IRJE: JURNAL FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Research & Learning in Education
https://irje.org/index.php/irje

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 22 PALEMBANG

Afiliasi: FKIP Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang
Risma Safitri✉ (1), Farizal Imansyah(2), Endie Riyoko(3)

Cp: rismakhirudin@gmail.com[1]

First Received: (26 Juli 2023) Proof Received: (13 September 2023)

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang. Populasi yang diteliti adalah 20 siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 22 Palembang. sampel yang akan diteliti adalah sebesar 20 orang siswa ekstrakuriler futsal. Metode penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mengunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Analisis data menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan *persentase* untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun. Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang adalah sedang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students in the futsal extracurricular at SMA Negeri 22 Palembang. The population studied was 20 male futsal extracurricular students at SMA Negeri 22 Palembang. The sample to be studied is 20 futsal extracurricular students. This research method will use a quantitative descriptive method. Data to determine the level of physical fitness uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16-19 years. TKJI is a series of tests. Data analysis used quantitative descriptive with percentages to determine the level of physical fitness according to the norms of the Indonesian Physical Fitness Test for children aged 16-19 years. After obtaining the results of the research and discussion, it was obtained that the level of physical fitness of the students participating in the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 22 Palembang was mostly in the very good category 0%, 9.68% in the good category, 70.97% in the moderate category, 19% in the poor category. .35% and those in the very less category are 0%. The results of this study can be concluded that the level of physical fitness of the students participating in the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 22 Palembang is moderate.

Keywords: Physical Fitness, Extracuriculer, Futsal

Copyright © 2023 Risma Safitri, Farizal Imansyah, Endie Riyoko

Corresponding Author:
✉ Email Adress: rismakhirudin@gmail.com (Palembang, Sumatra Selatan – Indonesia)

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Widiastuti (2011: 13) Upaya peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang proses belajar yang optimal.

Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban Bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam melakukan aktifitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Widiastuti (2011: 13). Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama untuk mengembangkan kesegaran jasmani siswa. Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharap mampu memberikan dorongan terhadap proses pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang di tunjukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah adalah ekstrakurikuler olahraga. Siswa diarahkan memilih salah satu ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan. Ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMA Negeri 22 Palembang diantaranya adalah ekstrakurikuler futsal.

Futsal adalah suatu permainan yang hampir sama dengan sepak bola, yaitu dimainkan oleh dua tim, namun dalam futsal masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuan juga sama dengan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang, namun bedanya dalam permainan futsal lapangannya dibatasi garis, bukan net atau papan.

Adanya beberapa ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 22 Palembang ini, diharapkan dapat mengembangkan prestasi sesuai dengan bidang yang dimiliki. Menurut wawancara ada beberapa permasalahan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 22 Palembang ini antara lain: pengelolaan ekstrakurikuler kurang maksimal karena hanya dilakukan satu kali pertemuan saja, kurang menerapkan sikap disiplin dalam berlatih terhadap siswa, sarana dan prasarana kurang memadai, dan pada saat latihan siswa mudah lelah sehingga pelatih sulit mengembangkan program latihan.

Secara bahasa kesegaran jasmani, kesegaran jasmani, maupun kesemaptaan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Djoko Pekik (2004: 2) kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani menurut Muhajir (2007: 57) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki sebelas komponen dasar, meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, waktu reaksi, daya tahan *aerobik*, pengukuran komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan, daya tahan otot (Ismaryati, 2008: 41-118).

Menurut Rifki Nur Fadil (2015: 446) Kesegaran jasmani merupakan indikator kesehatan yang sangat penting bagi seseorang, kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif

dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, disamping itu masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik atau olahraga sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Ticoalu, Dkk. (2015: 317). Olahraga *aerobik* merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga juga akan bergantung terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti: jantung, paru-paru, dan juga pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan sempurna. Aktivitas ini biasanya merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah-sedang yang dapat dilakukan secara terus-menerus dalam waktu cukup lama, seperti: jalan kaki, bersepeda dan *jogging*.

