

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh :

Muhamad Satria Yusuf Pradana

Nomor Induk Mahasiswa 06061282126055

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

MUHAMAD SATRIA YUSUF PRADANA

Nomor Induk Mahasiswa 06061282126055

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengerahkan

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Inaralaya, September 2025
Pembimbing,

Destriani

Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Silvi Aryanti

Silvi Aryanti, M.Pd
NIP. 199107212024212001



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

MUHAMAD SATRIA YUSUF PRADANA

Nomor Induk Mahasiswa 06061282126055

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

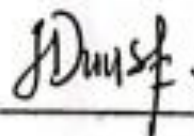
Tanggal : 12 September 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Silvi Aryanti, M.Pd



2. Anggota : Destriana, M.Pd



Indralaya, 17 September 2025
Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad Satria Yusuf Pradana

Nim : 06061282126055

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Survei Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir" ini benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika. Keilmuan berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan ada pengaduan pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 8 September 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhamad Satria Yusuf Pradana

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terimakasih yang tidak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidup saya dan memberi semangat, inspirasi, nasehat, do'a dukungan dan menemani setiap suka dan duka dalam perjuangan dibangku perkuliahan ini. Terkadang, ketika sedang kehilangan rasa percaya diri sendiri, kalian disini ada untuk percaya pada saya, serta limpahan kasih sayang untuk saya baik yang tersurat maupun tidak tersurat.

- Pahlawanku, Ayahanda Kapten M. Yusuf dan pintu surgaku Ibunda tercinta Ijah Hadijah yang selalu memberikan motivasi, yang selalu sabar menghadapi sifat penulis yang keras kepala, yang selalu memberi dukungan, doa yang tidak pernah putus, memberi kekuatan yang tidak pernah padam. Setiap langkah, penulis yakin ada doa ayah dan ibu yang menjadi sebab penulis senantiasa di pertemukan orang-orang baik, serta mampu melewati rintangan, masalah serta mampu melewati masa masa sulit penulis hingga terselesaikan. Penulis berharap untuk pahlawanku dan pintu surgaku yaitu ayah dan ibu, penulis mohon hidup lah lebih lama lagi temani anak laki satu-satunya ini menuju kesuksesan. Penulis mencintaimu, dengan cara yang tidak akan pernah terucap. Terimakasih ayah dan ibu aku mencintaimu.
- Untuk kakaku tercinta Hairunisa Yusuf Awanda S.Mat terimakasih selalu memberikan motivasi serta semangat dan selalu mengusahakan apapun untuk adiknya. Dan teruntuk adik saya tersayang Tsabitah Yusuf Tri Ramadhani terimakasih telah menjadi teman bercerita sekaligus penyemangat. Kasih sayang dan dukungan kalian sangatlah berarti bagi penulis.
- Untuk Keluarga besar M. Soleh Abun yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih telah menerima, membimbing, memperhatikan penulis selama berada dipulau sumatra ini. Untuk saat ini penulis berharap suatu saat nanti penulis akan membalas kebaikan keluarga M. Soleh Abun Terimakasih yang sebesar-besarnya.
- Dosen Pembimbingku, Ibu Silvi Aryanti M.Pd. Sangat-sangat terimakasih atas bimbingan, kesabaran dan ilmu yang telah diberikan selama perjalanan ini, dalam setiap arahan, masukan yang telah diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Ibu Destriana M.Pd selaku dosen penguji saya yang telah meluangkan waktu dan perhatiannya dalam membimbing saya, serta memberikan masukan dan saran yang sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak hanya untuk menyempurnakan Penelitian ini tetapi juga membangun saya menjadi seseorang

yang lebih baik dalam keilmuan. Terimakasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya.

- Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Prodi Penjaskes Unsri yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan administrasi selama penulisan skripsi ini.
- Kepada seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin Penjaskes yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- Kepada sahabat/keluarga kost sarjana alam, aan, ridho, apla, nazmi. Yang telah mengajarkan saya apa itu kebersamaan, kekeluargaan dan juga solidaritas yang tinggi. Saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kebersamaan yang telah terjalin selama perkuliahan ini. Terimakasih sudah mau menerima penulis di pulau sumatra ini dan juga sudah mau menjadi sahabat atau keluarga yang selalu ada dalam susah maupun senangku.
- Teruntuk kakak Tingkat tersayang dan tercinta yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu terimakasih telah peduli dan tidak henti-hentinya memberikan saran, motivasi dan rasa sayang kalian untuk penulis.
- Teman-teman seperjuangan Penjaskes Angkatan 2021 yang telah benar-benar mengajarkan penulis apa arti dari solidaritas dan loyalitas.
- Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti dalam menghadapi perkuliahan ini, melawan dirinya yang pemalu dan selalu merasa kurang percaya diri, seorang laki-laki sederhana dengan impian yang sangat tinggi untuk menjadi harapan besar bagi keluarga. Terimakasih untuk penulis ini yaitu diri saya sendiri, Muhamad Satria Yusuf Pradana. Anak kedua yang baru saja berusia 22 tahun, satu satunya anak laki-laki di keluarganya yang menjadi harapan besar bagi keluarga, dikenal dengan keegoisannya dan keras kepala. Terimakasih telah bertahan sejauh ini dan terus berjalan melewati segala tantangan di hidup ini yang semesta hadirkan. Terimakasih karena tetap menjadi dirimu sendiri, walaupun sering diremehkan tapi tetap tegar dan kuat dalam menghadapinya. Saya bangga atas setiap langkah kecil yang saya ambil, walaupun terkadang harapan saya tidak sesuai apa yang semesta inginkan. Tapi saya tidak pernah lelah untuk tetap berusaha, rayakan apapun dalam dirimu. Saya berdoa, semoga langkah kaki kecil saya selalu diperkuat dan dikelilingi orang-orang baik, tulus dan hebat serta mimpi saya satu persatu akan terjawab.

MOTTO

- Hidup bukan tentang menunggu badai berlalu, tapi tentang belajar menari di atas ujan.
- Allah memang tidak menjanjikan hidup saya akan selalu mudah, tapi dua kali allah berjanji bahwa (fa inna ma'al usri yusro innama'al usri yusro).
- Jika bukan karna allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama.
(S Al-Insyirah 05-06)
- Jadikan pengalaman sebagai pelajaran untuk menjadi lebih baik jangan mengulangi kesalahan yang sama dan tanamkan kesabaran, kejujuran sebagai kunci kesuksesan. (pesen ibu)
- Orang lain tidak akan tau, tidak akan bisa memahami sifat kita dan masa sulitnya yang kita lalui, yang mereka tau hanya bagian *succes storienys*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan, kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan sebelumnya.

PRAKATA

Skripsi dengan judul Survei Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Silvi Aryanti M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A. Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani, M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Destriana, M.Pd. anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran dalam studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 8 September 2025

Penulis,

Muhamad Satria Yusuf Pradana

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga sholawat serta salam kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan penuh kerendahan hati, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, masukan dan saran yang konstruktif akan penulis terima dengan hati terbuka demi menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis, semoga Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan dunia olahraga serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi Penelitian-penelitian selanjutnya.

Palembang, 8 September 2025

Penulis,

Muhamad Satria Yusuf Pradana

SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 OGAN ILIR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Ogan Ilir. Kebugaran jasmani mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembelajaran terutama pelajaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui dan dilakukan oleh setiap orang dengan cara melakukan tes dan pengukuran, oleh karena itu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Futsal di MAN 1 Ogan Ilir dengan menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data meliputi 5 tes yaitu: indeks masa tubuh, *V sit and reach*, Sit up, PACER (*progressive aerobic cardiovascular endurance run*) dan *Squat Thrust*. Subjek dalam penelitian ini ialah anggota ekstrakurikuler futsal di sekolah MAN 1 Ogan Ilir. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada dalam kategori baik dengan 22 siswa 73,33%, kategori sangat baik dengan 5 siswa 16,66%, kategori cukup dengan 3 siswa 10%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Ogan Ilir memiliki tingkat jasmani yang bagus dan memadai.

