

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 6 KEDIRI DAN SMAN 1 GURAH

Ahmad Chafid Mubasyir

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ahmadm12@mhs.unesa.ac.id

Andun Sudijandoko

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
andunsudijandoko@unesa.ac.id

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diikuti dan dilakukan siswa di sekolah diluar jam pelajaran dengan tujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Futsal merupakan salah satu jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mengembangkan kebugaran jasmani setiap siswa. Tingkat kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan berulang tanpa mengalami kelelahan yang bermakna. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode perbandingan. Desain penelitian menggunakan *post test only* dengan instrumen pengumpulan data tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Analisis hasil penelitian menggunakan aplikasi SPSS. *Mean tes push up* SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah sebesar 38 dan 38,47/ menit. *Mean tes sit up* SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah sebesar 39,87 dan 39,33/ menit. *Mean tes shuttle run* SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah sebesar 17,76 dan 14,73 detik. *Mean tes sprint 60 m* SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah sebesar 9,29 dan 8,96 detik. *Mean tes lari 1,2 km* SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah sebesar 269,13 dan 243 detik. Distribusi data tes kebugaran jasmani di SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), namun berdistribusi homogen ($p > 0,05$), kecuali pada data tes *sprint 60 m* ($p < 0,05$). Hasil *Mann-whitney test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada tes *push up*, *sit up*, *sprint 60 m* dan lari 1,2 km ($p > 0,05$), sedangkan pada tes *shuttle run* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Simpulan penelitian adalah tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah, kecuali pada aspek kelincahan. Kecenderungan tingkat kebugaran jasmani pada SMAN 1 Gurah lebih baik dibandingkan SMAN 6 Kediri.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal

Abstract

Extracurricular activities are activities that are followed and carried out by students in schools outside of class hours with the aim of developing students' interests and talents. Futsal is a type of sports extracurricular activity that develops physical fitness for each student. The level of physical fitness is related to a person's ability to do daily activities over and over without experiencing significant fatigue. The purpose of this study was to determine differences in physical fitness levels in students who take futsal extracurricular activities at SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah. This type of research is quantitative research using the comparison method. The study design used post-test only with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) data collection instrument. Analysis of research results using the SPSS application. The mean push-up tests for SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah were 38 and 38.47 / minute. Mean sit-up tests for SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah were 39.87 and 39.33 / minute. Mean shuttle run tests for SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah were 17.76 and 14.73 seconds. The mean 60 m sprint test for SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah were 9.29 and 8.96 seconds. The mean test run 1.2 km SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah of 269.13 and 243 seconds. The distribution of physical fitness test data at SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah is not normally distributed ($p < 0.05$), but has a homogeneous distribution ($p > 0.05$), except for the 60 m sprint test data ($p < 0.05$). Mann-whitney test results showed that there were no significant differences in the push ups, sit ups, 60 m sprints and 1.2 km sprints ($p > 0.05$), while the shuttle run tests showed significant differences

(p < 0.05). The conclusion of the research is that there is no difference in the level of physical fitness in students who take futsal extracurricular activities at SMAN 6 Kediri and SMAN 1 Gurah, except for the agility aspect. The tendency of physical fitness level at SMAN 1 Gurah is better than SMAN 6 Kediri.

Keywords : *Physical fitness, Extracurricular, futsal*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan dengan mengembangkan aspek kebugaran, keterampilan gerak, sosial, pola hidup sehat, dengan melibatkan aktivitas jasmani atau gerakan untuk mencapai hidup yang bugar (Rofiyanto, 2015; Rosdiani, 2013). Dengan terlaksananya PJOK di sekolah, diharapkan siswa memiliki kebugaran jasmani dengan kondisi yang baik. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi dimana seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara berulang atau terus menerus tanpa mengalami kelelahan berarti (Nurhasan, 2005; Mahardika, 2010; Afriwardi, 2011).

