

PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4 RAJADESA

Dadi Lukmanul Jauhari¹, Dadan Muldan²

¹PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

²PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

Email : 1dadilukmanuljauhari@gmail.com, 2dadanmuldan@umkuningan.ac.id,

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of futsal games on improving the physical fitness of extracurricular students at SMP Negeri 4 Rajadesa in 2025. The research method used was a quasi-experimental design with a pre-test post-test group design. The sample consisted of 20 students participating in futsal extracurricular activities. Physical fitness tests included a 60-meter sprint, sit-ups, pull-ups, vertical jumps, and a 1200-meter run. Data were analyzed using a paired sample t-test with SPSS. The results showed significant improvements in all components of physical fitness after students followed a structured futsal training program for six weeks. Thus, futsal can be considered an effective extracurricular activity to enhance students' physical fitness.

Keywords: Futsal, Physical Fitness, Extracurricular

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Rajadesa tahun 2025. Metode penelitian menggunakan eksperimen semu dengan desain pre-test post-test group design. Sampel penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal berjumlah 20 orang. Instrumen tes kebugaran meliputi lari 60 meter, sit-up, pull-up, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Data dianalisis menggunakan paired sample t-test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada semua aspek kebugaran jasmani setelah diberikan program latihan futsal selama enam minggu. Dengan demikian, futsal dapat dijadikan kegiatan ekstrakurikuler yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP.

Kata Kunci: Futsal, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung perkembangan karakter, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab siswa. Salah satu olahraga yang saat ini populer di kalangan remaja adalah futsal.

Futsal merupakan bentuk permainan bola yang dimainkan di lapangan lebih kecil dibandingkan sepak bola, dengan jumlah pemain lima orang per tim. Ciri khas futsal adalah intensitas permainan tinggi, membutuhkan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh. Oleh karena itu, futsal diyakini mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Di SMP Negeri 4 Rajadesa, ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu kegiatan favorit siswa. Namun, belum ada penelitian ilmiah yang membuktikan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani. Permasalahan yang ditemukan adalah: (1) kesadaran siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani masih rendah, (2) siswa cepat kelelahan saat latihan

futsal, dan (3) kedisiplinan dalam mengikuti latihan masih kurang.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan: *Apakah permainan futsal berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rajadesa?*

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat teoritis bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, serta manfaat praktis bagi sekolah, guru, dan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*). Desain penelitian adalah *pre-test post-test group design*. Seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Rajadesa sebanyak 20 orang dijadikan sampel penelitian dengan teknik *sampling jenuh*.

Tes kebugaran jasmani yang meliputi:

1. Lari 60 meter (kecepatan),
2. Sit-up 60 detik (kekuatan otot perut),

3. Pull-up (kekuatan otot lengan),
4. Loncat tegak (daya ledak otot tungkai),
5. Lari 1200 meter (daya tahan jantung-paru).

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap:

1. *Pre-test* untuk mengukur kondisi awal,
2. Pemberian perlakuan berupa program latihan futsal terstruktur selama enam minggu (12 kali pertemuan),
3. *Post-test* untuk mengukur hasil setelah perlakuan.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil *pre-test* dan *post-test* kebugaran jasmani ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Hasil Tes Kebugaran Jasmani (N=20)

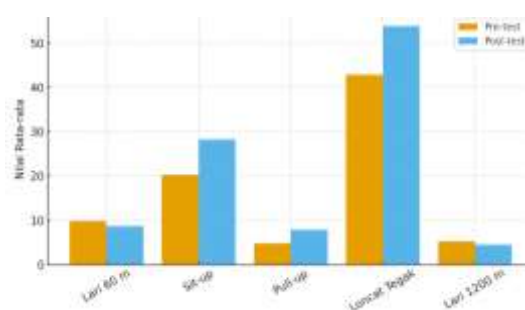
Komponen Tes	Pre-test Mean	Post-test Mean	SD Pre	SD Post	Selisih
Lari 60 m (detik)	9,8	8,66	0,19	0,15	-0,57
Sit-up (kali)	20,3	28,3	1,72	1,72	+8
Pull-up (kali)	4,8	7,85	1,01	1,04	+3,05
Loncat Tegak (cm)	42,9	53,9	1,92	1,92	+11
Lari 1200 m (mnt)	5,24	4,44	0,14	0,14	-0,80

Semua komponen menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani.

Tabel 2 Hasil Uji Paired Sample t-test

Komponen Tes	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Lari 60 m	12,45	19	0,000	Signifikan
Sit-up	14,32	19	0,000	Signifikan
Pull-up	10,98	19	0,000	Signifikan
Loncat Tegak	15,22	19	0,000	Signifikan
Lari 1200 m	13,75	19	0,000	Signifikan

Semua nilai $p < 0,05$, artinya permainan futsal berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.



Grafik 1 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani

Peningkatan kebugaran jasmani pada siswa disebabkan oleh karakteristik permainan futsal yang menuntut kerja sistem kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, serta koordinasi. Latihan futsal yang dilakukan secara rutin dan terstruktur sesuai prinsip latihan olahraga terbukti memberikan adaptasi fisiologis, seperti peningkatan kapasitas jantung-paru, kekuatan otot inti, dan daya ledak otot tungkai.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2020), Ramadhan (2021), dan Susanto (2022) yang menyatakan

bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan futsal secara teratur mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar. Dengan demikian, futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga media pembinaan kesehatan fisik dan pembentukan karakter disiplin siswa.

E. Kesimpulan

Permainan futsal berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Rajadesa. Seluruh aspek kebugaran jasmani (kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan jantung-paru) mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan futsal selama enam minggu.

sekolah dapat menjadikan futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang berkelanjutan dan terprogram. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menguji pengaruh futsal terhadap aspek psikologis, motivasi, atau prestasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Artikel/Jurnal:

- Fitriani, L. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Futsal terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 55–63.
- Ramadhan, F. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal terhadap Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 33–42.
- Wibowo, H., & Wulandari, S. (2017). Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai Media Pengembangan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(2), 112–120.
- Susanto, T. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Futsal terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 10(1), 44–52