Kata Kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, Futsal

SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 OGAN ILIR

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness level of students participating in the futsal extracurricular activity at MAN 1 Ogan Ilir. Physical fitness receives special attention in the learning process, particularly in physical education. A person's physical fitness level can be measured through tests and assessments, which is why this research was conducted. This study used a quantitative survey approach to determine the physical fitness level of the students involved in the Futsal extracurricular activity at MAN 1 Ogan Ilir. Data collection included 5 tests: Body Mass Index, V sit and reach, Sit-up, PACER (progressive aerobic cardiovascular endurance run), and Squat Thrust. The subjects of this study were members of the futsal extracurricular activity at MAN 1 Ogan Ilir school. The results of this study show that the students' physical fitness levels are in the good category with 22 students (73.33%), the very good category with 5 students (16.66%), and the sufficient category with 3 students (10%). These findings indicate that the futsal extracurricular students at MAN 1 Ogan Ilir have a good and adequate level of physical fitness.

Keywords: *Survey, Physical Fitness, Futsal*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vii
PRAKATA.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1. Identifikasi masalah.....	3
1.2.2. Batasan Masalah	4
1.2.3. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
2.2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	10
2.4. Manfaat Kebugaran Jasmani	10
2.5. Bentuk-Bentuk Kebugaran Jasmani	11
2.6. Hakikat Olahraga Futsal.....	14
2.7. Peraturan Olahraga Futsal	19
2.8. Teknik Dasar Olahraga Futsal	20
2.9. Sarana Prasarana Futsal.....	20

2.10. Penelitian Relevan.....	23
2.11. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1. Rancangan Penelitian	26
3.2. Instrumen Penelitian.....	26
3.4. Populasi dan Sampel	31
3.5. Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Hasil Penelitian	33
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
4.1.2. Karakteristik Sampel	33
4.1.3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	33
4.1.4. Deskripsi Data Indeks Masa tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir.....	33
4.1.5. Deskripsi Data <i>Sit and Reach</i> Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir	35
4.1.6. Deskripsi Data <i>Sit Up</i> Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir	36
4.1.7. Deskripsi Data <i>Squat Thrust</i> Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir	38
4.1.8. Deskripsi Data Pacer Test Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir	39
4.1.9. Deskripsi Rekapitulasi Hasil Tes Indeks Masa Tubuh, <i>Vsit and Reach</i> , Sit up, <i>Squat Thrust</i> dan PACER Test.....	41
4.1.10. Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir.....	42
4.2. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	46
5.1. Kesimpulan.....	46
5.2. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Peraturan Permainan	23
Tabel 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak 16-18 tahun	30
Tabel 3 Indeks Masa Tubuh Putra 16-18 Tahun	31
Tabel 4 Indeks Masa Tubuh Putri 16-18 Tahun	32
Tabel 5 <i>Tes V Sit and Reach</i> Umur 16-17+ Tahun	33
Tabel 6 <i>Tes Sit Up</i> Umur 16-17+ Tahun	34
Tabel 7 <i>Tes Squat Thrust</i> Umur 16-17+ Tahun.....	35
Tabel 8 <i>Tes PACER</i> Umur 16-17+Tahun	36
Tabel 9 Proporsi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	36
Tabel 10 Kategori Penilaian Tes Kebugaran Jasmani	37
Tabel 11. Hasil Pengukuran Indeks Masa tubuh	27
Tabel 12. Hasil Pengukuran <i>Tes V Sit and Reach</i>	29
Tabel 13. Hasil Pengukuran <i>Tes Sit Up</i>	30
Tabel 14. Data Hasil Pengukuran <i>Tes Squat Thrust</i>	32
Tabel 15. Data Hasil Pengukuran <i>PACER Test</i>	33
Tabel 16. Rekapitulasi Hasil tes Indeks Masa Tubuh, V Sit and Reach, Sit UP, Squad Thrust dan PACER Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan Ilir.....	35
Tabel 17. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Ogan ilir.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Proses Melakukan Kebugaran	23
Gambar 2.Data Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh	33
Gambar 3.Data Hasil Pengukuran <i>Tes V Sit and Reach</i>	34
Gambar 4.Data Hasil Pengukuran <i>Sit Up</i>	35
Gambar 5.Data Hasil Pengukuran <i>Squat Thrust</i>	37
Gambar 6.Data Hasil Pengukuran <i>PACER Test</i>	38
Gambar 7.Rekapitulasi Hasil Tes Indeks Masa Tubuh, <i>Vsit and Reach</i> , <i>Sit up</i> , <i>Squat Thrust</i> dan PACER.....	39
Gambar 8.Rekapitulasi Data Hasil Tes kebugaran Jasmani.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian penting yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, yaitu suatu kegiatan yang berupaya untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan agar menciptakan tubuh yang sehat. Olahraga yaitu praktek menggunakan gerakan berulang-ulang untuk melatih tubuh secara terorganisir dan disiplin dengan tujuan agar bugar secara fisik (Wuluhan, 2024). Dalam konteks ini, kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator utama yang menunjukkan efektivitas aktivitas olahraga yang dilakukan.

Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting karena memberikan banyak manfaat bagi tubuh, seperti meningkatkan kenyamanan fisik serta membantu meredakan stres, yang pada akhirnya membuat seseorang merasa lebih tenang dan bahagia. Disamping itu, menjaga pola makan yang sehat secara konsisten juga merupakan faktor penting yang harus diperhatikan demi menjaga kesehatan fisik maupun mental. Berdasarkan pengamatan terhadap sejumlah peserta didik, ditemukan bahwa masih terdapat masalah terkait kebugaran jasmani yang dapat memengaruhi proses dan hasil belajar mereka. Kebugaran jasmani sendiri adalah kondisi tubuh yang lebih dari sekadar sehat, yaitu keadaan di mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas harian secara aktif, efisien, dan produktif tanpa merasa cepat lelah (D. Destriana et al., 2023).

Kebugaran jasmani perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembelajaran, terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Salah satu bidang materi pembelajaran jasmani yang memiliki tujuan pembelajaran spesifik namun belum sepenuhnya tercapai adalah kebugaran jasmani. Menjaga kesehatan fisik menjadi sangat penting untuk membantu siswa menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal. Untuk itu, pengukuran kebugaran jasmani perlu dilakukan secara akurat, sehingga diperlukan alat tes dan pengukuran yang memadai. Seseorang akan merasa lebih mudah dan ringan dalam menjalani aktivitas harian apabila memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik (Wuluhan, 2024).

Tingkat kebugaran jasmani seseorang hanya dapat diketahui melalui proses pengujian dan pengukuran yang dilaksanakan secara individu. Bentuk pengujian serta pengukuran kebugaran jasmani sendiri beragam. Tes merupakan instrumen atau sarana yang digunakan untuk memperoleh data berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki peserta didik. Sementara itu, pengukuran merupakan bagian dari proses evaluasi yang memanfaatkan alat dan teknik tertentu guna mengumpulkan informasi secara akurat. Penilaian terhadap kondisi kebugaran jasmani seseorang dilakukan melalui kegiatan pengukuran. Proses ini dilaksanakan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani yang memerlukan instrumen atau alat uji. Salah satu instrumen yang umum digunakan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) (Vernado Witrian Saputra et al., 2023).

Kondisi kebugaran jasmani memiliki keterkaitan dengan pencapaian prestasi serta risiko cedera pada olahraga futsal. Aktivitas olahraga beregu menuntut kebutuhan fisik yang lebih besar dan memiliki signifikansi tersendiri. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani pada olahraga futsal menjadi hal yang penting, sebab peningkatan kebugaran jasmani dapat memberikan dampak positif terhadap daya tahan tubuh (Suryadi & Rubiyatno, 2022)