Upaya peningkatan PJOK pada siswa dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan durasi dan jenis kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat anak. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pembelajaran sekolah, sehingga memiliki durasi yang lebih lama untuk siswa dalam melakukan aktivitas gerak yang menyenangkan atau sebagai sarana mengasah kemampuan siswa sesuai bakat dan minat yang diinginkan. Jenis kegiatan ekstrakurikuler meliputi keterampilan olahraga, kesenian, agama atau keterampilan yang lain sesuai dengan visi-misi sekolah.

Sekolah menengah atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan yang dilakukan pada anak yang menginjak usia 15 tahun atau remaja awal. Pada usia tersebut, mayoritas pasif dalam melakukan aktivitas olahraga, sehingga berpotensi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler memberikan solusi untuk meningkatkan motivasi remaja untuk aktif berolahraga. Usia remaja memiliki fisiologi kemampuan otot yang meningkat dibandingkan dengan masa anak-anak dengan aspek kondisi fisik yang dapat dilatih seperti kekuatan, kecepatan, dan daya ledak (Cameroon, 2002). Dengan dukungan fisiologi tubuh yang meningkat, maka proses pembelajaran PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler dapat dimanipulasi dengan berbagai cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Futsal merupakan salah satu bahan pembelajaran PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler yang banyak menarik minat siswa SMA. Permainan futsal memberikan fungsi rekreasi bagi siswa yang penat terhadap tugas sekolah. Dengan melakukan permainan

futsal, para siswa akan melakukan gerakan berlari, mengumpan, menggiring, dan menendang bola, sehingga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Penelitian Wijayanto (2012) menunjukkan bahwa pembelajaran permainan bola basket meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa pada tingkat kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan futsal juga berpotensi dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Aspek fisik yang berdampak mengalami peningkatan adalah daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak. Aspek-aspek tersebut merupakan sebagian besar aspek yang menjadi parameter kebugaran jasmani.

Tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pengukuran daya tahan (MFT) (Negara, 2015; Rofiyanto, 2015; Sudibyo, 2016), *Cooper test* (Alamsyah, 2017), atau dengan pengukuran melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (Wijayanto, 2012; Affandi, 2016; Yane, 2017; Abdurrahim, 2018; Nurul, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa metode pengukuran sesuai dengan parameter pengukuran yang dikehendaki. Tes kebugaran jasmani ayan paling sering digunakan adalah instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia dengan parameter ukur yang paling sering meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Kelebihan Instrumen tes tersebut memiliki norma hasil tes dengan kategori baik sekali hingga kurang sekali dan setiap kelompok umur memiliki norma yang berbeda.

Kebugaran jasmani setiap siswa memiliki karakteristik masing-masing dan dominan pada aspek fisik tertentu. Karakteristik tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam maupun dari luar siswa. Kegiatan PJOK dan ekstrakurikuler berpeluang memberikan pengaruh pada kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah dipilih sebagai sampel populasi penelitian karena memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan jumlah peminat yang tinggi. Selain itu, pemilihan kedua sekolah tersebut sebagai sampel penelitian karena peneliti memiliki jalinan komunikasi yang baik dengan guru PJOK dengan akses yang mudah. Manfaat yang diberikan kepada kedua sekolah tersebut ketika

penelitian ini dilakukan adalah sebagai bahwa evaluasi pembelajaran PJOK dan ekstrakurikuler futsal pada tingkat pengukuran kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode perbandingan. Desain penelitian menggunakan *post test only* dengan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia. Tes kebugaran jasmani mengukur kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Tes kekuatan menggunakan instrumen tes *push up* dan *sit up*. Tes kelincahan menggunakan *shuttle run test*. Tes kecepatan menggunakan *sprint* 60 meter. Tes daya tahan menggunakan tes lari 1,2 km. Alat yang dibutuhkan untuk mendukung tes di antaranya: peluit, *stopwatch*, *cone*, dan meteran. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pengambilan populasi sampel pada SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah masing-masing sebanyak 15 sampel. Kriteria pemilihan sampel meliputi: siswa usia 16-17 tahun, sehat, dan mengikuti ekstrakurikuler futsal. Analisa data meliputi analisa deskriptif mencari *mean* dan *standar deviasi*, distribusi data meliputi uji normalitas *shapiro wilk* dan homogenitas *levene's test*, dengan uji hipotesis menggunakan *Independent t-test*, untuk mendapatkan hasil penelitian maka peneliti menggunakan bantuan program SPSS 26. ,

