

ABSTRAK

Moch. Dharma Wira Sanjaya 2025. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing (1). Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Kata Kunci : kebugaran jasmani, survei, sepak bola, ekstrakurikuler, sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri Jatian 03. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung performa siswa dalam aktivitas olahraga, khususnya sepak bola yang menuntut kemampuan fisik yang optimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa tes kebugaran jasmani yang mengacu pada standar tes kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 15 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup, masih diperlukan peningkatan program latihan fisik yang terstruktur untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam evaluasi dan perencanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dasar.

ABSTRACT

Moch. Dharma Wira Sanjaya 2025. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing (1). Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Keywords: physical fitness, survey, football, extracurricular, elementary school.

This study aims to determine the physical fitness level of students participating in the extracurricular football program at SD Negeri Jatian 03. Physical fitness is one of the essential aspects in supporting student performance in sports activities, especially football, which demands optimal physical ability. The method used in this study is a quantitative survey with data collection techniques in the form of physical fitness tests based on standard tests for elementary school-aged children. The sample in this study consisted of all members of the extracurricular football program, totaling 15 students. The results showed that most students were in the “adequate” category. These findings indicate that although the majority of students have a sufficient level of physical fitness, a more structured physical training program is still needed to achieve optimal physical condition. This study is expected to serve as a reference for evaluating and planning extracurricular sports activities in elementary schools.