Melihat betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik, sudah semestinya hal ini menjadi perhatian utama guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran. Sejalan dengan hasil penelitian, kegiatan olahraga di sekolah terbukti dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hal tersebut, kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan pencapaian prestasi. Namun, tingkat kebugaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler futsal masih belum teridentifikasi dengan jelas, padahal kebugaran jasmani siswa merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas fisik dan berolahraga (Suryadi & Rubiyatno, 2022)

Salah satu bentuk olahraga yang cukup populer di kalangan siswa saat ini adalah futsal. Sepak bola dalam ruangan atau futsal, seperti yang dikenal dalam bahasa Spanyol, merupakan variasi dari permainan sepak bola yang dimainkan di

dalam ruangan. Di Indonesia, futsal telah mengalami peningkatan popularitas yang cukup signifikan, terutama di kota-kota besar seperti Jakarta dan sekitarnya. Berbeda dengan sepak bola tradisional yang dimainkan oleh sebelas orang per tim, permainan futsal hanya dimainkan oleh lima orang pemain di setiap tim (Wuluhan, 2024).

Futsal adalah olahraga menarik dan dinamis, hal ini karena ukuran lapangan yang kecil, sepanjang pertandingan futsal berlangsung bola selalu bergulir cepat dari kaki ke kaki. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang menuntut pemain mempunyai teknik tinggi. Ciri khas permainan futsal terlihat pada tempo permainan yang tinggi dengan situasi yang berubah secara cepat (Hanif et al., 2024)

Futsal termasuk ke dalam jenis olahraga intermiten, karena dalam permainannya terdapat pengulangan aktivitas dengan intensitas tinggi yang disertai pengurangan durasi tertentu (Suryadi & Rubiyatno, 2022) Uraian tersebut menunjukkan bahwa futsal menuntut para pemainnya memiliki tingkat daya tahan serta kebugaran fisik yang optimal.

Merujuk pada uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti melihat bahwa topik ini layak untuk diteliti lebih lanjut. Harapannya, temuan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 8 Palembang, khususnya sebagai dasar dalam mempersiapkan diri menghadapi berbagai ajang atau kompetisi di masa mendatang serta meraih prestasi yang dapat mengharumkan nama sekolah dan keluarga. Atas dasar itulah, peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul berikut “SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 OGAN ILIR”.

1.2. Permasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti sampaikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang telah mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN 1 Ogan Ilir.
2. Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN 1 Ogan Ilir ternyata mudah lelah saat adanya event lomba antar sekolah.
3. Kurangnya semangat pada saat latihan fisik pada siswa MAN 1 Ogan ilir yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.

1.2.2. Batasan Masalah

Penelitian ini lebih difokuskan agar tidak ada pembahasan yang menyimpang dari penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal MAN 1 Ogan Ilir.

1.2.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokus pada permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Ogan Ilir ?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian yang dicapai yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Ogan Ilir.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian yang diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai sumber informasi atau sumbangan pemikiran bagi studi penjasokes Universitas Sriwijaya dan adik tingkat dalam menambah bahan bacaan yang terkait dengan pendidikan jasmani.
2. Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani untuk menunjang peningkatan kualitas diri pada kebugaran jasmani siswa tersebut.

3. Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMA, terutama pelatih dan guru olahraga dalam menunjang kondisi fisik siswa dan menunjang terhadap prestasi olahraga
4. Bagi penulis sendiri, penelitian ini diharapkan dapat menambah gagasan atau ilmu pengetahuan dibidang olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- (Radif & Aryanti, 2019). (2023). *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Kegiatan*.
- Adi Surya, H., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasasasasasa (SENALOG)*, 2(1), 21–24.
- Aryanti, P., Jasmani, P., Sriwijaya, U., & Ilir, O. (2025). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Pemain Putra Klub Futsal Kerung Fc The Effect of Paired Passing Practice on Passing Accuracy of Male Players of Kerung FC Futsal Club PENDAHULUAN Olahraga merupakan kegiatan fisik dan mental be*. 6(1), 53–64. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i9.451>
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Destriana, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 27–33. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>
- Firdaus, R. S., Sudijandoko, A., Fithroni, H., & Bakti, A. P. (2025). *Analisis Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 8 SMPN 1 Sukodono Gadget*.
- Hanif, F., Rusydy, F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). *Analisis Teknik Dasar Olahraga Futsal Pendahuluan*. 7(2), 1002–1012. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26015>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Irabel, P. F., Studi, P., Jasmani, P., & Kesehatan, D. (2025). *Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket sma negeri 8 palembang skripsi*.
- Karawang, U. S. (2020). *Volume 3 no II Tahun 2020 ISSN 2614-2775 (Print) ISSN 2621-8143 (Online) TINGKAT KETERAMPILAN DASAR FUTSAL PADA*

