

## **Survei Kebugaran Jasmani pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2022**

**Alberth Pratama Silalahi<sup>1</sup> Devi Catur Winata<sup>2</sup> Dewi Maya Sari<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna, Jalan Aluminium Raya No 77, Medan  
alberthpratamas@gmail.com<sup>1</sup> , devicatur45@gmail.com<sup>2</sup> , dewimaya2675@gmail.com<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan cara tes kebugaran jasmani (TKJI). Ada item tes yang dilakukan meliputi tes lari 60 meter, tes gantung siku, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Penelitian dilakukan di lapangan SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2022 dengan metode deskriptif kuantitatif melalui Tes Kebugaran Jasmani untuk usia 16-19 tahun. Tes ini dilakukan pada atlet bulutangkis dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 20 orang. Data yang diperoleh kemudian dikonversikan kedalam tabel penilaian kebugaran jasmani, kemudian dicari nilai rata-ratanya setiap komponen kebugaran jasmani. Maka dalam penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani dengan rentang hasil 14-17 menunjukkan kategori “Baik” sebanyak 17 orang (85%) dan dengan rentang hasil 10-13 menunjukkan kategori “Kurang” sebanyak 3 orang (25%). Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2022 dikategorikan “Baik”.

**Kata Kunci** : kebugaran jasmani, peserta ekstrakurikuler futsal smk negeri 1 lubuk pakam

## ***Survey of Physical Fitness on Futsal Extracurricular Participants at SMK Negeri 1 Lubuk Pakam in 2022***

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of physical fitness of students by means of a physical fitness test (TKJI). There are test items carried out including a 60 meter run test, a hanging elbow test, a lying down test, an upright jump test and a 1200 meter run test.*

*The research was conducted in the field of SMK Negeri 1 Lubuk Pakam in 2022 with quantitative descriptive methods through Physical Fitness Tests for ages 16-19 years. This test was conducted on badminton athletes with a total sample of 20 people. The data obtained is then converted into a physical fitness assessment table, then the average value of each component of physical fitness is sought. So in this study, the physical fitness level was obtained with a result range of 14-17 indicating the "Good" category as many as 17 people (85%) and with a result range of 10-13 indicating the "Less" category as many as 3 people (25%).*

*Based on the data obtained, it was concluded that the average level of physical fitness of Futsal extracurricular participants at SMK Negeri 1 Lubuk Pakam in 2022 was categorized as "Good"*

**Keywords:** *physical fitness, futsal extracurricular participants at smk negeri 1 lubuk pakam*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang dan dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter. Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar olahraga ini dikatakan pula miniatur dari permainan sepak bola (Muhammad Rinaldi dan Muhamad syawal Rohaedi, 2020:1). Olahraga futsal yang dimainkan dengan lapangan yang lebih kecil bukan berarti olahraga ini tidak memerlukan kondisi fisik yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Justinus Lhaksana (2011:16), olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Berdasarkan keterangan tersebut olahraga futsal merupakan olahraga yang dimainkan dengan lapangan yang lebih kecil dan mengharuskan memiliki kondisi fisik yang prima.

Melalui pengamatan yang peneliti lakukan selama ini di Lubuk Pakam, perkembangan olahraga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang ada di Lubuk Pakam. Selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi futsal antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini sudah merambah ke anak-anak terutama pada anak sekolah dasar. Perkembangan olahraga futsal yang sangat pesat ini didukung dengan aktifitas ekstrakurikuler dibidang olahraga yang diadakan di sekolah-sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini menjadi kegiatan favorit bagi siswa sekolah, terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa yang antusias yang ikut.

SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang merupakan salah satu sekolah negeri yang ada di Deli Serdang yang menjadi favorit para untuk bersekolah di jenjang sekolah Menengah Kejuruan. Ini terlihat dari pengamatan peneliti banyaknya siswa yang setiap tahunnya ada peningkatan dalam penerimaan siswa baru, Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah ini juga menjadi salah satu daya tarik bagi calon siswa yang mendaftar. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam dalam bidang olahraga adalah Sepak bola, Futsal, Drum Band, Pencak Silat, dll.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam, dalam bidang olahraga terutama pada olahraga futsal sangat digemari oleh siswa. Ini terlihat dari banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam. Tim Futsal SMK Negeri 1 Lubuk Pakam juga sering mendapat juara dalam ajang berbagai kompetisi antar pelajar yang diselenggarakan di Deli Serdang maupun diluar, namun akhir-akhir ini ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Lubuk Pakam sering mengalami kekalahan dalam uji coba maupun kejuaraan futsal. Menurunnya prestasi ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Lubuk Pakam, bisa disebabkan beberapa faktor terutamanya

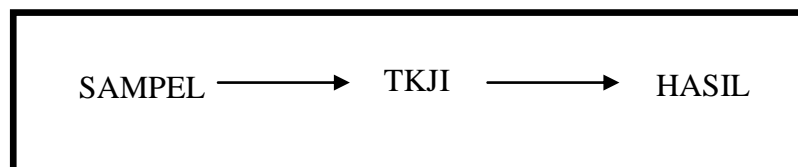
pada tingkat kesegaran jasmani pemain futsalnya, oleh karena itu perlu peran besar pembina atau pelatih ekstrakurikuler futsal dalam meningkatkan kesegaran jasmani ataupun keterampilan bermain futsal sehingga diperlukan pengukuran terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif menurut Morehouse dan Miller dalam (Sudarno SP, 1992:9). Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya Saputro (2018) dalam Teguh Hartanto , Ruslan Abdul Gani dan Citra Resita (2020:134).

