

SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 KERINCI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Aldino Wira Praja¹, Muhammad Ali², Anggel Hardi Yanto³

Universitas Jambi, Indonesia^{1,2,3}

Email: aldinowirapraja@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2	<p><i>The results of the researcher's observations on the Extracurricular Futsal players at SMP Negeri 2 Kerinci during the match, there were still many players who were slow to move when taking the ball from the opponent, especially in the second half, even though the training they had done was maximized, but from the coach's statement, the players' backgrounds were different and their daily activities were also different, so that their physical condition was also different. Seeing these conditions, the researcher wanted to conduct a study that aimed to analyze the physical condition of the players, so that the lack of physical condition could be used as a review by the coach to focus more on the fitness condition of the players. This study is a descriptive study, namely a study that aims to find out and get a picture or the real reality of the condition of the object being studied without any intention to draw conclusions that apply in general. The sample used in this study used a total sampling population study because the population was relatively small so that all the population was used as a sample totaling 23 people. Based on the analysis of fitness test results data 50 meters from 13 people who have a category Very Good as many as 1 person with a percentage of 8%, Good as many as 10 people with a percentage of 77%, who have a moderate category as many as 2 people with a percentage of 15%, physical fitness standing broad jump which has a good category as many as 3 people with a percentage of 23%, moderate category as many as 9 people with a percentage of 69%, less category as many as 1 person with a percentage of 8%, physical fitness test lying sitting which has a good category as many as 8 people with a percentage of 62%, who have a moderate category as many as 5 people with a percentage of 38%, physical fitness Shuttle Run test which has a good category as many as 3 people with a percentage of 23%, who have a moderate category as many as 9 people with a percentage of 69%, who have a less category as many as 1 person with a percentage of 8%. The conclusion of this study is that the physical fitness of students of SMP Negeri 2 Kerinci in Futsal Extracurricular Activities is in the good category.</i></p> <p>Keywords : Physical Fitness, Students of SMP Negeri 2 Kerinci, Futsal Extracurricular.</p>
Nomor : 4	
Bulan : April	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	

Abstrak

Hasil pengamatan peneliti pada pemain Futsal Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Kerinci pada saat bertanding masih banyak terlihat pemain yang lambat dalam bergerak saat merebut bola dari lawan, terutama pada babak ke dua, padahal latihan yang mereka lakukan sudah maksimal, namun dari keterangan pelatih, latar belakang pemain yang berbeda-beda dan aktifitas keseharian juga berbeda, sehingga fisik yang mereka miliki pun berbeda. Melihat dari kondisi tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan menganalisis kondisi fisik pemain, agar kekurangan kondisi fisik tersebut dapat di jadikan suatu tinjauan pelatih untuk lebih fokus pada kondisi kebugaran pemain. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian populasi secara total sampling karena jumlah populasi yang relative kecil sehingga semua jumlah populasi dijadikan sampel yang berjumlah 23 orang. Berdasarkan analisis data hasil kebugaran tes lari 50 meter dari 13 orang yang memiliki kategori Baik Sekali sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%, Baik sebanyak 10 orang dengan persentasi 77%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentasi 15%, kebugaran jasmani standing broad jump yang memiliki kategori baik baik sebanyak 3 orang dengan persentasi 23%, kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentasi 69%, kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%, kebugaran jasmani tes baring duduk yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 62%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 5 orang dengan persentasi 38%, kebugaran jasmani tes Shuttle Run yang memiliki kategori baik sebanyak 3 orang dengan persentasi 23%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentasi 69%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%. Kesimpulan penelitian ini bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal pada kategori baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa SMP Negeri 2 Kerinci, Ekstrakurikuler Futsal.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting, karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, kedisiplinan, sportivitas, dan juga dapat menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak

berdasarkan berbagai penelitian (Prasepty, 2017). Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. (Pratiwi, 2013)

Kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolah. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. (Arifin, 2018).

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa antara lain makanan bergizi yang memadai, istirahat yang cukup dan aktivitas atau olahraga. Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah aktifitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Kebugaran jasmani yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas jasmani yang baik, terprogram, dan didukung mengkonsumsi berbagai jenis makanan bergizi, kemudian menerapkan pola hidup sehat dan istirahat secukupnya.

