive statistics. The results of the research on the survey of the level of physical fitness in futsal extracurricular students at SMAN 2 Batu, namely from a total of 70 student participants, there were 8 students who were in the good category with a percentage of 11.42%, 38 students were in the moderate category with a percentage of 54.28%, 21 students were in the poor category with a percentage of 30%, and 3 students were in the very poor category with a percentage of 4.28%. Based on the results of the study, it can be concluded that the level of physical fitness of students participating in extracurricular futsal at SMAN 2 Batu is in the moderate category, the hope of this research is that students are more aware of maintaining physical fitness and can be motivated to improve it.*

Keywords: Physical Fitness; Futsal Extracurricular.

Abstrak Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik maka dapat meningkatkan fisik sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Batu. Penelitian ini menggunakan rancangan survei berbentuk deskriptif kuantitatif. Subjek pada penelitian ini siswa Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 16-19 tahun dan instrumen non-tes berupa observasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil dari penelitian pada survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu yaitu dari total 70 siswa peserta ada 8 siswa yang masuk dalam kategori baik dengan persentase 11,42%, 38 siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 54,28%, 21 siswa masuk dalam kategori kurang dengan persentase 30%, dan 3 siswa masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 4,28%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu masuk dalam kategori sedang. Harapan dilakukan penelitian ini agar siswa lebih sadar menjaga kebugaran jasmani dan dapat termotivasi untuk meningkatkannya.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; Ekstrakurikuler Futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu kebutuhan bagi manusia, dengan melakukan olahraga bertujuan menjadikan tubuh sehat agar terhindar dari penyakit. Olahraga sangat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh seseorang atau bagi kesehatan, jika kurang melakukan olahraga atau bergerak maka tubuh seseorang dapat dengan mudah terkena penyakit karena dengan olahraga seseorang merasakan rileks dan melepas beban setelah beraktivitas sehari-hari. Berkembangnya bidang olahraga sangat pesat, semakin sadarnya masyarakat akan melakukan kegiatan olahraga, baik olahraga prestasi, olahraga masyarakat, olahraga pendidikan ataupun

olahraga kesehatan (Damsir, Idris, & Rizhardi 2021). Saat ini, olahraga juga bisa meningkatkan prestasi dan menjadikan olahraga untuk mendapatkan penghasilan.

Manfaat olahraga dapat dirasakan ketika rutin berolahraga dengan berolahraga badan akan bergerak dan menghasilkan keringat tentunya sangat berguna bagi tubuh manusia. Oleh karena itu, olahraga yang dilakukan tidak perlu melebihi kapasitas tubuh saat melakukan aktivitas olahraga rutin dalam waktu yang ditentukan. Aktivitas olahraga juga dapat dilakukan dengan melakukan berbagai gerakan yang mudah dan menyenangkan (Pane, 2015). Melakukan olahraga yang disenangi sangat baik bagi kesehatan mental seseorang karena tubuh akan lebih menikmati saat berolahraga. Kebugaran adalah kapasitas atau kekuatan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan pelepasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menjadi terlalu lelah. Agar setiap orang dapat melakukan aktivitas secara efektif dan efisien, mereka harus sehat secara kebugaran jasmani (Oktaviani & Wibowo, 2020). Berdasarkan kutipan tersebut, tubuh dapat berkembang secara fisik melalui kebugaran jasmani, yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien tanpa merasa terlalu lelah. Kebugaran jasmani memiliki manfaat bagi tubuh, kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas hidup dan menjadikan hidup menjadi lebih semangat dan menyenangkan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, selain itu dapat menghindarkan dari beberapa penyakit. Kebugaran jasmani adalah teknik untuk mengukur kekuatan dan menjalankan tugas sehari-hari dan juga merupakan gambaran dari tingkat kesehatannya (Nosa & Faruk, 2013).