*EKSTRAKURIKULER FUTSAL NIHAYATUL AMAL PURWASARI SKILL
LEVEL OF FUTSAL ON EXTRACURRICULAR FUTSAL PENDAHULUAN
Olahraga permainan futsal merup. 3(i), 124–130.*

- Kushartanti, W. (2020). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/KEBUGARAN+JASMANI+DAN+PRODUKTIVITAS+KERJA.pdf>
- Limbong, A., Ridlo, A. F., & Iskandar, T. (2022). Peningkatan Kualitas Bermain Dalam Cabang Olahraga Futsal. *An-Nizam*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i2.4362>
- Meirizal, Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2024). *Pengembangan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Tonnis Berbasis Aplikasi Pendahuluan*. 7(2), 1373–1388. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28526>
- Pramono, D., & Mahfud, I. (2022). Penerapan Model Latihan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler Smk Amal Bakti Jatimulyo. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 34–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2070>
- Pratama, M. I., Riyoko, E., & Kumbara, H. (2024). *Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Shooting Futsal Siswa SMP 1 Tanjung Raja*. 4(1), 2654–2661.
- Putro, A. B. A. W. (2020). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Para Pelatih Futsal Di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 139–146.
- Rika Widianita, D. (2023a). HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Rika Widianita, D. (2023b). SURVEI KEBUGARAN JASMANI CLUB SEPAK BOLA PSTK KECAMATAN TANAH KAMPUNG KOTA SUNGAI PENUH. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Issue I).
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKPamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13–18. <https://doi.org/10.37730/edutrained.v5i1.121>
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survei aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>

- Silaban, R. A., Sattu, Y., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Rizky, O. B. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5962–5970. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7191>
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Syafaruddin, S., Bayu, W. I., & Solahuddin, S. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(3), 149. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i3.2516>
- Ummah, M. S. (2020). Analisis Perkembangan Olahraga Futsal di Kota Semarang. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Widarto, S. N., Rahayu, E. T., & Yuda, A. K. (2022). Pengaruh Motor Educability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 1(1), 1–13.
- Wuluhan, S. M. P. M. (2024). *Kata Kunci*: 5(1), 25–31.
- Yulianti, M., & Kurniawan, R. (2020). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *Seminar Nasional Olahraga*, 2(1), 388–398.
- Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847>
- Adi Surya, H., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasasasasa (SENALOG)*, 2(1), 21–24. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/587>
- Aryanti, P., Jasmani, P., Sriwijaya, U., & Ilir, O. (2025). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Pemain Putra Klub Futsal

Kerung Fc The Effect of Paired Passing Practice on Passing Accuracy of Male Players of Kerung FC Futsal Club PENDAHULUAN Olahraga merupakan kegiatan fisik dan mental be. 6(1), 53–64.

<https://doi.org/10.33369/gymnastics>

Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). E. Burhaenin, N. Solekhah. *Journal of S.P.O.R.T.*, 8(1), 249–264.

Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>

Destriana, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 27–33.

<https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>

Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, Ramadhan, A., Agung Nanda, F., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i9.451>

Firdaus, R. S., Sudijandoko, A., Fithroni, H., & Bakti, A. P. (2025). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 8 SMPN 1 Sukodono Gadget.

Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 118–124.