Untuk mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang baik pihak sekolah mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta dapat menyalurkan minat dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa yaitu ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti seluruh peserta didik diharapkan mampu memfasilitasi setiap bakat dan minat siswa, sehingga dapat membentuk dan membina keterampilan guna mengembangkan bakat dan minatnya untuk mendapatkan prestasi dan membentuk serta membina karakter peserat didik, karena fokus nya tidak hanya berbentuk latihan namun juga berbentuk pengenalan sosial dan diri guna mengetahui karakter dan potensinya.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam

menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka, jadi kegiatan ekstrakurikuler tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib mata pelajaran karena waktu dan tempat disesuaikan secara proporsional, dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa (Arifudin, 2022). Pada penelitian ini kegiatan ekstrakurikuler yaitu futsal.

Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang bergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerja sama tim sangat di perlukan dalam mencapai tujuan tersebut (Asriady, 2014). Menurut (Lhaksana, 2014) futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan aturan yang lebih ketat. Olahraga futsal memerlukan teknik, taktik maupun fisik yang tinggi.

Selain harus menguasai teknik yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kebugaran jasmani yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi Sajoto dalam (Fikri, 2017). Hasil pengamatan peneliti pada pemain Futsal Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Kerinci pada saat bertanding masih banyak terlihat pemain yang lambat dalam bergerak saat merebut bola dari lawan, terutama pada babak ke dua, padahal latihan yang mereka lakukan sudah maksimal, namun dari keterangan pelatih, latar belakang pemain yang berbeda beda dan aktifitas keseharian juga berbeda, sehingga fisik yang mereka miliki pun berbeda. Melihat dari kondisi tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan menganalisis kondisi fisik pemain, agar kekurangan kondisi fisik tersebut dapat di jadikan suatu tinjauan pelatih untuk lebih fokus pada kondisi kebugaran pemain.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Futsal SMP Negeri 2 Kerinci selama kurang lebih satu bulan. Lokasi ini dipilih karena ketersediaan fasilitas dan akses terhadap objek penelitian, yaitu peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan objek penelitian secara faktual tanpa bermaksud mengambil kesimpulan yang berlaku umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Fokus penelitian ini adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kerinci yang berjumlah 23 orang dengan rentang usia 13-15 tahun. Populasi dipilih karena relevansinya dengan tujuan penelitian. Karena jumlah populasi relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana

seluruh populasi dijadikan sampel. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa sampel dapat mewakili populasi jika jumlahnya memadai. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung melalui tes kebugaran jasmani, sedangkan data sekunder meliputi deskripsi peserta ekstrakurikuler futsal. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Proses diawali dengan pemanasan untuk menghindari cedera, diikuti penjelasan instruksi tes. Setiap tes dilakukan satu kali, dan hasil terbaik dicatat sebagai data.

Instrumen penelitian meliputi alat ukur untuk mengumpulkan data terkait kondisi fisik peserta. Tes yang digunakan antara lain lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, shuttle run untuk mengukur kelincahan, baring duduk 60 detik (sit-up) untuk mengukur kekuatan otot perut, dan lari 1000 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan pernapasan. Alat pendukung yang digunakan meliputi stopwatch, bendera start, tiang pancang, dan formulir tes.

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani dilakukan secara bertahap. Tes lari 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan lintasan lurus dan datar. Hasil dicatat dalam satuan detik. Tes shuttle run dilakukan untuk mengukur kelincahan dengan lari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak 6 kali, dan waktu terbaik dicatat. Tes baring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut dengan menghitung jumlah sit-up sempurna dalam 60 detik. Sementara itu, tes lari 1000 meter dilakukan untuk mengukur daya tahan dengan mencatat waktu tempuh dalam satuan menit dan detik.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dengan perhitungan persentase. Rumus yang digunakan adalah $DP = (n/N) \times 100\%$, di mana n merupakan jumlah nilai faktual, N adalah jumlah nilai ideal, dan DP adalah tingkat persentase yang dicapai. Hasil analisis digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani peserta berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kerinci. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program latihan yang lebih terarah guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas ekstrakurikuler futsal di sekolah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan

digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini :

Hasil Tes Kebugaran Jasmani

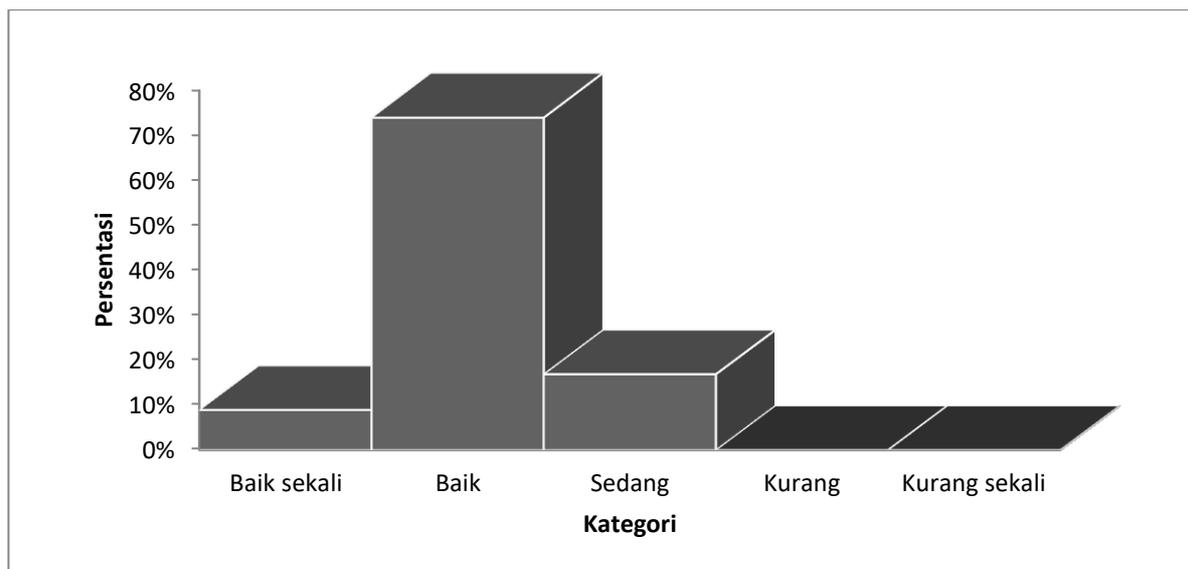
Hasil tes kebugaran jasmani yang didapatkan dari pemain futsal SMP Negeri 2 Kerinci dengan jumlah 23 orang dapat digambarkan sebagai berikut:

Tes Lari 50 meter

Hasil tes kebugaran jasmani lari 50 meter yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 50 meter

No	Klasifikasi Lari 50 meter	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	S.d - 6,7"	2	9%
2.	Baik	6,8" -7,6"	17	74%
3.	Sedang	7,7" -8,7"	4	17%
4.	Kurang	8,8"10,3"	0	0%
5.	Kurang sekali	10,4" -dst	0	0%
	Jumlah		23	100%



Gambar 3.1 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 50 meter

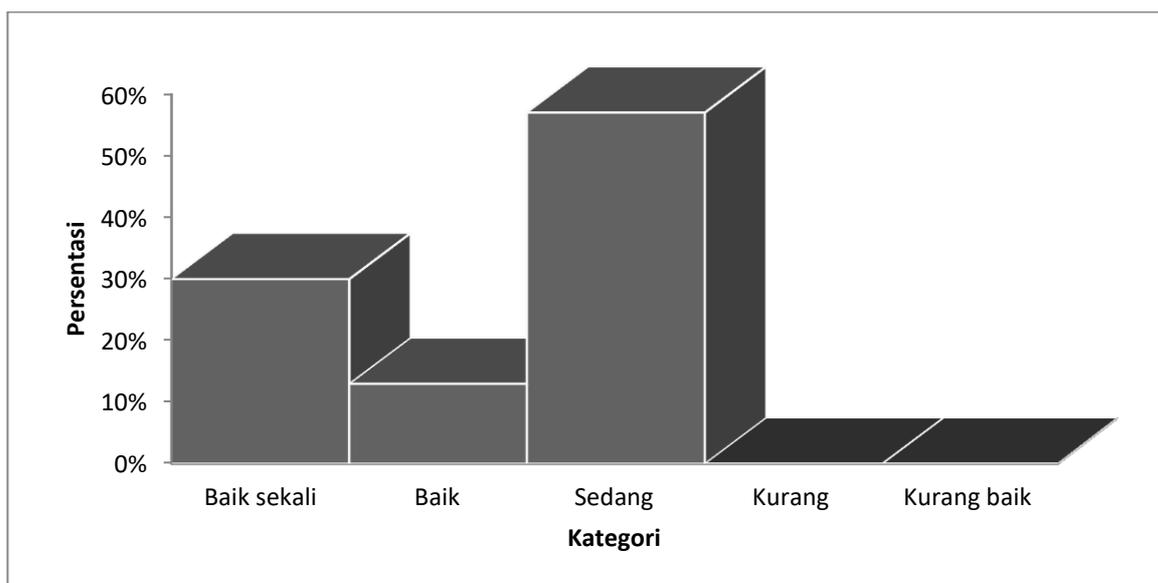
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran tes lari 50 meter dari 23 orang yang memiliki kategori Baik Sekali sebanyak 2 orang dengan persentasi 9%, Baik sebanyak 17 orang dengan persentasi 74%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 4 orang dengan persentasi 17%.