Menurut Widiastuti (2011: 14). Tujuan kesegaran jasmani antara lain: "1). Pembentukan gerak. 2). Pembentukan prestasi. 3). Pembentukan sosial. 4). Pertumbuhan badan".

Olahraga futsal hampir sama dengan sepak bola, yaitu dimainkan oleh dua tim, namun dalam futsal masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuan juga sama dengan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang, namun bedanya dalam permainan futsal lapangannya dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal, menurut Justinus (2008:20) dalam bahasa internasional berasal dari kata Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala* berarti ruangan.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Fédération Internationale de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola kedalam gawang lawan, dalam futsal dan permainan sejenisnya gawang adalah tempat yang menjadi target para pemain untuk memasukan bola.

Kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan suatu kegiatan yang diadakan di sekolah di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk memperdalam potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Menurut Anifal Hendri yang dikutip oleh Kurniawan dan Trihadi Karyono (2010: 3) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan atau potensi bakat dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidik yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidik yang berkemampuan dan berwenag di sekolah dan madrasah. Pendapat lain tentang *ekstrakurikuler* datang dari Suryosubroto (1997: 271) mengatakan bahwa kegiatan *ekstrakurikuler* adalah kegiatan tambahan di luar struktur program silaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Tri Ani Hastuti dalam jurnal pendidikan jasmani Indonesia (2008: 64) mengatakan bahwa *ekstrakurikuler* futsal adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan potensi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga futsal dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, seperti narkoba yang sedang marak akhir-akhir ini.

METODOLOGI

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Sugiyono (2008: 3) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif kuantitatif*. Adapun maksud dari *deskriptif kuantitatif* adalah guna mencari keterangan dengan jelas kepastian data yang didapat berdasarkan besarnya jumlah angka yang dihitung. Sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah survei.

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mengunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus.

Analisis data menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan *persentase* untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI untuk anak umur 16-19 tahun adalah sebagai berikut: Presentase setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

a. Untuk butir tes lari menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
b. Untuk butir tes gantung angkat tubuh menggunakan satuan waktu (detik).
c. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
d. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (*centimeter*).

Untuk butir tes lari jarak menengah menggunakan satuan waktu (menit dan detik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 22 Palembang pada tanggal 29 mei 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang. Hasil penelitian tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran, yaitu sebagai berikut:

Tes Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 22 Palembang berdasarkan tes Lari 60 meter.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
S.d-7.2‟	5	2	6,5
7.3‟-8.3‟	4	13	41,9
8.4‟-9.6‟	3	14	45,1
9.7‟-11.0‟	2	2	6,5
11.1-dst	1	0	0
Jumlah		31	100

Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 22 Palembang berdasarkan tes GantungAngkat Tubuh.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
19;keatas	5	0	0
14-18	4	3	9,7
9-13	3	13	41,9
5-8	2	5	16,1
0-4	1	10	32,3
Jumlah		31	100

Baring duduk 60 detik

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 22 Palembang berdasarkan tes Baring Duduk 60 Detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Baring duduk 60 Detik

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
41-keatas	5	7	22,6
30-40 kali	4	19	61,3
21-29 kali	3	4	12,9
10-20 kali	2	1	3,2
0-9 kali	1	0	0
Jumlah		31	100

Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 22 Palembang berdasarkan tes Loncat Tegak.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
73-keatas	5	0	0
60-72 cm	4	1	3,2
50-59 cm	3	14	45,2
39-49 cm	2	12	38,7
s.d 38 cm	1	4	12,9
Jumlah		31	100

Lari 1200 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 22 Palembang berdasarkan tes Lari 1200 meter.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 m

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
S.d-3,14”	5	0	0
3‟15”-4‟25”	4	10	32,3
4‟26-5‟12”	3	11	35,5
5‟13-6‟33”	2	9	29,0
6‟34”-dst	1	1	3,2
Jumlah		31	100

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 22 Palembang

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	3	9,68
14-17	Sedang (S)	22	70,97
10-13	Kurang (K)	6	19,35
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 %, yang berkategori baik 9,68 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian

tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang adalah sedang.

