

ABSTRAK

Muhammad Hadiansyah. 2024. Survei Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Smk Manbaul Ulum. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing (1) Dr. Rizki Aprilianto, M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal

Menurut hasil wawancara dengan guru PJOK SMK Manbaul Ulum belum ada yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal. Dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum, yang bertujuan sebagai materi evaluasi untuk guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal untuk menaikkan kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang mana pada penelitian ini tidak memberikan perlakuan (*treatment*) melainkan langsung mengambil data dari sumber data tentang apa yang sedang terjadi saat ini secara sistematis dan faktual. Data yang digunakan dalam analisis deskriptif kuantitatif, dan hasil akhir diperoleh dalam bentuk presentasi angka dijelaskan oleh arikunto dalam (Iyus Jayusman, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum dengan metode survei dengan tes yang berjumlah 20 anggota. Dari hasil penelitian ini semua data tes di kelompokkan berdasarkan kategorinya dan di dapatlah hasil yaitu menunjukkan bahwa anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum memperoleh (26,67%) pada kategori baik sekali, (26%) pada kategori baik, (37%) pada kategori Sedang, (10%) pada kategori kurang, dan (0,33%) pada kategori sangat kurang. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum dengan total sampel 20 anggota sudah dalam kategori sedang itu semua dapat di lihat dari seluruh data yang di peroleh yaitu kategori sedang sebanyak (37%).

ABSTRACT

Muhammad Hadiansyah. 2024. *Physical Fitness Survey of Futsal Extracurricular Members of Manbaul Ulum High School*. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember. Supervisor (1) Dr. Rizki Aprilianto, M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.

According to the results of interviews with PJOK teachers at Manbaul Ulum Vocational School, no one has carried out physical fitness tests for futsal extracurricular members. With this in mind, researchers are interested in knowing the level of physical fitness of futsal extracurricular members at Manbaul Ulum Vocational School, which aims to provide evaluation material for futsal extracurricular teachers or coaches to increase the physical fitness of futsal extracurricular members. This research uses quantitative descriptive, which in this research does not provide treatment, but directly takes data from data sources about what is currently happening systematically and factually. The data used in quantitative descriptive analysis, and the final results are obtained in the form The presentation of the numbers was explained by Arikunto in (Iyus Jayusman, 2020). This research aims to determine the level of physical fitness of extracurricular futsal members at Manbaul Ulum Vocational School using a survey method with tests totaling 20 members. From the results of this research, all test data was grouped based on category and the results obtained showed that members of the futsal extracurricular at Manbaul Ulum Vocational School obtained (26.67%) in the very good category, (26%) in the good category, (37%) in the good category. Moderate, (10%) in the poor category, and (0.33%) in the very poor category. Thus it can be concluded that the level of physical fitness of the futsal extracurricular members of Manbaul Ulum Vocational School with a total sample of 20 members is already in the medium category, all of which can be seen Of all the data obtained, it was in the medium category (37%).