Shuttle Run

Hasil tes kebugaran jasmani *Shuttle Run* yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3.2 Klasfikasi Kebugaran Jasmani Shuttle Run

No	Klasifikasi Shuttle Run	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	>15,5detik	7	30%
2.	Baik	15,6-16detik	3	13%
3.	Sedang	16.1-16,6detik	13	57%
4.	Kurang	16,7-17,1detik	0	0%
5.	Kurang baik	17,2-17,7detik	0	0%
	Jumlah		23	100%



Gambar 3.2 Diagram Kebugaran Jasmani Shuttle Run

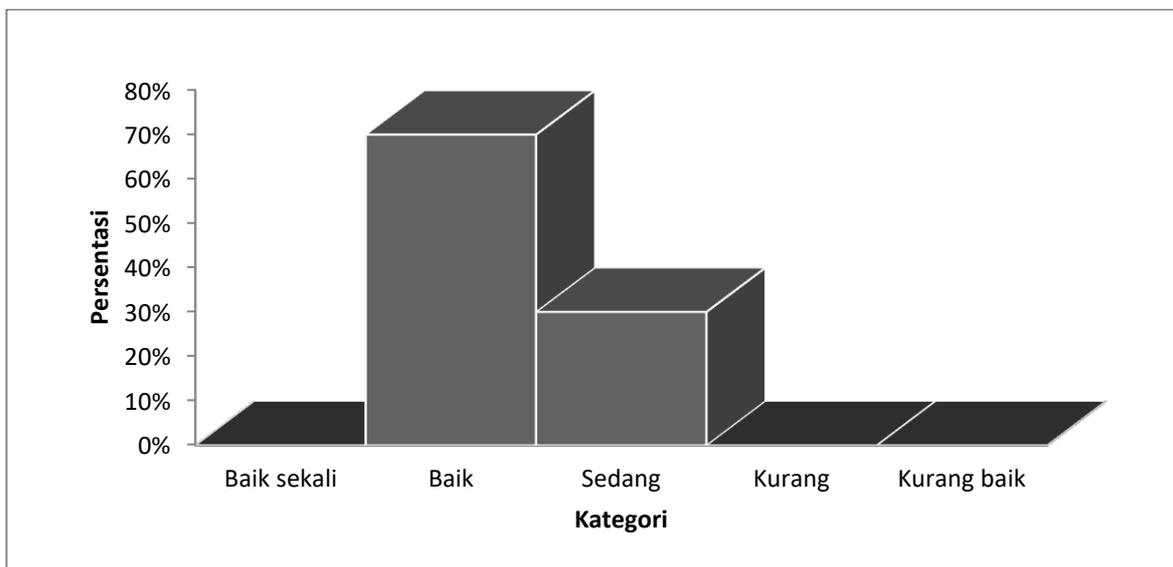
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani tes *Shuttle Run* dari 23 orang yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 7 orang dengan persentasi 30%, yang memiliki kategori baik sebanyak 3 orang degan persentasi 13%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 13 orang degan persentasi 57%.

Baring Duduk

Hasil tes kebugaran jasmani baring duduk yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3.3 Klasfikasi Kebugaran Jasmani Baring Duduk

No	Klasifikasi Baring Duduk	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	38 - Keatas	0	0%
2.	Baik	28 - 37	16	70%
3.	Sedang	19 - 27	7	30%
4.	Kurang	8 - 18	0	0%
5.	Kurang baik	0 - 7	0	0%
	Jumlah		23	100%



