



## Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri Fase C di SDN Ngagelrejo 1/396

Linda Uswatun Hasanah<sup>1</sup>, Heryanto Nur Muhammad<sup>2</sup>, Junaidi Budi Prihanto<sup>3</sup>

e-mail: [linda.23085@mhs.unesa.ac.id](mailto:linda.23085@mhs.unesa.ac.id)

<sup>123</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Kebugaran merupakan aspek penting yang mendukung kemampuan siswa untuk mencapai performa olahraga yang optimal. Oleh karena itu, pengukuran kebugaran secara sistematis sangat penting untuk mendapatkan gambaran kondisi fisik siswa sebagai dasar pengembangan program pelatihan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kebugaran siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan futsal putri, menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) fase C. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif yang melibatkan 29 siswa sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui lima komponen tes, yaitu *child ball test*, *tok-tok ball test*, *move the ball test*, *shuttle run 8X10 m*, *600 m Run Test*, yang kemudian dianalisis berdasarkan kategori kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kebugaran fisik baik (54,8%), diikuti oleh kategori sedang (32,3%), dan kategori sangat baik (6,5%). Komponen *shuttle run 8X10 m* menunjukkan hasil terbaik, sedangkan *600 m Run Test* didominasi oleh kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal memiliki kebugaran memadai, terutama pada aspek kecepatan dan daya tahan, tetapi diperlukan perhatian lebih untuk meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik melalui program pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

**Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Futsal Putri, Tksi**

### Abstract

*Fitness is an important aspect that supports students' ability to achieve optimal sports performance. Therefore, systematic fitness measurement is crucial to obtain a picture of students' physical condition as a basis for developing appropriate training programs. This study aims to assess the physical fitness level of female students participating in futsal extracurricular activities using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) instrument. The method used is a quantitative descriptive approach involving 29 students as research subjects. Data collection was carried out through five test components, namely the child ball test, tok-tok ball test, move the ball test, shuttle run 8 × 10 m, and 600 m Run, which were then analyzed based on fitness categories. The results showed that the majority of students were in the good physical fitness category (54.8%), followed by the moderate category (32.3%), and the very good category (6.5%). shuttle run 8 × 10 m component showed the best results, while the 600 m run test was dominated by the good category. These findings indicate that extracurricular futsal students have adequate physical fitness, especially in terms of speed and endurance, but more attention is needed to improve coordination and motor skills through a structured and continuous training program.*

**Keyword : Physical Fitness, Women's Futsal, TKSI**

## **Pendahuluan**

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pada jenjang sekolah dasar, kebugaran jasmani menunjang kemampuan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran (Anam et al., 2024). Kebugaran jasmani juga sering diartikan sebagai kesanggupan tubuh secara efisien menjaga fungsi fisiologis organ tubuh (Maulana et al., 2024). Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga memungkinkan mereka untuk melanjutkan aktivitas lainnya. Di lingkungan sekolah, tingkat kebugaran siswa dapat terlihat saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, masih ada siswa yang mudah lelah dan mengalami penurunan kemampuan fisik selama beraktivitas, sehingga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mereka masih perlu ditingkatkan (Idham et al., 2022). Tingkat kebugaran yang baik mendukung proses tumbuh kembang serta kemampuan melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Meskipun saling berkaitan, kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan dua konsep yang berbeda, sehingga seseorang yang berada dalam kondisi sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran yang optimal untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (Pratiwi, 2024).

Pendidikan adalah sebuah proses untuk mengembangkan potensi siswa, meliputi pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kondisi fisik. Salah satu upaya untuk mencapai tujuan ini adalah melalui PJOK, yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk karakter siswa. Kebugaran jasmani menjadi aspek penting karena mendukung kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran, melakukan aktivitas sehari-hari, serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara maksimal dengan tetap menjaga kondisi tubuh. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan dapat menanamkan nilai-nilai positif, seperti sportivitas, kejujuran, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, amanah, dan sikap demokratis sebagai bagian dari pembentukan karakter (Tifal, 2023). Pendidikan jasmani menjadi bagian tak terpisahkan dari proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara keseluruhan melalui berbagai bentuk aktivitas fisik. Selain meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, pendidikan jasmani memiliki peran dalam mengembangkan kemampuan kognitif, sosial, emosional, dan moral, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat. Melalui pembelajaran di sekolah, siswa memperoleh pengalaman belajar yang mendukung perkembangan fisik, pembentukan karakter, dan keterampilan hidup secara seimbang (Mustafa, 2022).