Ada berbagai metode untuk meningkatkan kebugaran, termasuk tidur atau istirahat secara teratur, menjaga pola makan atau makanan yang dikonsumsi, rajin melakukan olahraga dapat menghindarkan dari berbagai macam penyakit (McKee et al., 2014). Memiliki kebugaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang yaitu seseorang bisa meningkatkan kemampuan intensitas kerja yang lebih dari kemampuan seseorang, maka dengan melakukan olahraga secara rutin seseorang bisa meningkatkan kebugaran jasmani khususnya untuk olahraga futsal yang akan diteliti. Olahraga futsal dapat dimainkan semua kelompok usia, mulai dari anak kecil hingga orang tua, dapat berpartisipasi dalam olahraga futsal, dan baik pria maupun wanita dapat memainkan olahraga ini, dengan banyaknya lapangan futsal khususnya di Kota Batu dan Kota Malang saat ini menjadikan olahraga futsal sangat populer dengan ditambahnya banyak kompetisi mulai dari antar SD, SMP, dan SMA ada juga antar mahasiswa dan umum. Baru-baru ini juga adanya salah satu tim asal Kota Malang yaitu Unggul FC yang mengikuti liga tertinggi futsal di Indonesia menjadikan futsal di Kota Malang dan Kota Batu sangat banyak diminati oleh para remaja.

Salah satu bukti bahwa futsal sangat diminati oleh para remaja adalah dengan adanya

kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu. Kegiatan ekstrakurikuler ini diikuti dengan jumlah peserta ekstrakurikuler yang cukup banyak di samping itu sekolah ini pernah menjuarai kompetisi di Kota Batu atau dikenal BFL pada tahun 2018,2019 dan 2022. Selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan menjadikan nilai non akademik, ekstrakurikuler futsal ini juga dapat meningkatkan prestasi dan menyalurkan bakat siswa. Dengan banyaknya prestasi futsal di sekolah SMAN 2 Batu menjadikan sekolah ini banyak memunculkan bibit atlet futsal untuk kota Batu atau untuk klub di Jawa Timur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Nosa & Faruk, 2013) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang” fisik adalah salah satu unsur mendasar yang sangat penting untuk kesuksesan. Setiap pemain dalam tim harus berada dalam kondisi fisik yang prima sehingga mereka dapat mempertahankannya selama pertandingan agar tidak cepat lelah dan mempengaruhi hasil pertandingan, menurut (Satrio & Winarno, 2019) Bagi siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, kebugaran jasmani berperan sangat penting dalam mencapai kesuksesan atau tercapainya prestasi di bidang olahraga. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat dengan pelatih ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu, dapat disimpulkan bahwa pelatih belum pernah melakukan tes tersebut dan siswa mudah kelelahan ketika sedang menerima latihan dengan intensitas tinggi, nantinya tes kebugaran jasmani tersebut bisa mengetahui apakah siswa tersebut benar mengalami kelelahan ketika menerima latihan.

Melihat permasalahan yang diamati di lapangan dan penelitian-penelitian sebelumnya, maka peneliti akan dilakukan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Batu” untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal dan peneliti bisa mengkaji hasil penelitian tersebut, sehingga bisa membantu pelatih ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu. Selain itu, hasil penelitian yang telah dilakukan tersebut bisa menjadi tolak ukur dengan adanya ekstrakurikuler futsal siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, variabel yang diteliti adalah tingkat kebugaran jasmani. Subjek pada penelitian ini siswa ekstrakurikuler sebanyak 70 siswa. Ada instrumen tes digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun, tes yang digunakan, terdiri dari tes lari cepat 60 m, *pull up*, *sit up*, lompat tegak, dan lari 1.200 m. Disamping menggunakan instrumen tes, observasi (pengamatan) sebagai instrumen non-tes yaitu mengamati pelaksanaan tes, metode observasi

yang dimaksud dalam penelitian ini dengan mengamati berlangsungnya ekstrakurikuler futsal. Tahapan penelitian ini meliputi beberapa tahap pengumpulan data termasuk tahap penelitian, yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan hasil penelitian. Statistik deskriptif digunakan dalam teknik pengambilan data. Data yang dianalisis diperoleh melalui sejumlah tes meliputi tes lari cepat 60 m, *pull up*, *sit up*, lompat tegak/*vertical jump*, dan lari 1.200 m akan dicocokkan dengan tabel masing-masing penilaian tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Keseluruhan

Tabel berikut ini merupakan tabel dari hasil keseluruhan setiap jenis tes yang terdiri dari 5 jenis tes dan untuk mencari frekuensi terbanyak untuk menentukan persentase dan kriteria sebagai berikut.

Tabel 1. Keseluruhan Setiap Jenis Tes

Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Kriteria	Jenis Data		
			Frekuensi	Persentase %	
1	Kecepatan Gerak	Lari 60 meter	Sedang	26	37,14
2	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	<i>Pull up</i> atau gantung siku	Kurang	38	54,28
3		<i>Sit up</i> atau baringBaik duduk		44	62,85
4	Daya ledak otot tungkai	<i>Vertical jump</i>	Kurang	55	78,57
5		Lari 1200 meter	Kurang	21	30
	Daya tahan kardiovaskular				

Tabel 1 Hasil tes kebugaran jasmani mendapatkan beberapa kriteria nilai antara lain adalah tes lari 60 m sebagian besar (37,14%) dari 70 siswa rata-rata mendapat kriteria sedang. Pada tes *pull up* sebagian besar (54,28%) dari 70 siswa rata-rata mendapat kriteria kurang. pada tes *sit up* sebagian besar (62,85%) dari 70 siswa rata-rata mendapat kriteria baik. Pada tes

vertical jump sebagian besar (78,57%) dari 70 siswa rata-rata mendapat kriteria sedang. Pada tes lari 1200 m sebagian besar (30%) dari 70 siswa rata-rata mendapat kriteria kurang sekali.

Hasil Setiap Jenis Tes

Tabel 2. Data Hasil Tes Lari 60 Meter

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	6	8,57
2.	Baik	20	28,57
3.	Sedang	26	37,14
4.	Kurang	11	15,71
5.	Kurang Sekali	7	10
jumlah		70	100%

Tabel 2 Hasil tes lari 60 meter pada total 70 siswa menunjukkan bahwa 6 siswa masuk dalam kategori sangat baik dengan tingkat akurasi 8,57%, 20 siswa masuk dalam kategori baik dengan tingkat akurasi 28,57%, 26 siswa masuk dalam kategori cukup dengan tingkat akurasi 37,14%, 11 siswa masuk dalam kategori kurang dengan tingkat akurasi 15,71%, dan 7 siswa masuk dalam kategori kurang sekali dengan tingkat akurasi 10%.

Tabel 3. Data Hasil Tes *Pull Up*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	0	0
2.	Baik	8	11,42
3.	Sedang	22	31,42
4.	Kurang	38	54,28
5.	Kurang Sekali	2	2,85
jumlah		70	100%

Tabel 3 Hasil dari total 70 siswa yang mengikuti tes *pull up* menunjukkan bahwa 8 siswa mendapat nilai dengan kategori baik dengan persentase 11,42%, 22 siswa mendapat nilai dengan kategori sedang dengan persentase 31,42%, 38 siswa mendapat nilai dengan kategori kurang dengan persentase 54,28%, dan 2 siswa mendapat nilai dengan kategori sangat kurang dengan persentase 2,85%.

Tabel 4. Data hasil Tes *Sit Up*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	19	21,14

2.	Baik	44	62,85
3.	Sedang	6	8,57
4.	Kurang	1	1,42
5.	Kurang Sekali	0	0
jumlah		70	100%

Tabel 4 Hasil dari tes *sit up* yang melibatkan total 70 siswa menunjukkan bahwa 19 siswa mendapatkan persentase 21,14% dengan kategori sangat baik, 44 siswa mendapatkan persentase 62,85% dengan kategori baik, 6 siswa mendapatkan persentase 8,57% dengan kategori sedang, dan 1 siswa mendapatkan persentase 1,42% dengan kategori kurang.

Tabel 5. Data Hasil Tes Vertical Jump

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	0	0
2.	Baik	2	2,85
3.	Sedang	11	15,71
4.	Kurang	55	78,57
5.	Kurang Sekali	2	2,85
jumlah		70	100%

Tabel 5 Hasil dari tes *vertical jump* dari total 70 siswa menunjukkan bahwa 2 siswa tergolong dalam kategori baik dengan persentase sebesar 2,85%, 11 siswa tergolong dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 15,71%, 55 siswa tergolong dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 78,57%, dan 2 siswa tergolong dalam kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 2,85%.

Tabel 6. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	1	1,42
2.	Baik	13	18,57
3.	Sedang	17	24,28
4.	Kurang	21	30
5.	Kurang Sekali	18	25,71
jumlah		70	100%

Tabel 6 Satu siswa berada pada kategori baik sekali dengan persentase 1,42%, 13 siswa berada pada kategori baik dengan persentase 18,57%, 17 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 24,28%, 21 siswa berada pada kategori kurang dengan persentase 30%, dan 18 siswa berada pada kategori kurang sekali dengan persentase 25,71%, sesuai dengan hasil tes lari 1200 m dari total 70 siswa.

Tabel berikut ini merupakan tabel dari hasil keseluruhan setiap siswa yang telah melakukan dari 5 jenis tes dihitung dan di klasifikasi untuk menentukan nilai dan mencari persentase sebagai berikut.

Tabel 7. Data Hasil Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik Sekali	0	0
2.	Baik	8	11,42
3.	Sedang	38	54,28
4.	Kurang	21	30
5.	Kurang Sekali	3	4,28
	jumlah	70	100%

Tabel 7 Berdasarkan hasil penelitian, dari total 70 siswa yang menjadi sampel penelitian, 8 siswa mendapat nilai "kategori baik" dengan persentase 11,42%, 38 siswa mendapat nilai "kategori sedang" dengan persentase 54,28%, 21 siswa mendapat nilai "kategori kurang" dengan persentase 30%, dan 3 siswa mendapat nilai "kategori sangat kurang" dengan persentase 4,28%.

Pembahasan

Dalam penelitian ini subjek yang dijadikan penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Batu, dimana hasil tes kebugaran jasmani sebagian besar pada tingkat sedang, melihat hasil tingkat tersebut siswa bisa mempertahankan dan lebih baik jika ditingkatkan ke kategori baik atau sangat baik. Salah satu faktor penyebab sebagian besar pada tingkat sedang yaitu pola hidup dan lingkungan baik di rumah maupun di sekolah, beberapa cara yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani ialah menambah aktifitas fisik, aktivitas fisik yang perlu dilakukan ialah dengan melakukan olahraga (Sudarsini,2013), olahraga yang mudah dan bisa dilakukan di rumah seperti berlari, bersepeda, *skipping*. Atau latihan diluar jam ekstrakurikuler dengan mengikuti klub atau mengikuti tambahan latihan dengan pelatih yang ahli dibidangnya.