Gambar 3.3 Diagram Kebugaran Jasmani baring duduk

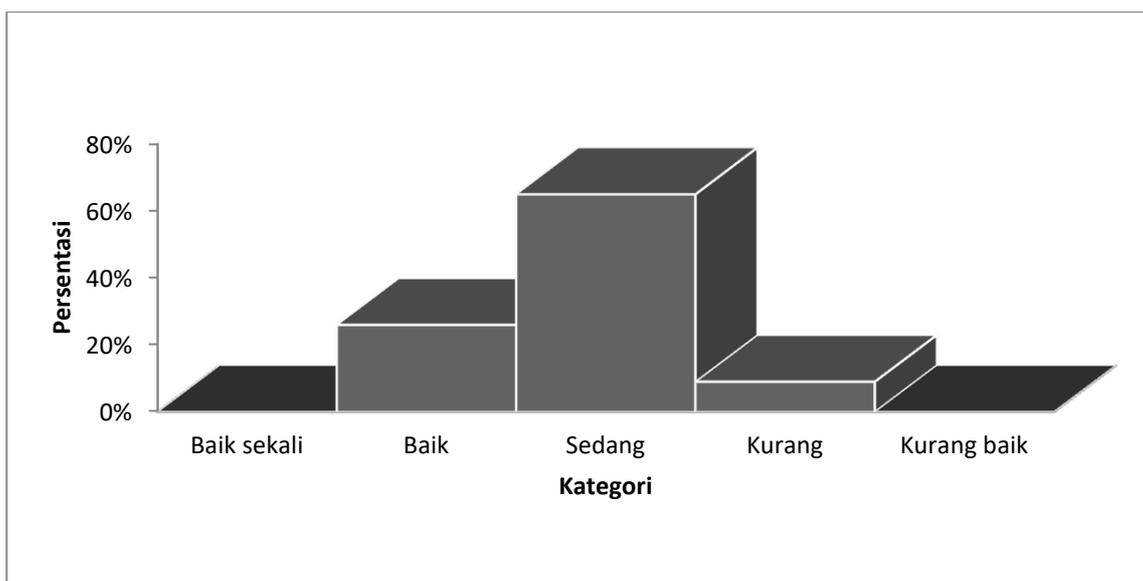
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani tes baring duduk dari 23 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 16 orang dengan persentasi 70%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang degan persentasi 30%.

Lari 1000 meter

Hasil tes kebugaran jasmani Lari 1000 meter yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3.4 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter

No	Klasifikasi Lari 1000 meter	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	s.d - 3' 04"	0	0%
2.	Baik	3' 05" - 3'53"	6	26%
3.	Sedang	3' 54" - 4'46"	15	65%
4.	Kurang	4' 47" - 6'04"	2	9%
5.	Kurang baik	6' 05" - dst	0	0%
	Jumlah		23	100%



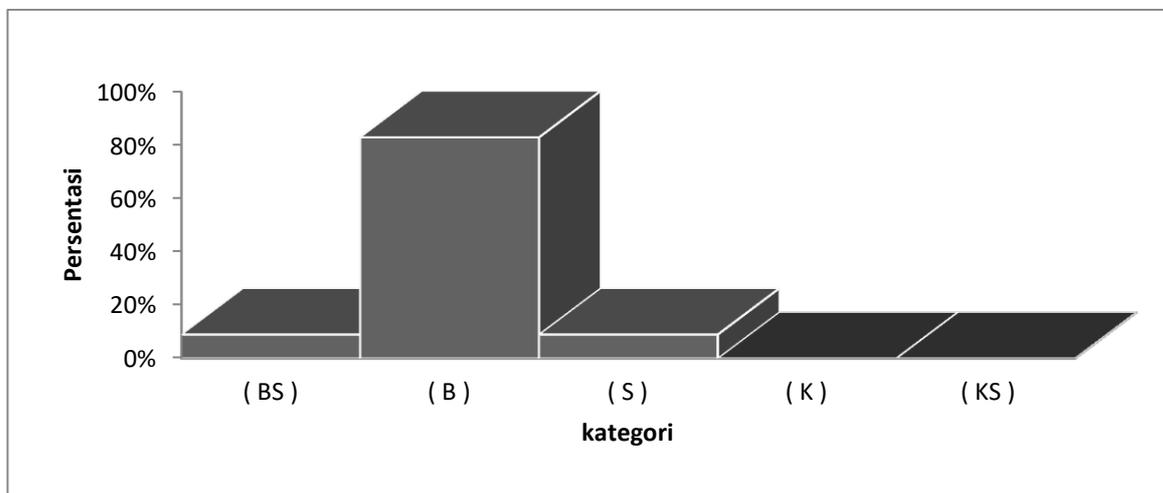
Gambar 3.4 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani tes Lari 1000 meter dari 23 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentasi 26%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 15 orang degan persentasi 65%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang degan persentasi 9%.