Kebugaran jasmani yang dijelaskan di atas harus dimiliki untuk menunjang dalam melakukan olahraga Futsal. Adapun komponen-komponen yang menyusun kebugaran jasmani. Diantaranya adalah “kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya tahan paru jantung, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, ketangkasan *neuromuscular*” Casady, Mapes, dan aley dalam (Sudarno SP, 1992:10). Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari. Untuk dapat mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran.

## METODE

Desain penelitian adalah paparan atau rancangan langkah yang akan dilakukan pada penelitian ini, adapun desain dari penelitian ini di gambarkan sebagai berikut:



Gambar. 1. Desain Penelitian

Penelitian ini peneliti hanya melaksanakan tes kebugaran jasmani tanpa mengambil data awal (pre test). Hasil dari tes yang dilakukan merupakan kondisi nyata dilapangan bagaimana tingkat

kebugaran jasmani siswa tanpa adanya perlakuan peningkatan. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah kebugaran jasmani, definisi kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga orang tersebut mampu melaksanakan aktivitas tambahan.

Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, yang definisi kebugaran jasmani tersebut adalah kemampuan seseorang melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga orang tersebut mampu melaksanakan aktivitas tambahan. Kebugaran jasmani yang akan diteliti adalah kebugaran jasmani seluruh Peserta ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Lubuk Pakam yang berusia 16-19 tahun. Dimana dalam penelitian ini, peneliti tidak memberikan perlakuan sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, melainkan hanya melaksanakan tes kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yang akan diteliti adalah kebugaran jasmani seluruh Peserta ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Lubuk Pakam yang berusia 16-19 tahun. Dimana dalam penelitian ini, peneliti tidak memberikan perlakuan sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, melainkan hanya melaksanakan tes kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa tes kebugaran jasmani pada atlet usia 16-19 tahun (Departemen Pendidikan Nasional 2010). Adapun rangkaian tes yang diambil berupa: (a) Lari 60 meter, (b) Gantung siku 60 detik, (c) Baring duduk 60 detik, (d) Loncat tegak, (e) Lari 1200 meter. Selanjutnya hasil akan di analisis menggunakan rumus persentase Sutrisno Hadi (2005 : 156) sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Dimana :

P = Presentase yang diperoleh

F = Frekuensi/ Data mentah sebenarnya

N = Jumlah sampel

100 % = Nilai tetap

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut merupakan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, untuk item tes lari 60 meter diperoleh hasil minimum 8.9 detik dan hasil maksimum 6,3 detik dengan rata-rata hasil 7,62 detik. Pada item tes gantung siku diperoleh hasil minimum 7 dan hasil maksimum 16 dengan rata-rata 13. Pada item tes baring duduk diperoleh hasil minimum 20 dan hasil maksimum 30 dengan rata-rata hasil 25. Pada item tes loncat tegak diperoleh hasil minimum 50 dan hasil maksimum 70 dengan rata-rata hasil 60. Pada item tes lari 1200 meter diperoleh hasil minimum 7,00 menit dan hasil

maksimum 4,00 menit dengan rata-rata hasil 5,04 menit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani  
Peserta Ektrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Lubuk Pakam

NO	ITEM TES	MINIMUM	MAKSIMUM	RATA-RATA
1	Tes Lari 60 Meter	8,9 detik	6,3 detik	7,62 detik
2	Tes Gantung Tubuh	9 kali	16 kali	13 kali
3	Tes Baring Duduk	20 kali	30 kali	25 kali
4	Tes Loncat Tegak	50 cm	70 cm	60 cm
5	Tes Lari 1200 Meter	7,00 menit	4,00 menit	5,04 menit

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada peserta Ektrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Lubuk Pakam maka diperoleh data hasil penelitian sebagai berikut:

Dari 20 Peserta Ektrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Lubuk Pakam maka diperoleh 17 orang siswa (85%) memperoleh rentang nilai 18-21 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani “Baik”, sedangkan 3 orang siswa (25%) memperoleh rentang nilai 10-13 dengan kategori tingkat kebugaran jasmani “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani  
Ektrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Lubuk Pakam

NO	NILAI	KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASI
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0.00
2	18 – 21	Baik (B)	17	70
3	14 – 17	Sedang (S)	3	30
4	10 – 13	Kurang (K)	0	0.00
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0.00
<b>JUMLAH</b>			20	100

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada data hasil penelitian yang telah dilakukan melalui tes kebugaran melalui tes dan pengukuran terhadap peserta Ektrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2022 mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk usia 16-19 tahun maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta Ektrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2022 memiliki kategori “Baik” dengan 17 orang siswa dan kategori “Sedang” dengan 3 orang siswa.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Lubuk Pakam yang sudah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut dan kepada Pelatih Futsal Serta Kepada adik- adik Peserta Ekstrakurikuler Futsal untuk semangatnya selama penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andika Dwiyanto. (2011). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 3Klaten. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono, Yudanto. (2009). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol.11, No.2, Mei 2009: 144-156.
- Akim Sihaloho. Eli (2012). Pengaruh Permainan Berangkai 4 Pos Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Pelajaran 2011/2012. Skripsi. UNIMED
- Depdiknas. 2010. TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 6- 9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun. Jakarta: Depdiknas.
- Hadi, Sutrisno. (2005). Statistik Jilid 2, Yogyakarta: Andi Offset.
- Justinus Lhaksana. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Be Champion Penebar Swadaya Group. Jakarta
- Muhammad Rinaldi dan Muhamad syawal Rohaedi, 2020. Buku Jago Futsal. Tangerang Selatan
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sudarno SP. (1992). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Teguh Hartanto , Ruslan Abdul Gani dan Citra Resita. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. Jurnal Pendidikan Olah Raga (JPO), Vol.9, No.2 Desember 2020. <http://114.4.104.248/index.php/olahraga/article/view/1890>