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi seorang olahragawan atau atlet. Seperti halnya untuk siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 22 Palembang, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk berlatih futsal setiap hari Selasa sepulang jam sekolah dibandingkan dengan siswa lainya.

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Olahraga futsal tentu saja membutuhkan kondisi fisik yang baik dalam permainan. Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari- hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga (mendadak).

Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang sangatlah kurang yaitu ektrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB. Hal ini menyebabkan latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 22 Palembang berjalan tidak konsisten sebagaimana mestinya. Padahal, salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70,97 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang adalah sedang. Kesegaran jasmani yang sedang diartikan bahwa siswa peserta ektrakurikuler futsal mempunyai kesehatan dan aktivitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memepengaruhi kesegaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang, dengan melakukan latihan futsal setiap satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam satu minggu dirasa masih kurang, dikarenakan latihan yang baik adalah sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar siswa peserta

Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang masih mempunyai Kesegaran jasmani yang sedang. Sedangkan hasil penelitian juga menunjukaan 19,35 % anak masuk kategori kurang. Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksialkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kesegaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kesegaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 9,68 %, siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman dirumah, latihan bermain futsal di dalam klub atau latihan fisik lainya. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya aktivitas rutin guna meningkatkan Kesegaran jasmani siswa.

Dari uraian hasil penelitian di atas banyak siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 22 Palembang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor adalah:

Durasi latihan

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 22 Palembang memiliki beban kegiatan lain di sekolah. Kegiatan lain tersebut diantaranya les mata pelajaran wajib, pengembangan diri dan lain- lain. Dimana kegiatan tersebut sering berbenturan dengan waktu latihan dalam ekstrakurikuler futsal. Padahal, keberhasilan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Djoko Pekik Irianto, 1990:3). Durasi latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan *recovery.* Oleh sebab itu diperlukan suatu pembagian waktu yang lebih baik lagi dari pihak sekolah maupun dari pelatih untuk mengatasi permasalahan durasi latihan ini. Sehingga diharapkan dosis latihan dalam upaya meningkatkan atau menjaga kesegaran jasmani siswa sebagai pemain dapat tercapai.

Model latihan

Melihat durasi waktu yang dimiliki siswa yang sangat terbatas, pelatih ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang memiliki kebijakan suatu model latihan yang menitik beratkan kepada unsur teknik, ataupun ketrampilan individu, kerja sama tim dan strategi permainan saja.

Sehingga dengan melihat hasil pengukuran tes kesegaran jasmani yang sebagian besar berada dalam kategori sedang perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh sebab itu dibutuhkan jalan keluar lain yang lebih baik lagi dalam menyusun suatu progam latihan, sehingga komponen-komponen kesegaran jasmani yang dibutuhkan siswa sebagai pemain dapat mencapai kondisi yang maksimal diperlukan untuk membangun tim yang solid dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah dapat diraih, dapat dilaksanakan dan menjadi perhatian khusus.

KESIMPULAN

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ektrakurikuler futsal SMA Negeri 22 Palembang adalah sedang.

REFERENSI

Suharsimi, A. (2006). *Prosedur penelitian.* Jakarta: PT Rineka cipta.

Aziz, I. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.

Irianto, D.P. (2004). *Panduan Latihan Kesegaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Lhaksana, J. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga.

Sudijono, Anas. 2017. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

Ulum, R., Zaenal, ;, & Hasan, A. (2020). *Pembelajaran Bi al-Nadhor dalam Menghafal al-Qur'an Bagi Santri Tahfidh di Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an*.