Hasil pada 5 jenis tes, untuk tes pertama yaitu kecepatan mendapatkan hasil sedang, hasil ini perlu ditingkatkan ke baik, salah satu metode *basic training* untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal salah satunya adalah dengan *Shuttle run* adalah salah satu jenis latihan paling populer yang mengutamakan kecepatan (Fransiska, dkk, 2021), latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan interval *training* yang melibatkan lari cepat ke depan dan ke belakang sambil memindahkan 2 *cone* antara dua titik yang telah ditentukan dengan jarak 10

meter Ulangi proses ini selama 30 detik hingga 1 menit dan dilakukan 5-10 kali . Hasil untuk tes kedua yaitu kekuatan otot lengan mendapatkan hasil kurang dan hasil ini harus perlu ditingkatkan, beberapa pilihan latihan untuk meningkatkan salah satunya yaitu *dumbbell tricep extention*, *dumbbell tricep extention* merupakan salah satu latihan beban yang menggunakan berat *dumbbell* pembebanan berat *dumbbell* secara bertahap mulai dari yang paling ringan 1kg sampai pembebanan yang berat 5 kg atau lebih (Hernado, soekardi dan Lestari, 2017). Hasil tes ketiga yaitu kekuatan otot perut mendapatkan hasil baik, hasil ini harus dijaga dan jika bisa ditingkatkan ke sangat baik salah satu cara meningkatkan kekuatan otot perut dengan melakukan *leg raises* dengan repetisi 10-20 kali (Laksono, 2016). Hasil untuk tes keempat yaitu power otot tungkai mendapatkan hasil kurang, menurut (Santosa, 2015) dalam melatih daya ledak (*power*) otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara pelatihan *plyometrik* dengan menggunakan pelatihan *Squat Jump* dengan repitisi 10-20 kali dan bisa menggunakan latihan *box jump* dengan repitisi 10 kali dilakukan dimulai dari 2 set terlebih dahulu dan akan bertambah set nya. Hasil untuk tes kelima yaitu *endurance* atau daya tahan mendapatkan hasil kurang, menurut (Aditiya, Waluyo, dan Adirahma, 2018) salah satu latihan yang dapat meningkatkan *endurance* yaitu latihan fartlek adalah lari lambat-lambat yang kemudian divariasikan dengan *sprint-sprint* pendek yang intensif dari lari jarak menengah hingga kecepatan konstan yang cukup tinggi kemudian diselingi dengan lari *sprint* dan *jogging* dan *sprint* lagi seterusnya, dengan repitisi 10 menit dan dilakukan 3 set faktor penting program latihan daya tahan aerob harus berbanding terbalik antara volume latihan dan intensitas latihan jika volume latihannya besar intensitasnya harus sedang atau rendah dan sebaliknya jika volume latihannya kecil maka intensitasnya harus tinggi.

Faktor penting yang harus dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler futsal adalah dengan optimalisasi jadwal kegiatan yaitu jadwal sekolah dan jadwal untuk melakukan latihan dan rajin melakukan latihan . Menurut (Harsono, 2017) latihan adalah proses terencana untuk meningkatkan beban setiap hari selama aktivitas latihan yang berulang-ulang, beban latihan yang dimaksud : *Time* atau durasi lama setiap sesi latihan, *Intensity* menunjukkan derajat kualitas latihan, *Frequency* adalah banyaknya unit latihan (Kurshartanti, 2018). Menurut (Hanafi, Prastyana, dan Utomo, 2019) cara menentukan waktu berdasarkan materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka, sedangkan untuk menentukan tinggi rendahnya intensitas yaitu mengukur kemampuan otot, menghitung denyut jantung, kecepatan, jarak tempuh, jumlah repitisi, dan pemberian waktu *recovery* dan interval. Para atlet berproses untuk performa yang lebih baik melalui sesi latihan. (Amansyah & Daulay, 2019). Jadi dengan melakukan latihan secara berulang-ulang, terencana, terstruktur akan dapat

mempertahankan atau bahkan meningkatkan performa pada tingkatan yang lebih tinggi.

