

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMPN 13 BANJARBARU



OLEH : MUHAMAD IKHSAN ASHARI

NIM. 2010122310034

ARTIKEL ILMIAH

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPN 13 BANJARBARU

Oleh :

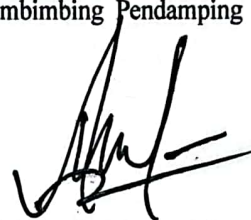
Muhamad Ikhsan Ashari
NIM 2010122310034

Pembimbing Utama



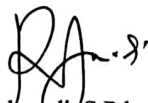
Ramadhan Arifin S.Pd., M.Pd.
NIP. 199104092024211001

Pembimbing Pendamping



Akhmad Amirudin S.Pd., M.Pd.
NIP 199202112024211001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd
NIP 197807312002121001

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPN 13 BANJARBARU

Muhamad Ikhsan Ashari^a, Ramadhan Arifin^b, Akhmad Amirudin^c

^{a,b,c} Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

email: ^a2010122310034@mhs.ulm.ac.id, ^bramadhan.arifin@ulm.ac.id, ^cakhmad.amirudin@ulm.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Sejarah artikel: Menerima 22 April 2024 Revisi 06 Juni 2024 Diterima 15 Juli 2024 Online 16 Juli 2024 Kata kunci: Kata kunci: Analisis, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal. Keywords: <i>Analysis, Physical Fitness, Extracurricular, Futsal.</i>	Futsal membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang signifikan untuk dimainkan pada tingkat optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai derajat kebugaran jasmani di kalangan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif dengan orientasi kuantitatif. Populasi untuk penelitian ini terdiri dari seluruh siswa ekstrakurikuler futsal dari SMPN 13 Banjarbaru yang berjumlah 14 siswa. Sampel penelitian untuk penelitian ini meliputi 8 siswa ekstrakurikuler futsal dari SMPN 13 Banjarbaru, dipilih menggunakan prosedur purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk individu berusia 13-16 tahun. Tes ini terdiri dari sprint 50 meter, latihan body lift gantung 60 detik, latihan duduk berbaring 60 detik, melompat tegak, dan lari 1000 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru relatif kurang. Tidak ada siswa dalam kategori sangat baik, terhitung 0% dari total. Demikian pula, tidak ada siswa dalam kategori baik, juga terhitung 0% dari total. Namun, ada 3 siswa dalam kategori sedang, mewakili 37,5% dari total. Selain itu, ada 5 siswa dalam kategori kurang, yang merupakan 62,5% dari total. Terakhir, tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali. Para siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru memiliki kondisi fisik yang agak memprihatinkan. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain futsal, sangat penting untuk memberikan pelatihan kebugaran fisik yang lebih ketat.
Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi] Muhamad Ikhsan Ashari, Ramadhan Arifin, Akhmad Amirudin. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 13 Banjarbaru. Jurnal Ilmiah Penjas, (10.2), (274-283)	ABSTRACT <i>Futsal requires a significant level of physical fitness to perform at its best. The objective of this study is to assess the degree of physical fitness among futsal extracurricular students at SMPN 13 Banjarbaru. This study employs a descriptive methodology utilizing a quantitative approach. The study's population consisted of 14 futsal extracurricular students from SMPN 13 Banjarbaru. The research sample consisted of eight futsal extracurricular students from SMPN 13 Banjarbaru, chosen using the purposive selection technique. We gathered the data using the Indonesian Physical Fitness Test for individuals aged 13-16 years. This test consists of the following components: a 50-meter sprint, a 60-second body lift hang, a 60-second sitting bar, an upright jump, and a 1000-meter run. The findings indicated that the physical fitness level of futsal extracurricular students at SMPN 13 Banjarbaru was comparatively inadequate. There are no students in the excellent category, which accounts for 0% of the total. Similarly, there are no</i>

students in the good category, which accounts for 0% of the total. There are 3 students in the moderate category, accounting for 37.5% of the total. Additionally, there are 5 students in the less category, representing 62.5% of the total. Lastly, there are no students in the extremely poor category. The level of physical fitness among the futsal extracurricular students at SMPN 13 Banjarbaru is relatively inadequate. Additional rigorous physical fitness training is required to enhance student performance in futsal.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan komponen integral dari pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dan sangat terkait dengan perkembangan emosional, intelektual, dan fisik anak, yang berfungsi sebagai landasan kehidupan mereka (Bahari et al., 2020). Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam memfasilitasi perolehan pengetahuan tentang gerakan, sehingga memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memenuhi kebutuhan akan gerakan hidup seseorang (Susworo & Marhaendro, n.d.) Tes adalah metode atau prosedur yang digunakan untuk memastikan atau mengukur sesuatu di dalam lingkungan tertentu, mengikuti protokol dan pedoman yang ditentukan. Kutipan untuk karya ini adalah (Arif Luqman Hakim et al., 2020). Proses mendidik dengan pemanfaatan latihan fisik terstruktur untuk mempromosikan perkembangan individu dalam hal emosi, kognisi, dan keterampilan fisik, dengan tujuan mencapai tujuan pendidikan disebut pendidikan jasmani. Olahraga adalah bentuk latihan fisik yang cocok untuk individu dari semua kelompok umur, terutama orang dewasa yang lebih tua (Muhtar & Lengkana, 2019). Evaluasi hasil belajar adalah prosedur sistematis yang digunakan untuk memastikan prestasi pendidikan siswa dengan aktivitas evaluasi hasil belajar (Rais & Syafruddin, 2020).

Kebugaran fisik adalah komponen penting dari keberadaan manusia. Sangat penting untuk memiliki kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari, selain berpartisipasi dalam kegiatan atletik (Ridho et al., 2024).). Kebugaran fisik adalah penentu penting untuk melakukan aktivitas fisik. Memiliki kualitas tubuh yang bugar dan sangat baik memungkinkan individu untuk menyelesaikan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan atau berkurangnya signifikansi. Tingkat

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 08 Juli 2024

Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. (ketua)
2. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (sekertaris)
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd (anggota)

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Berdimanto, M. Pd
NIP. 196309251988031002