3.1.2 Hasil tes Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Tabel 3.6 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Fi	%
1	17-20	Baik sekali (BS)	2	9%
2	13-16	Baik (B)	19	83%
3	9-12	Sedang (S)	2	9%
4	5-8	Kurang (K)	0	0%
5	1-4	Kurang sekali (KS)	0	0%
		Jumlah	23	100%



Gambar 3.6 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani dari 23 orang yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 orang degan persentasi 9%, yang memiliki kategori baik sebanyak 19 orang degan persentasi 83%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang degan persentasi 9%.

Pembahasan

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi seseorang, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam melakukan aktivitasnya dengan optimal. Menurut (Wiarto, 2015) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan berarti adalah setelah seseorang melakukan aktivitas, seseorang masing memiliki energi dan semangat untuk melakukan aktivitas yang lain yang bersifat mendadak. Setiap

orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan pekerjaan dengan optimal tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut Djoko Pekik Irianto (Indri, 2017), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga. Kelima faktor tersebut adalah sebagai berikut :

1. Faktor Makanan dan Gizi

Suharjo dalam (Annas, 2014) menyatakan faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang mudah menderita kalainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.

2. Faktor Istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia kadang akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat perlu dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas yang selanjutnya.

3. Faktor Usia

Proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. (Nugraheni, 2013)

4. Faktor Hidup Sehat

Regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults. (Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada orang dewasa)

5. Faktor Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (Indri, 2017)

Berdasarkan hasil yang diperoleh dijelaskan kebugaran jasmani dari 23 orang yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 orang dengan persentasi 9%, yang memiliki kategori baik sebanyak 19 orang dengan persentasi 83%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentasi 9%.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal pada kategori baik.

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Pemain harus selalu menjaga kebugaran agar dapat melakukan kegiatan dengan baik dan tidak terganggu aktivitas lain disebabkan kondisi tubuh yang kurang baik.
2. Untuk Pelatih bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga futsal di SMP Negeri 2 Kerinci.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Akre, A. &. (2015). Co-relation between physical fitness index (PFI) and body mass index in asymptomatic college girls. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy* , 11(2), 129.
- .Annas, M. (2014). Hubungan Kesehatan Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar||. . *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* , Vol 1 Edisi 2. .
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education* , Vol 1 No 1.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIP - . Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* , 5(3).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta.: PT Rineka Cipta.
- Asriady, M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Aziz, M. T. (2013). *Urvei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul*. Jogjakarta: UNY.
- Feri, K. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- 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.* , Vol 3 No 1.
- Hidayat, D. P. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang . *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* , Vol 3 No 2.

- Indri, Y. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMANegeri 1 Kudus.Skripsi. . .* Semarang: UNNES.
- Kriswanto, E. S. (2019, Smartphone: 18.2018.6). Social Attitude and Healthy Lifestyle. *yishpess-cois* , p. <https://doi.org/10.2991/>.
- Lhaksana, J. (2014). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Moore, R. (2014). *Coorent Sport Medicine Resports. . Resports. : Medicine .*
- Murhananto. (2013). *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: Kawah Pustaka .
- Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta . *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan. , Vol 3 No 1.*
- Prasepty, W. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sports. , Vol 6 No 2.*
- Pratiwi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. . *Journal of Sport Sciences and Fitness. , Vol 2 No 3.*
- Rachmadhan, A. I. (2016). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Dan Permainan Bola Voli Sd Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun. .* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rachmania, E. &. (2019). *Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C. Airlangga: Universitas Airlangga.* 89-93.
- Refiana, P. S. (2015). *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Di UKM Sepakbola UNY.* Surakarta: Skripsi. Universitas Muhammad Surakarta.
- Saryono, A. S. (2012). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. . *JURNAL.IPTEKOLAHRAGA. , Vol 2 (1).*
- Shomoro, D. d. (2014). Spectrum International . *Journal of Humanities Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College , Vol : (1), No.II ISSN 2321-6808.*
- Sinuraya, J. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi. . *Kinestetik , 4 (1), 26.*

- Soraya, I. &. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. . *Kinestetik* , 3(2), 249-255. ISSN: 2685-6514. .
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. . Bandung: Alfabeta.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. . *JEA (Jurnal Edukasi AUD)* , 6(1), 58.
- Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran (Pertama)*. . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. . Jakarta: PT RajaGrafindo.