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik subyek penelitian menampilkan data pendukung yang terkait dengan data utama dalam penelitian. Data pendukung meliputi berat, tinggi badan, dan indeks massa tubuh

Tabel 2. Karakteristik sampel SMAN 6 Kediri

Karakteristik subyek	N	Mean	Nilai		p (sig)
			Min	Max	
Berat badan	15	60,9	55	70	,554
Tinggi badan	15	167,4	160	173	,559

Tabel 4. Persentase tingkat kebugaran jasmani SMAN 6 Kediri

Nilai	Norma	Push up	Sit up	Shuttle run	Sprint 60 m	Lari 1,2 km
5	Baik Sekali (BS)	6,7%	46,7%	13,3%	0%	0%

IMT	15	21,7	20,5	23,4	,724
-----	----	------	------	------	------

Tabel 2 menunjukkan karakteristik subyek penelitian pada SMAN 6 Kediri yang meliputi data berat, tinggi dan indeks massa tubuh. Berdasarkan tabel tersebut, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada SMAN 6 Kediri memiliki indeks massa tubuh dengan kategori normal. Pemilihan subyek penelitian berasal dari populasi yang homogen ($p > 0,05$)

Tabel 3. Karakteristik sampel SMAN 1 Gurah

Karakteristik subyek	N	Mean	Nilai		p (sig)
			Min	Max	
Berat badan	15	59	53	64	,554
Tinggi badan	15	166,9	160	172	,559
IMT	15	21,2	20,5	21,9	,724

Tabel 3 menunjukkan karakteristik subyek penelitian pada SMAN 1 Gurah yang meliputi data berat, tinggi dan indeks massa tubuh. Berdasarkan tabel tersebut, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada SMAN 1 Gurah memiliki indeks massa tubuh dengan kategori normal. Pemilihan subyek penelitian berasal dari populasi yang homogen ($p > 0,05$)

Tabel 2 dan 3 menunjukkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian berasal dari populasi yang homogen ($p > 0,05$). *Mean* berat, tinggi badan dan indeks massa tubuh memiliki nilai yang hampir sama dengan tidak terpaut selisih yang besar, sehingga karakteristik sampel sangat tepat dilakukan analisa perbandingan tingkat kebugaran jasmani.

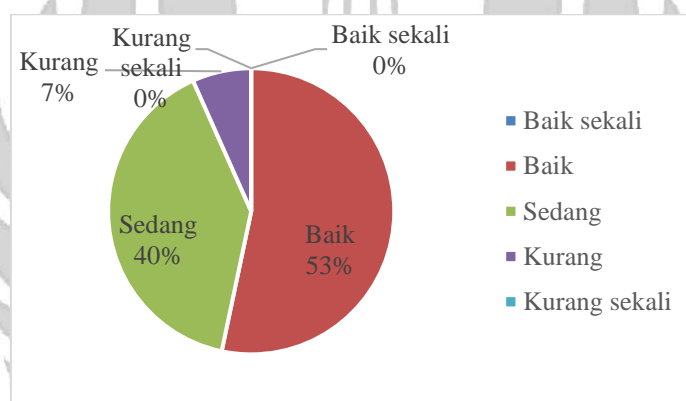
Analisa Deskriptif

Data hasil pengukuran setiap sampel per variabel dilakukan pengelompokan data sesuai norma setiap tes yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Penyajian setiap pengukuran dilakukan melalui teknik persentase. Analisa secara deskriptif dilakukan pada data utama yang meliputi pengukuran *push up*, *sit up*, *shuttle run*, *sprint* 60 m, dan lari 1,2 km. Analisa SPSS yang meliputi: *mean*, *standar deviasi*, nilai minimal dan maksimal.