<https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>

Hanif, F., Rusydy, F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis Teknik Dasar Olahraga Futsal Pendahuluan. 7(2), 1002–1012.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26015>

Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>

- Irabel, P. F., Studi, P., Jasmani, P., & Kesehatan, D. (2025). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket sma negeri 8 palembang skripsi.
- Karawang, U. S. (2020). Volume 3 no II Tahun 2020 ISSN 2614-2775 (Print) ISSN 2621-8143 (Online) TINGKAT KETERAMPILAN DASAR FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL NIHAYATUL AMAL PURWASARI SKILL LEVEL OF FUTSAL ON EXTRACURRICULAR FUTSAL PENDAHULUAN Olahraga permainan futsal merup. 3(Ii), 124–130.
- Kushartanti, W. (2020). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/KEBUGARAN+JASMANI+DAN+PRODUKTIVITAS+KERJA.pdf>
- Limbong, A., Ridlo, A. F., & Iskandar, T. (2022). Peningkatan Kualitas Bermain Dalam Cabang Olahraga Futsal. *An-Nizam*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i2.4362>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi Jurnal PkM Kependidikan*, 3. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374>
- Meirizal, Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2024). Pengembangan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Tonnis Berbasis Aplikasi Pendahuluan. 7(2), 1373–1388. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28526>
- Pramono, D., & Mahfud, I. (2022). Penerapan Model Latihan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler Smk Amal Bakti Jatimulyo. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 34–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2070>
- Pratama, A. juldian. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Skripsi*, 1–33. <https://repository.uir.ac.id/13065/>
- Pratama, M. I., Riyoko, E., & Kumbara, H. (2024). Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Shooting Futsal Siswa SMP 1 Tanjung Raja. 4(1), 2654–2661.

- Priono, J., & Lestari, D. A. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR. *Jendela Olahraga*, <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17945>
- Putro, A. B. A. W. (2020). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Para Pelatih Futsal Di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 139–146.
- Reno, R., Iyakrus, I., Usra, M., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atlet Atletik. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2426>
- Rika Widianita, D. (2023). SURVEI KEBUGARAN JASMANI CLUB SEPAK BOLA PSTK KECAMATAN TANAH KAMPUNG KOTA SUNGAI PENUH. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I)*.
- Rinaldo, P., & Aryanti, S. (2023). Measurement of Basketball Physical Tests on Students Using an Outdoor Laboratory in the Education Park. *Journal of Physical Education*, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr> 12(3), 369–375.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKPamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutraind : Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13–18. <https://doi.org/10.37730/edutraind.v5i1.121>
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survei aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>
- Silaban, R. A., Sattu, Y., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Rizky, O. B. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5962–5970. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7191>

- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Syafaruddin, S., Bayu, W. I., & Solahuddin, S. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(3), 149. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i3.2516>
- Ummah, M. S. (2020). Analisis Perkembangan Olahraga Futsal di Kota Semarang. *Sustainability* (Switzerland), 11(1), 1–14. http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.riegsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELES_TARI
- Umar, A., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Karate-Ka Dojo Forki. *Journal Pendidikan Olahraga*, 3(4), 1–7. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>
- Vernado Witrian Saputra, Karisma Sari, Y., & Risa Agus Teguh Wibowo. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Sma N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(3), 298. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31727>
- Wicaksono, A., Hidayatullah, F., Handayani, H. Y., Olahraga, P., & Pgri Bangkalan, S. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kelentukan Menggunakan Instrumen V-Sit And Reach Test. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 28–34. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Widarto, S. N., Rahayu, E. T., & Yuda, A. K. (2022). Pengaruh Motor Educability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

- Futsal Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 1(1), 1–13.
- Wuluhan, S. M. P. M. (2024). Kata Kunci: 5(1), 25–31.
- Yudhistira, R., Indra Bayu, W., Usra, M., Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2023). Pengembangan Alat Ukur Kebugaran Jasmani Berbasis Teknologi Switch untuk Mengukur Volume Oksigen Maksimum. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 160–170. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2/2991>
- Yulianti, M., & Kurniawan, R. (2020). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *Seminar Nasional Olahraga*, 2(1), 388–398.
- Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang.