

ABSTRAK

Priscilla Maharani. 2024. Survey Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing (1) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd. (2) Topo Yono, M.Pd

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, *Ekstrakurikuler*, Futsal

Mencari tahu seberapa bugar tim Futsal di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember di luar kelas adalah kekuatan pendorong untuk penelitian ini. Tiga belas pemain futsal wanita membentuk populasi dan sampel untuk penelitian deskriptif ini. Melakukan tes bleep adalah sarana pengumpulan data. Nilai VO2 Max diturunkan dari analisis data. Rata-rata VO2 Max pemain futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember adalah 23,28, menurut hasil tes tingkat Kebugaran Jasmani dengan *bleep test* pemain ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember tergolong tidak baik. Dilihat dari norma tingkat Kebugaran Jasmani dengan *bleep test*, maka kategori tergolong tidak baik. Karena terdapat 4 orang yang berada pada range 20.1-20.7 dengan persentase 15.38%. Dengan diperoleh nya hasil tes sesuai data yang telah dijelaskan pada bagian analisis data diatas, maka diketahui tingkat Kebugaran Jasmani atau VO2 Max pemain ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember masuk kategori tidak baik.

ABSTRACT

Priscilla Maharani. 2024. Physical Fitness Survey Extracurricular Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muammadiyah University of Jember. Supervisor (1) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd. (2) Topo Yono, M.Pd.

Keywords: Physical Fitness, Extracurricular, Futsal.

Finding out how fit the Futsal team at SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember is outside the classroom was the driving force for this research. Thirteen female futsal players formed the population and sample for this descriptive study. Carrying out a bleep test is a means of collecting data. The VO2 Max value is derived from data analysis. The average VO2 Max of futsal players at SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember is 23.28, according to the results of the Physical Fitness level test with the bleep test for futsal extracurricular players at SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember which is classified as not good. Judging from the Physical Fitness level norms with the bleep test, the category is classified as not good. Because there are 4 people who are in the range 20.1-20.7 with a percentage of 15.38%. By obtaining test results according to the data explained in the data analysis section above, it is known that the level of Physical Fitness or VO2 Max of extracurricular futsal players at SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember is in the not good category..