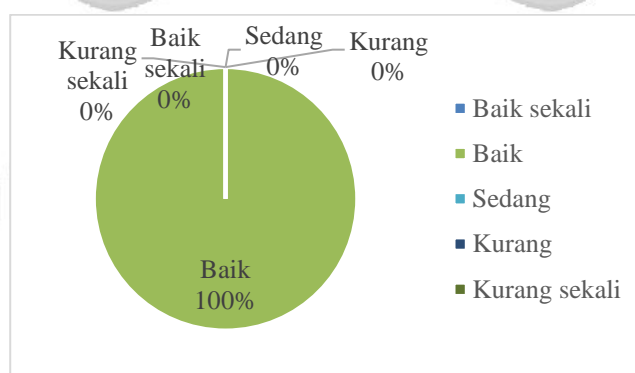
4	Baik (B)	79,9%	46,7%	20%	26,7%	46,7%
3	Sedang (S)	6,7%	0%	33,3%	60%	46,7%
2	Kurang (K)	6,7%	6,6%	26,7%	0%	0%
1	Kurang Sekali (KS)	0%	0%	6,7%	13,3%	6,6%

Tabel 5. Persentase tingkat kebugaran jasmani SMAN 1 Gurah

Nilai	Norma	Push up	Sit up	Shuttle run	Sprint 60 m	Lari 1,2 km
5	Baik Sekali (BS)	0%	36,4%	80%	0%	0%
4	Baik (B)	93,3%	63,6%	20%	20%	86,7%
3	Sedang (S)	6,7%	0%	0%	80%	13,3%
2	Kurang (K)	0%	0%	0%	0%	0%
1	Kurang Sekali (KS)	0%	0%	0%	0%	0%



Gambar 1. Bagan tingkat kebugaran jasmani SMAN 6 Kediri secara keseluruhan tes



Gambar 2. Bagan tingkat kebugaran jasmani SMAN 1 Gurah secara keseluruhan tes

Tabel 4 dan 5 menunjukkan persentase kategori tingkat kebugaran jasmani pada setiap tes. SMAN 6 Kediri memiliki distribusi sampel dengan kategori tingkat kebugaran jasmani mulai dari baik sekali hingga kurang sekali. Sedangkan distribusi SMAN 1 Gurah memiliki kategori sampel dari tingkat kebugaran jasmani baik sekali hingga sedang .

Gambar 1 dan 2 menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah. Berdasarkan gambar 1, SMAN 6 Kediri memiliki 53% sampel memiliki kategori baik, 40% kategori sedang, dan 7% kategori kurang. Berdasarkan gambar 2, SMAN 1 Gurah memiliki 100% sampel dengan kategori baik. Berdasarkan bagan tersebut, tingkat kebugaran jasmani

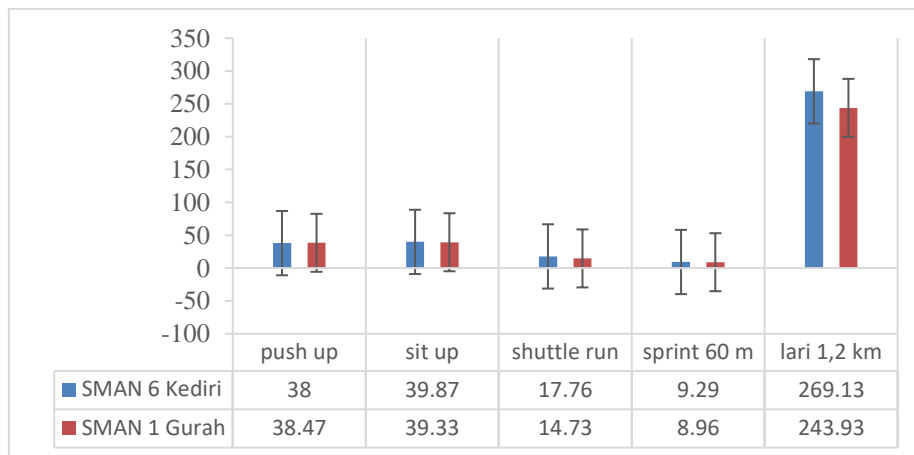
pada SMAN 1 Gurah lebih baik dari pada SMAN 6 Kediri. Selanjutnya dilakukan analisa data melalui aplikasi SPSS.

Tabel 6. Deskripsi data utama

		N	Mean	SD	Nilai	
					Min	Max
Push up	SMAN 6 Kediri	15	38	8,75	14	59
	SMAN 1 Gurah	15	38,47	2,75	32	43
Sit up	SMAN 6 Kediri	15	39,87	7,95	15	50
	SMAN 1 Gurah	15	39,33	2,47	35	44
Shuttle run	SMAN 6 Kediri	15	17,76	3,89	14,52	30,78
	SMAN 1 Gurah	15	14,73	0,44	14,12	15,31
Sprint 60 m	SMAN 6 Kediri	15	9,29	1,46	8,31	13,4
	SMAN 1 Gurah	15	8,96	0,43	8,3	9,52
Lari 1,2 km	SMAN 6 Kediri	15	269,13	46,47	219	408
	SMAN 1 Gurah	15	243,93	20,47	211	291

Tabel 6 menunjukkan hasil *mean* pengukuran tes kebugaran jasmani yang meliputi: *push up*, *sit up*, *shuttle run*, *sprint* 60 m, dan lari 1,2 km. *Range* antara nilai minimal dan maksimal pada SMAN 6 Kediri memiliki selisih yang sangat besar sehingga ada beberapa sampel yang berpeluang memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Sedangkan pada SMAN 1 Gurah memiliki jangkauan *range* nilai minimal dan maksimal yang tidak terlalu besar sehingga tingkat kebugaran jasmani pada SMAN tersebut berada pada level yang sama



Gambar 3. Bagan perbandingan *mean* hasil pengukuran

Gambar 3 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada tes *push up*, *sit up*, *sprint* dan 60 m menghasilkan nilai perbedaan yang hampir sama dengan selisih yang tidak terlalu besar. Sedangkan pada tes *shuttle run* dan lari 1,2 km menunjukkan selisih hasil tes yang besar dan berpeluang memberikan perbedaan yang signifikan pada uji hipotesis. Berdasarkan hasil *mean*, kecenderungan hasil pengukuran pada SMAN 1 Gurah lebih baik dari pada SMAN 6 Kediri dengan *range* pada nilai minimal dan maksimal tidak memiliki selisih yang besar. Artinya

Tingkat kebugaran siswa SMAN 1 Gurah lebih baik dari SMAN 6 Kediri

Uji Distribusi Data

Uji distribusi data merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum uji pengaruh. Uji distribusi menggunakan uji *shapiro wilk* dan *levene's test*. Uji *shapiro wilk* digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji *levene's test* digunakan untuk menentukan homogen atau tidaknya sebuah data. Apabila data berdistribusi normal dan homogen ($p > 0,05$).

Tabel 7 Uji normalitas

Variabel		Shapiro wilk	Distribusi data
Push up	SMAN 6 Kediri	,001	Tidak normal
	SMAN 1 Gurah	,472*	Normal
Sit up	SMAN 6 Kediri	,001	Tidak normal
	SMAN 1 Gurah	,437*	Normal
Shuttle run	SMAN 6 Kediri	,000	Tidak normal
	SMAN 1 Gurah	,025	Tidak normal
Sprint 60 m	SMAN 6 Kediri	,000	Tidak normal
	SMAN 1 Gurah	,016	Tidak normal
Lari 1,2 km	SMAN 6 Kediri	,006	Tidak normal
	SMAN 1 Gurah	,804*	Normal

* signifikan $p > 0,05$

Tabel 7 menunjukkan distribusi data hasil pengukuran menggunakan analisa *shapiro wilk* untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan data tersebut, data berdistribusi normal ditemukan pada SMAN 1 Gurah pada pengukuran *push up*, *sit up*, dan lari 1,2 km ($p > 0,05$). Sedangkan pada data pengukuran lain tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$).

Tabel 8 Uji Homogenitas

Variabel	Levene's test	Distribusi data
Push up	,231*	Homogen
Sit up	,152*	Homogen
Shuttle run	,077*	Homogen
Sprint 60 m	,040	Tidak homogen
Lari 1,2 km	,152	Homogen

* signifikan $p > 0,05$

Tabel 8 menunjukkan distribusi data menggunakan analisa *levene's test*. Data pengukuran tingkat kebugaran jasmani berdistribusi homogen ($p > 0,05$), kecuali pada data pengukuran *sprint* 60 m yang tidak berdistribusi homogen ($p < 0,05$). Tabel 5 dan 6 menunjukkan bahwa data hasil pengukuran mayoritas tidak berdistribusi normal dan homogen, sehingga untuk melakukan uji hipotesis menggunakan analisa secara non parametrik. Dengan metode perbandingan, maka pengujian hipotesis menggunakan uji perbandingan non parametrik yaitu *Mann whitney test*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah. Variabel pembandingan berdasarkan hasil tes *push up*, *sit up*, *shuttle run*, *sprint* 60 m, dan lari 1,2 km yang mewakili aspek kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.

Pembuktian hipotesis diterima apabila nilai *sig(2-tailed)* kurang dari 0,05.

Tabel 9 Uji hipotesis

Variabel	Sig. (2-tailed)
Push up	,753
Sit up	,250
Shuttle run	,000*
Sprint 60 m	,803
Lari 1,2 km	,062

* signifikan $p < 0,05$

Tabel 9 menunjukkan hasil uji hipotesis pada variabel kebugaran jasmani dengan melakukan perbandingan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah. Uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel *shuttle run* memberikan perbedaan yang signifikan pada aspek kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ($p < 0,05$). Sedangkan variabel lain tidak memberikan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$).

Pembahasan

Sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen ($p > 0,05$). Data berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh pada sampel penelitian memiliki karakteristik yang sama, yaitu memiliki indeks massa tubuh dengan kategori normal dengan proporsi nilai berat dan tinggi badan yang seimbang pada masing-masing kelompok. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dilakukan di SMAN 6 Kediri sebagai kelompok pertama dan SMAN 1 Gurah sebagai kelompok kedua. Setiap kelompok beranggotakan sampel yang dipilih melalui metode *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tes kebugaran jasmani Indonesia yang meliputi aspek kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan untuk kategori usia 16-19 tahun putra. Aspek-aspek tersebut dipilih karena pertimbangan aspek yang paling mendekati karakteristik permainan futsal. Karakteristik permainan futsal profesional adalah permainan dengan intensitas tinggi dengan durasi rata-rata setiap pertandingan mencapai $72,8 \pm 5,7$ menit. Rata-rata waktu bermain setiap pemain $34,2 \pm 18,1$ menit dengan intensitas latihan 80-90% denyut nadi maksimal pada 50% waktu bermain. Pertandingan futsal menghasilkan intensitas rata-rata 86% denyut nadi maksimal dengan energi yang dikeluarkan sebesar 18 Kcal/ menit. (Castagna, 2008; Vinicius, 2011; Juniarsyah, 2017). Oleh karena itu, aspek-aspek tersebut dipilih sebagai model evaluasi dan pengembangan kondisi fisik sesuai dengan karakteristik permainan futsal.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada aspek kekuatan menggunakan tes *push up* dan *sit up*. Pada aspek kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, kecepatan menggunakan tes *sprint* 60 meter dan aspek daya tahan menggunakan tes lari 1,2 km. Metode pengukuran menggunakan *post test only*, sehingga setiap sampel penelitian melakukan setiap tahanan tes tersebut secara bertahap. Setelah data terkumpul, data dikategorikan sesuai dengan norma dari setiap tes. Skor dari norma setiap tes kemudian diakumulasikan dan dikategorikan pada norma tes secara keseluruhan. Hasil kategori tes keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada SMAN 6 Kediri sebesar 53% memiliki kategori baik, 40% memiliki kategori sedang, dan 7% memiliki kategori kurang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada SMAN 1 Gurah seluruhnya memiliki kategori baik.

Hasil analisa deskriptif masing-masing tes menunjukkan bahwa tes *push up*, *sit up*, dan *sprint* 60 meter memberikan hasil dengan nilai yang hampir sama pada SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah. Sedangkan tes *shuttle run* dan lari 1,2 km menunjukkan bahwa SMAN 1 Gurah memiliki hasil yang lebih baik dari SMAN 6 Kediri. Berdasarkan nilai *mean* hasil tes, SMAN 6 Kediri hanya unggul pada tes *sit up*, sedangkan SMAN 1 Gurah unggul pada 4 tes lainnya. Hasil uji distribusi *shapiro wilk* dan *levene's test* menunjukkan bahwa data hasil tes tidak berdistribusi normal dan homogen. Uji hipotesis dilakukan secara non parametrik menggunakan *Mann whitney test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tes *push up*, *sit up*, *sprint* 60 meter, dan lari 1,2 km tidak memberikan perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$). Sedangkan pada tes *shuttle run* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$).

Kegiatan ekstrakurikuler futsal mengembangkan kemampuan fisik siswa untuk aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Penelitian Alamsyah (2017) membuktikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada remaja. Penelitian tersebut menghubungkan faktor aktivitas fisik, indeks massa tubuh dan kecemasan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani ($p < 0,05$). Aktivitas fisik yang dilakukan seorang individu dapat mengembangkan kemampuan denyut jantung yang rendah pada saat istirahat ampun latihan dengan volume *stroke volume* yang tinggi. Peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik ditandai dengan meningkatnya kemampuan kardiovaskular (VO_2max). Kemampuan kardiovaskular menggambarkan kemampuan otot dalam memaksimalkan ketersediaan oksigen selama

melakukan aktivitas (Sharkey, 2003). Peningkatan kebugaran jasmani merupakan hasil adaptasi kemampuan jantung terhadap aktivitas fisik (Andriani, 2016).

Faktor kedua yang berpengaruh adalah indeks massa tubuh. Hal ini dikarenakan proporsi lemak tubuh yang tinggi memberikan dampak pada rendahnya ambilan oksigen, sehingga membebani kinerja sistem kardiovaskular pada saat beraktivitas. Penelitian Dewi (2014) menunjukkan bahwa indeks massa tubuh memiliki korelasi yang tinggi terhadap timbunan lemak dalam tubuh. Artinya apabila semakin tinggi timbunan lemak makan akan mengurangi kebugaran jasmani. Faktor ketiga yang berpengaruh adalah tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan secara psikologis digambarkan berupa peningkatan kerja otak yang membuat seseorang sibuk dan memikirkan sebuah hal. Pada kondisi tersebut, tingkat kecemasan meningkat, sehingga mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik seseorang (Listiyati, 2013).

Faktor pengaruh yang lain disampaikan oleh Abdurrahim (2018). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kondisi geografis tempat tinggal seseorang. Hal ini diperkuat oleh pendapat Nurhasan (2005) yang menyatakan bahwa seseorang yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada yang tinggal di dataran rendah. Hal ini disebabkan karena kadar oksigen daerah dataran tinggi sangat rendah sehingga membutuhkan peningkatan kadar hemoglobin untuk mengikat oksigen. Hal ini menunjukkan bahwa parameter kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh kemampuan daya ikat oksigen oleh hemoglobin. Sehingga apabila kadar hemoglobin dalam darah tinggi, maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut masuk ke dalam kategori baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah termasuk dalam kategori baik dengan perbedaan signifikan terletak pada aspek kelincahan. Hasil *shuttle run test* menunjukkan bahwa *mean* hasil tes pada SMAN 1 Gurah sebesar 14,73 detik, lebih lama 3,03 detik dengan SMAN 6 Kediri yang mencatatkan rata-rata waktu sebesar 17,76 detik. Hasil ini memberikan evaluasi pada pelatih kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 6 Kediri, bahwa kemampuan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal berada di bawah SMAN 1 Gurah.

Kategori baik dalam tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah memiliki semangat dalam beraktivitas sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Wijayanto (2012) yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan stimulus untuk siswa kreatif dalam bertindak, lebih

meningkatkan prestasi di sekolah, lebih berkonsentrasi dan meningkatkan semangat untuk belajar dan beraktivitas di rumah maupun di sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 6 Kediri dan SMAN 1 Gurah, kecuali pada aspek kelincahan. Kecenderungan tingkat kebugaran jasmani pada SMAN 1 Gurah lebih baik dibandingkan SMAN 6 Kediri.

Saran

Penelitian selanjutnya dilakukan menggunakan besar sampel yang besar dengan 2 karakteristik yang berbeda, sehingga perbedaan hasil kebugaran jasmani dapat dilakukan evaluasi dengan memperbaiki model pembelajaran atau latihan. Tes pengukuran untuk mengetahui kebugaran jasmani didasarkan pada instrumen yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F. Dan Hariadi I. 2018. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019*. Indonesia Performance Journal. Vol. 2(1): 68-73.
- Affandi, Victor G. Simanjuntak, dan Kaswari. 2016. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal UNTAN.
- Afriwardi, 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Alamsyah, Devy Amelia Nurul, Retno Hestiningih, dan Lintang Dian Saraswati. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 5(3): 77-86.
- Andriani R. 2016. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Volume Oksigen Maksimum* Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS
- Cameroon, Noel. 2002. *Human Growth And Development*. Academic Press in Elsevier Science: USA
- Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J., Alvarez, J. 2008. *Match demands of professional futsal: A case study*. J Sci. Med. Sport. 12: 490-494.
- Dewi WF. 2014. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi SI Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NW (Skripsi)* Semarang: FKM UNDIP.
- Juniarsyah, Agung Dwi, Tommy Apriantono, I Ketut Adyana. *Karakteristik Fisiologi Pemain Futsal Profesional Dalam Dua Pertandingan Berturut-Turut* Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan. Vol. 2(2): 32-37
- Listiyati AK.. 2013. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa FKM UNDIP)* Semarang: FKM UNDIP.
- Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Negara, Damar Prawira. 2015. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 3(2): 603-607.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurul, Mohammad. 2018. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Arosbaya Dan SMP Negeri 6 Bangkalan*. SATRIA Journal. Vol. 1(1): 1-7
- Rofiyanto, Agung Farid. 2015. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Lamongan dan SMKN 1 Lamongan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 3(3): 828-833
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sharkey BJ. 2003. *Fitness and Health* Nasution ED, editor. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudibyoy, Aris. 2016. *Survei Tingkat Vo₂ Max Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA di Kota Mojokerto*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: UNESA
- UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.
- Vinicius M., et al. 2011. *Intensity of Official Futsal Matches*. Journal of Strength and Conditioning Research. 25: 9,
- Widiastuti, 2015, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wijayanto, Eko Zulki. 2012. *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. Vol. 1(1): 6-10.
- Yane, Stephani, Zainal Arifin, dan Mira Fuzita. 2017. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 6(1): 1-9