Latihan dibutuhkan oleh seseorang apalagi siswa yang memiliki tujuan memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani untuk mencapai kinerja/performa tingkat tinggi. Sebaiknya seluruh siswa melaksanakan latihan tambahan dan terprogram agar kebugaran jasmaninya ada pada tingkat baik. Menurut (Majid, 2020) ada banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diantaranya adalah melakukan olahraga secara teratur, mampu mempertahankan gaya hidup sehat dengan memperhatikan berbagai hal, seperti tidur yang cukup, mengurangi kebiasaan merokok, dan makan makanan yang seimbang. Cara meningkatkan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan dengan cara latihan sirkuit, menurut (Fikri, 2017) setelah menerapkan metode pembelajaran sirkuit dan mengikuti dua siklus pembelajaran, terjadi peningkatan kebugaran jasmani, meskipun tidak semua siswa dapat mencapai kategori sangat baik, namun sebagian besar siswa mencapai kategori baik. Para siswa harus meningkatkan model latihan yang mereka gunakan dan mengadopsi ide-ide latihan kebugaran jasmani yang tepat. Menurut (Bile & Tapo, 2021) jenis latihan, maksud dan tujuan latihan, intensitas latihan, frekuensi latihan, dan durasi latihan adalah prinsip-prinsip utama latihan kebugaran jasmani yang baik dan tepat. Dari hasil kajian ini selain berolahraga, sejumlah faktor lain juga berkontribusi terhadap kebugaran jasmani.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Batu, ditemukan bahwa tidak ada satupun dari 70 peserta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, demikian terbukti bahwa siswa futsal SMAN 2 Batu masih dalam kategori sedang, Harapan dilakukan penelitian ini agar siswa lebih sadar menjaga kebugaran jasmani dan dapat termotivasi untuk meningkatkannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditiya, Waluyo, dan Adirahma. 2018. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN FARTLEK DAN INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN (ENDURANCE). *Jurnal UNS*.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.187>

- Damsir, Daud, Muhamad Idris, and Rury Rizhardi. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jolma* 1(1):41. doi: 10.31851/jolma.v1i1.5369.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- Fransiska, dkk. 2021. PENERAPAN LATIHAN SHUTTLE RUN PADA ATLET LARI JARAK PENDEK DI CLUB LINGGAU RUNNERS. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Hanafi, Prastyana, dan Utomo. 2019. *Metode Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya : CV. Jakad Media Publishing.
- Harsono, H. (2017). *Kepelatihan Olahraga. PT Remaja Rosdakarya Offset*.
- Hernado, soekardi dan Lestari. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. Prodi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.
- Hikmatin. 2022. FAKTOR PENDUKUNG SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 TEMPEL SLEMAN.
- Jasmani, S. Pendidikan, Kesehatan Rekreasi, and Fakultas Ilmu Olahraga. 2020. "SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo." 7–18.
- Kekuatan, D. A. N., Otot Tungkai, Terhadap Servis, and Slice Tennis. 2014. "Journal of Physical Education , Health and Sport." 1(2).
- Kurshartanti. 2018. KEBUGARAN JASMANI DAN PRODUKTIVITAS KERJA. Klinik Terapi Fisik FIK UNY.
- Laksono. 2016. Pengembangan Model Body Weight Training Untuk Latihan Otot Perut. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.
- Majid, W. (2020). *Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat*. 7.
- Mubarok, Rahayu, dan Hidayah. 2014. ANALISIS PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL ANKER FC TAHUN 2014. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Nosa, Agung Septian, and Mohammad Faruk. 2013. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1):1–8.
- Pane, Bessy Sitorus. 2015. "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21(79):1–4.
- Santosa. 2015. PENGARUH PELATIHAN SQUAT JUMP DENGAN METODE INTERVAL PENDEK TERHADAP DAYALEDAK (POWER) OTOT TUNGKAI. ARTIKEL E-JOURNAL UNESA.
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312–326.
- Sudarsini. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.

Yanti, Adawiah, dan Matnuh. 2016. PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM RANGKA PENGEMBANGAN NILAI-NILAI KARAKTER SISWA UNTUK MENJADI WARGA NEGARA YANG BAIK DI SMA KORPRI BANJARMASIN. Program Studi PPKn FKIP Universitas Lambung Mangkurat.