Pendidikan jasmani membantu siswa mengembangkan potensi diri melalui berbagai aktivitas fisik. Selain meningkatkan kemampuan gerak, pembelajaran ini juga meningkatkan rasa percaya diri dan membangun sikap positif terhadap diri sendiri, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dan memimpin, sehingga mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan fisik secara optimal serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya. Selain meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, pendidikan jasmani memiliki peran dalam membentuk sikap, mengembangkan kemampuan berinteraksi dan mengelola emosi, serta menanamkan nilai-nilai positif. Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan jasmani perlu dirancang secara terencana dan sistematis agar dapat mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh (Batiurat et al., 2023). Perubahan gaya hidup di kalangan anak-anak di era digital ditandai dengan meningkatnya penggunaan handphone dan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas fisik. Situasi ini berpotensi mengurangi kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran fisik. Menurunnya tingkat kebugaran fisik dapat berdampak negatif pada proses pembelajaran, karena memengaruhi kemampuan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program pendidikan yang terlaksana di luar jam pembelajaran sebagai sarana mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. Melalui ekstrakurikuler, siswa mendapat kesempatan mengembangkan keterampilan, kemampuan sosial, serta karakter di luar pembelajaran akademik. Dengan demikian, ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pendidikan karena mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh sesuai dengan minat dan kemampuannya (Yusdinar & Manik, 2023). Melalui keikutsertaan diberbagai kegiatan seperti olahraga, seni, maupun organisasi, siswa dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang bermanfaat, seperti kerja sama, kepemimpinan, disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan berkomunikasi. Pengalaman tersebut dapat menjadi bekal siswa bersikap positif dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi wadah bagi siswa untuk mengenali, mengembangkan, dan mengoptimalkan minat serta bakat yang dimiliki (Agustina et al., 2023).

Futsal termasuk dalam cabang olahraga yang banyak diminati dari berbagai kalangan. Futsal di Indonesia berkembang semakin pesat, dilihat dari meningkatnya penyelenggaraan kompetisi mulai dari tingkat pelajar hingga liga profesional. Selain sebagai sarana rekreasi, futsal juga menjadi wadah untuk mengembangkan prestasi. Pencapaian prestasi yang optimal memerlukan pembinaan yang terencana dan berkelanjutan sejak usia dini, disertai dengan penguasaan teknik dasar, seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, dan *shooting*. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dicapai melalui latihan yang rutin, disiplin, dan berkesinambungan sehingga mampu meningkatkan performa pemain dalam permainan futsal (Dharmawan, 2022). Selain penguasaan teknik dasar, keberhasilan dalam permainan futsal juga dipengaruhi oleh pemahaman terhadap taktik dan strategi permainan. Kemampuan teknik individu perlu didukung oleh penerapan taktik yang tepat agar permainan dapat berlangsung secara efektif. Oleh karena itu, pemain dituntut mampu mengambil keputusan dengan tepat, bekerja sama dalam tim, serta memanfaatkan setiap situasi permainan secara optimal. Penguasaan teknik, taktik, dan strategi secara seimbang akan mendukung peningkatan performa serta pencapaian prestasi dalam olahraga futsal (Indrayogi et al., 2024).

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa melalui serangkaian tes yang telah disusun secara baku. Seluruh komponen tes harus dilaksanakan secara lengkap sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, tanpa adanya penambahan maupun pengurangan (Parman et al., 2025). Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dikembangkan oleh pihak terkait di bidang pendidikan jasmani sebagai instrumen standar untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Instrumen dirancang agar dapat digunakan oleh guru, pelatih, maupun praktisi pendidikan dalam melakukan penilaian kebugaran secara objektif, menyeluruh, dan sesuai dengan karakteristik serta kondisi fisik anak Indonesia. Instrumen ini menilai tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia sesuai dengan jenjang usia (Naheria et al., 2025). Perolehan data dapat dijadikan dasar dalam mengevaluasi kondisi kebugaran jasmani siswa serta merancang program yang mendukung peningkatan hasil belajar dan prestasi.

Di SDN Ngagelrejo 1/396 Surabaya, kegiatan ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu wadah untuk mengembangkan kemampuan siswa, baik dalam aspek keterampilan olahraga maupun peningkatan kondisi fisik. Berdasarkan hasil observasi awal, siswa secara rutin mengikuti program latihan dan berpartisipasi dalam berbagai kompetisi futsal. Meskipun kegiatan ekstrakurikuler telah dilakukan secara rutin, pengukuran tingkat kebugaran belum dilakukan secara terstruktur. Akibatnya, pelatih belum memperoleh data objektif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dan program pelatihan belum sepenuhnya didasarkan pada hasil yang terukur. Meskipun penelitian terkait kebugaran sudah banyak dilakukan, sebagian besar masih menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrumen pengukuran. Namun instrumen tersebut telah diperbarui menjadi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang sudah

ditetapkan untuk memberikan pengukuran yang lebih sesuai dengan standar penilaian terkini. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai instrumen pengukuran karena telah terbukti memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga mampu memberikan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang lebih akurat dan dapat dipercaya. Penelitian oleh Bile et al., (2025) masih menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk menganalisis tingkat kebugaran.

## Metode

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Penelitian ini merupakan pengumpulan data yang akan disusun untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putri fase C di SDN Ngagelrejo 1/396. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SDN Ngagelrejo 1/396 Surabaya secara langsung, pada hari senin 11 mei 2026, yang melibatkan siswa ekstrakurikuler futsal putri yang terdiri dari 29 siswa, sebagai subjek penelitian. Sampel pada penelitian ini terdiri dari seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putri yang tergolong dalam fase C di SDN Ngagelrejo 1/396. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu memperoleh persetujuan dan izin dari pihak sekolah sebagai bentuk penghormatan terhadap prosedur dan ketentuan yang berlaku. Bertepatan dengan kegiatan pertemuan wali murid dalam rangka persiapan turnamen futsal putri, pelatih memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyampaikan maksud dan tujuan penelitian kepada orang tua siswa. Peneliti memberi penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan tes serta memastikan bahwa keterlibatan siswa dilakukan atas dasar persetujuan orang tua. Setelah adanya persetujuan dari pihak sekolah dan orang tua siswa, peneliti melakukan proses pengambilan data di waktu yang sudah disepakati. Ada beberapa tahapan dalam melaksanakan tes ini, yang pertama adalah menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan, selanjutnya peneliti memberikan arahan terkait pelaksanaan tes, dilanjut pada tahap pelaksanaan tes. Penelitian ini menggunakan beberapa komponen Tes yaitu *Child Ball Test* untuk mengukur koordinasi, *Tok-Tok Ball Test* untuk menilai kemampuan akurasi, *Move the Ball Test* untuk mengukur kekuatan otot perut, *Shuttle Run 8 × 10 m Test* untuk menilai kelincahan, serta *600 m Run Test* untuk mengukur daya (Risaldi et al., 2023). Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diproses dan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25.

Tabel 1. Norma Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia

| No | Rentang Nilai | Kategori      |
|----|---------------|---------------|
| 1  | 22-25         | baik sekali   |
| 2  | 18-21         | baik          |
| 3  | 14-17         | sedang        |
| 4  | 10-13         | kurang        |
| 5  | 5 ≤ 9         | kurang sekali |

Berdasarkan Tabel 1 diatas, hasil kebugaran jasmani dapat dilihat menggunakan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali (Dewi et al., 2025).

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 29 siswa putri yang bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal fase C di SDN Ngagelrejo I/396 Surabaya. Data penelitian diperoleh melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS

Statistics 25 dengan teknik statistik deskriptif. Hasil analisis disajikan untuk memberi gambaran terkait tingkat kebugaran jasmani siswa.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif**

|      | <i>Mean</i> | <i>Median</i> | <i>Variance</i> | <i>sd</i> | <i>Minimum</i> | <i>Maximum</i> |
|------|-------------|---------------|-----------------|-----------|----------------|----------------|
| TKSI | 18,31       | 19,00         | 4,507           | 2,123     | 14             | 22             |

Berdasarkan tabel 2, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa kelompok futsal putri fase C di SDN Ngagelrejo 1/396 memiliki skor kebugaran (TKSI) dengan *mean* sebesar 18,31 dan *median* 19,00. Kedekatan antara nilai *mean* dan *median* mengindikasikan bahwa distribusi skor kebugaran relatif seimbang, sehingga nilai rata-rata dapat merepresentasikan kecenderungan umum tingkat kebugaran atlet dalam kelompok penelitian. Variasi skor kebugaran tergolong relatif rendah, yang ditunjukkan oleh nilai varians sebesar 4,507 dan standar deviasi sebesar 2,123. Skor kebugaran berada pada rentang 14–22, menunjukkan adanya variasi antarindividu tanpa penyebaran yang ekstrem. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa tingkat kebugaran atlet futsal putri cenderung konsisten dan relatif homogen dalam sampel penelitian.

**Tabel 3. Crosstabs**

| <b>Variabel</b>           | <b>Kurang Sekali</b> | <b>Kurang</b> | <b>Sedang</b> | <b>Baik</b> | <b>Baik Sekali</b> |
|---------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| <i>Child_ball_test</i>    | 4 (12,9%)            | 4 (12,9%)     | 4 (12,9%)     | 7 (22,6%)   | 10 (32,3%)         |
| <i>Tok-tok_ball_test</i>  | 6 (19,4%)            | 19 (61,3%)    | 4 (12,9%)     | -           | -                  |
| <i>Move_the_ball_test</i> | 1 (3,2%)             | 1 (3,2%)      | 10 (32,3%)    | 15 (48,4%)  | 2 (6,5%)           |
| <i>Shuttle_run_8x10m</i>  | -                    | -             | -             | 3 (9,7%)    | 26 (83,9%)         |
| <i>600m_run</i>           | -                    | -             | -             | 17 (54,8%)  | 12 (38,7%)         |
| Kebugaran                 | -                    | -             | 10 (32,3%)    | 17 (54,8%)  | 2 (6,5%)           |

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis *crosstabs* menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler futsal putri fase C di SDN Ngagelrejo 1/396 memiliki capaian yang bervariasi pada setiap komponen pengukuran. Secara keseluruhan menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 17 siswa (54,8%). Selanjutnya, 10 siswa (32,3%) dalam kategori sedang, sedangkan 2 siswa (6,5%) dalam kategori baik sekali. Tidak ditemukan siswa dalam kategori kurang atau kurang sekali. Berdasarkan hasil ini dapat dilihat bahwa kebugaran siswa ekstrakurikuler futsal putri umumnya berada dalam kategori baik.

Pada komponen koordinasi yang diukur menggunakan instrumen *Child Ball Test*, kemampuan siswa terlihat bervariasi pada seluruh kategori. 10 siswa (32,3%) berada dalam kategori baik sekali, 7 siswa (22,6%) berada dalam pada kategori baik, sedangkan kategori sedang, kurang, dan kurang sekali masing-masing sebanyak 4 siswa (12,9%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan koordinasi dan kontrol gerak yang baik, meskipun terdapat variasi kemampuan antar individu. Pada pengukuran tingkat akurasi dengan menggunakan instrumen *Tok-tok Ball Test*, sebagian besar siswa berada pada kategori kurang sebanyak 19 siswa (61,3%), diikuti kategori kurang sekali 6 siswa (19,4%), dan kategori sedang 4 siswa (12,9%). Tidak ditemukan siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali. Data penelitian menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi manipulatif dan kontrol bola menjadi aspek yang masih perlu dikembangkan dalam proses pembinaan futsal.

Pada pengukuran kekuatan otot perut dengan menggunakan *Move the Ball Test*, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebanyak 15 siswa (48,4%),

kemudian kategori sedang 10 siswa (32,3%). Sementara itu, 2 siswa (6,5%) berada pada kategori baik sekali, sedangkan kategori kurang sekali dan kurang masing-masing sebanyak 1 siswa (3,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pergerakan dengan bola sebagian besar siswa telah berkembang dengan baik. Pada pengukuran kelincahan dengan instrumen *Shuttle Run 8×10 m*, sebanyak 26 siswa (83,9%) berada pada kategori baik sekali dan 3 siswa (9,7%) berada pada kategori baik. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sedang, kurang, maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan, akselerasi, dan perubahan arah menjadi komponen dengan capaian paling dominan pada kelompok ekstrakurikuler futsal putri. Pada komponen *600 m Run*, sebanyak 17 siswa (54,8%) berada pada kategori baik dan 12 siswa (38,7%) berada pada kategori baik sekali. Tidak ditemukan siswa pada kategori sedang, kurang, maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya tahan siswa berada dalam tingkat yang baik dan mendukung aktivitas fisik dalam permainan futsal.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal putri fase C di SDN Ngagelrejo 1/396 memiliki profil kebugaran yang dominan pada kategori baik, dengan komponen unggulan pada aspek kelincahan (*Shuttle Run 8×10 m*) dan daya tahan (*600 m Run*). Namun, aspek keterampilan koordinasi dengan bola, khususnya *Tok-tok Ball Test*, masih menjadi komponen yang perlu mendapatkan perhatian dalam program latihan.

### Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putri fase C di SDN Ngagelrejo 1/396 secara keseluruhan berada dalam kategori baik. Mayoritas siswa termasuk dalam kategori baik sebesar 54,8%, kategori sedang sebesar 32,3%, serta kategori baik sekali sebesar 6,5%. Selain itu, tidak ada siswa yang berada dalam kategori kurang serta kurang sekali. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal memiliki kondisi kebugaran yang cukup baik sehingga mampu mendukung pelaksanaan aktivitas dan tuntutan fisik dalam permainan futsal. Pelaksanaan latihan futsal secara rutin dapat berpengaruh positif terhadap perkembangan berbagai komponen, seperti daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan kemampuan bergerak dengan cepat. Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Qisthi & Indiarso, (2023) pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Malang, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran merupakan aspek penting dalam menunjang keterlibatan siswa pada aktivitas futsal. Penelitian tersebut menegaskan bahwa aktivitas futsal membutuhkan dukungan berbagai komponen kondisi fisik, sehingga pengukuran kebugaran menjadi bagian penting dalam evaluasi pembinaan ekstrakurikuler. Temuan tersebut memperkuat bahwa identifikasi profil kebugaran siswa dapat menjadi dasar dalam menyusun program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Komponen *Shuttle Run 8×10 m* menunjukkan hasil paling dominan, dengan 83,9% siswa berada pada kategori baik sekali. Temuan ini mengidentifikasi bahwa kemampuan kelincahan menjadi aspek kebugaran yang berkembang paling optimal pada kelompok penelitian. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Sutoro et al., (2023) mengenai profil kondisi fisik atlet futsal Papua yang menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu aspek penting dalam permainan futsal karena berkaitan dengan kemampuan pemain melakukan perubahan arah, perpindahan posisi, dan respon gerak secara cepat selama pertandingan. Kemampuan kelincahan siswa yang tergolong baik menunjukkan bahwa aktivitas latihan futsal yang dilakukan telah memberikan adaptasi positif terhadap kemampuan gerak eksplosif.

Pada komponen *600 m Run*, menunjukkan bahwa seluruh siswa berada dalam kategori baik sampai baik sekali. Sebanyak 54,8% siswa termasuk dalam kategori baik, sedangkan 38,7% berada dalam kategori baik sekali. Temuan menunjukkan bahwa siswa memiliki kapasitas daya tahan jantung serta paru-paru yang tergolong baik sehingga mampu mendukung aktivitas fisik

yang dilakukan secara berkelanjutan. Temuan tersebut mendukung penelitian Asmara et al., (2023) yang menjelaskan bahwa Dalam permainan futsal, kondisi fisik menjadi salah satu komponen yang sangat penting karena mendukung kemampuan pemain dalam mempertahankan performa, melakukan pergerakan secara efektif, serta menjalankan berbagai teknik permainan, khususnya daya tahan kardiovaskular karena pemain dituntut untuk terus bergerak selama pertandingan dengan pola aktivitas yang bersifat intermiten. Kemampuan daya tahan yang baik memungkinkan siswa mempertahankan keterlibatan aktif dalam latihan maupun pertandingan serta mengurangi penurunan performa akibat kelelahan.

Meskipun komponen kebugaran fisik menunjukkan hasil yang positif, penelitian ini menemukan bahwa kemampuan *Tok-tok Ball Test* masih didominasi kategori kurang (61,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi manipulatif dan kontrol bola siswa belum berkembang sejalan dengan kemampuan fisiknya. Temuan ini memberikan gambaran bahwa pembinaan futsal di sekolah perlu dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya berorientasi pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga perlu memperhatikan pengembangan keterampilan teknik dasar. Hal ini sejalan dengan temuan Simanjuntak & Abady (2022) yang menyatakan bahwa futsal membutuhkan integrasi berbagai komponen kemampuan, yaitu koordinasi, kecepatan, kelincahan, serta keterampilan teknik seperti kontrol dan penguasaan bola. Oleh karena itu, latihan teknik dengan bola perlu diberikan secara proporsional agar perkembangan kemampuan siswa menjadi lebih menyeluruh.

Pada komponen *Child Ball Test* dan *Move the Ball Test*, banyak siswa memiliki tingkat kebugaran dalam kategori baik meskipun masih terdapat variasi kemampuan antarindividu. Variasi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan motorik siswa dipengaruhi oleh pengalaman latihan, frekuensi keterlibatan dalam aktivitas olahraga, serta karakteristik individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Asmara et al., (2023) yang menegaskan bahwa pemain futsal membutuhkan kombinasi antara kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk mencapai performa yang optimal. Dengan demikian, program ekstrakurikuler futsal perlu dirancang secara seimbang melalui kombinasi latihan kondisi fisik dan latihan keterampilan permainan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal putri memiliki fondasi kebugaran jasmani yang baik, terutama pada aspek kelincahan dan daya tahan. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa pengukuran menggunakan TKSI dapat menjadi salah satu pendekatan evaluasi untuk mendapatkan data yang tepat tentang kondisi fisik siswa. Data hasil pengukuran dapat dimanfaatkan oleh guru pendidikan jasmani dan pembina ekstrakurikuler sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis dan selaras dengan kebutuhan siswa.

### **Simpulan (Penutup)**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler futsal putri fase C di SDN Ngagelrejo 1/396 secara keseluruhan memiliki kategori baik. Mayoritas siswa tergolong kategori baik (54,8%), diikuti kategori sedang (32,3%) dan baik sekali (6,5%). Selain itu, tidak ditemukan siswa yang termasuk dalam kategori kurang atau kurang sekali. Hasil ini memberikan gambaran bahwa banyak siswa yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang memadai untuk menunjang aktivitas dalam permainan futsal, terutama pada aspek kelincahan dan daya tahan.

Analisis setiap komponen menunjukkan bahwa *Shuttle Run 8×10 m* menjadi aspek dengan capaian tertinggi, yang menggambarkan kemampuan kelincahan, akselerasi, dan perubahan arah siswa berkembang dengan baik. Selain itu, kemampuan *600 m Run* menunjukkan tingkat daya tahan yang positif, sehingga mendukung kemampuan siswa dalam mempertahankan aktivitas

fisik selama latihan maupun permainan. Namun, komponen keterampilan koordinasi dengan bola, khususnya *Tok-tok Ball Test*, masih menunjukkan capaian yang lebih rendah dibandingkan komponen lainnya, sehingga diperlukan penguatan melalui latihan teknik yang lebih spesifik dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa evaluasi kebugaran menggunakan instrumen TKSI dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi fisik dan kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler futsal. Hasil ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pendidik dan pelatih kegiatan ekstrakurikuler dalam merancang program pelatihan yang lebih terstruktur, terencana dan sesuai dengan kebutuhan para siswa, dengan memperhatikan keseimbangan antara peningkatan kesehatan fisik dan penguasaan keterampilan teknik permainan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah dan cakupan sampel serta desain penelitian yang digunakan. Sampel yang terbatas yaitu 29 siswa dari satu sekolah menyebabkan hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan desain deskriptif tanpa kelompok pembanding hanya memungkinkan penelitian memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, tanpa dapat mengidentifikasi hubungan sebab-akibat atau membandingkan efektivitas program latihan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam dari beberapa sekolah serta menggunakan desain penelitian dengan kelompok pembanding untuk memperoleh hasil yang lebih representatif dan komprehensif.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Ngagelrejo 1/396 Surabaya, beserta guru, pelatih, dan siswa ekstrakurikuler futsal putri yang telah memberikan izin, bantuan, dan partisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang terus-menerus, serta kepada teman-teman yang telah memberikan bantuan dan kebersamaan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

### Daftar Pustaka

- Agustina, I. O., Juliantika, Saputri, S. A., & Putri, S. R. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*.
- Anam, S., Mulyono, & Darisman, E. K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Bulukagung 2 Klampis Kabupaten Bangkalan. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 24–30.
- Asmara, M., Prasetyo, Y., & Rismayanthi, C. (2023). Analysis of the Components of Physical Condition Toward the Improvement of Futsal Player Performance. *Journal UNY*, 54–61.
- Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi permainan bolavoli dalam pendidikan jasmani. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 272–276.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O. T., & Jawa, L. (2025). Analisis kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 70–82. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3>.
- Dewi, M. S., Hendrayana, Y., Gumilar, A., Salman, & Hambali, B. (2025). Analisis kebugaran siswa disabilitas pada fase a , fase c , dan d. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 425–434.
- Dharmawan, R. D. (2022). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Putri : Studi Survei di SMK Terpadu Ibaadurrahman Kota Sukabumi. *Jurnal Educatio*, 453–457. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1955>
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *JURNAL BASICEDU*, 4078–4089.

- Indrayogi, Ratnasari, C., & Sofyan, D. (2024). Tingkat pengetahuan tentang taktik dan strategi bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal putri. *Marathon Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura*, 70–79.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa : analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia ( TKSI ) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPi)*, 39–49.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 68–80.
- Naheria, Cahyaningrum, G. K., Cahyono, D., & Fauzi, M. S. (2025). Sosialisasi Penerapan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia ( TKSI ) pada Mahasiswa PGSD. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 12903–12908.
- Parman, A., Trinando, J., Fitromel, D., Lubis, H., Siregar, M. S., & Widowati, A. (2025). Survei Kebugaran Jasmani Siswa SDN 164/I Sridadi Fase C. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 64–72.
- Pratiwi, D. F. (2024). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Se-kelurahan Palbapang*.
- Qisthi, H. Z., & Indiarsa, N. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 5 Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume*.
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 224–232.
- Simanjuntak, F., & Abady, A. N. (2022). Kajian Kebugaran Jasmani Aspek Daya Tahan Kardiovaskular Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 77–89.
- Sutoro, Nurhidayah, D., Irawan, D., & Ndayisenga, J. (2023). Profil of Physical Condition of Papuan Futsal Athletes. *Journal UNY*, 62–72.
- Tifal, I. N. (2023). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 1–9.
- Yusdinar, P., & Manik, Y. M. (2023). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 183–190.  
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i01.2407>