

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI, KETERAMPILAN TEKNIK DASAR FUTSAL, DAN HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA SMA NEGERI 1 PAGAK KELAS XI IPS DAN XI MIPA KECAMATAN PAGAK KABUPATEN MALANG

Analysis of Physical Fitness Levels, Basic Futsal Technical Skills, and Learning Outcomes in Physical Education Among 11th-Grade Social Sciences and Natural Sciences Students At Pagak State High School 1, Pagak Subdistrict, Malang Regency

Submit Tgl.: 02-Agustus-2026

Diterima Tgl.: 04-Agustus-2026

Diterbitkan Tgl.: 07-Agustus-2026

**Exshayudha Angger Cahya^{1*},
Siti Nurrochmah²**

^{*1&2} Universitas Negeri Malang

*email:

exshayudha.angger.1906116@students.um.ac.id,
siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kondisi fisik dan penguasaan teknik gerak dalam olahraga, di mana siswa kelas sebelas SMA Negeri 1 Pagak belum pernah menjalani tes pengukuran kebugaran jasmani yang terstandar. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani, keterampilan teknik dasar futsal, serta hasil belajar PJOK pada siswa kelas sebelas MIPA dan sebelas IPS SMA Negeri 1 Pagak. Melalui rancangan survei deskriptif berpendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 64 siswa, di mana 14 di antaranya adalah siswa putra dan 50 lainnya merupakan siswa putri. Instrumen pengumpulan data meliputi rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun, tes menggiring dan menendang bola futsal, serta dokumentasi nilai rapor ganjil tahun akademik 2022/2023. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok putra (n=14) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, keterampilan menggiring bola baik, menendang bola cukup, dan hasil belajar baik. Sementara kelompok putri (n=50) memiliki kebugaran jasmani kategori baik, keterampilan menggiring bola baik, menendang bola baik sekali, dan hasil belajar baik. Kesimpulan dari penelitian ini mendeskripsikan profil capaian fisik, teknik futsal, dan hasil belajar PJOK siswa secara variatif di setiap indikatornya.

Kata kunci:

Kebugaran Jasmani; Teknik Dasar Futsal;
Hasil Belajar PJOK

Keywords:

Physical Fitness; Basic Futsal Techniques;
Physical Education and Health (PJOK)
Academic Performance

Abstract

This study was motivated by the importance of physical condition and mastery of movement techniques in sports, given that eleventh-grade students at Pagak State High School 1 had never undergone a standardized physical fitness test. This study aims to gather information and assess the level of physical fitness, basic futsal technical skills, and Physical Education (PJOK) learning outcomes among eleventh-grade students in the Science (MIPA) and Social Studies (IPS) streams at Pagak State High School 1. Using a descriptive survey design with a quantitative approach, this study involved a sample of 64 students, 14 of whom were male and 50 were female. Data collection instruments included the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16–19, futsal dribbling and kicking tests, and documentation of report card grades from the first semester of the 2022/2023 academic year. Data analysis employed quantitative descriptive statistical techniques. The results indicated that the male group (n=14) had a “poor” level of physical fitness, “good” dribbling skills, “adequate” kicking skills, and “good” academic performance. Meanwhile, the girls’ group (n=50) had “good” physical fitness, good dribbling skills, “very good” kicking skills, and good academic performance. The conclusion of this study describes the varied profiles of students’ physical achievements, futsal techniques, and Physical Education and Health (PJOK) academic performance across each indicator.

Cara mengutip

Cahya, E. A., & Nurrochmah, S. (2026). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani, Keterampilan Teknik Dasar Futsal, dan Hasil Belajar PJOK pada Siswa SMA Negeri 1 Pagak Kelas XI IPS dan XI MIPA Kecamatan Pagak Kabupaten Malang. *EduCurio: Education Curiosity*, 4(3), 501–508. <https://doi.org/10.71456/ecu.v4i3.2428>

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia karena dengan berolahraga dapat menjadikan tubuh bertambah sehat baik jasmani maupun rohaninya. Kesehatan merupakan harta yang berharga bagi semua kalangan masyarakat. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah menengah atas memiliki peran krusial dalam membentuk pola hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengembangkan keterampilan motorik siswa melalui berbagai aktivitas cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga permainan besar yang sangat populer dan digemari oleh siswa di lingkungan sekolah adalah futsal. Karakteristik permainan futsal yang dinamis, cepat, dan berlangsung dalam ruang terbatas menuntut siswa untuk memiliki dua komponen utama yang saling berkesinambungan, yaitu kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang prima serta penguasaan teknik dasar yang matang. Evaluasi terhadap capaian fisik dan keterampilan ini idealnya dilakukan secara berkala untuk memetakan kemampuan motorik objektif siswa, yang pada akhirnya akan tercermin pada capaian hasil belajar PJOK mereka di dalam rapor. Melalui pemetaan yang terstruktur, guru dapat merancang program pembelajaran yang adaptif dan sesuai dengan karakteristik kebutuhan fisik serta keterampilan siswa.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa pemetaan evaluasi fisik dan teknik ini seringkali terabaikan dalam proses pembelajaran di sekolah. Di SMA Negeri I Pagak, khususnya pada siswa kelas sebelas MIPA dan sebelas IPS, belum pernah dilaksanakan tes pengukuran kebugaran jasmani yang terstandar maupun asesmen khusus mengenai tingkat penguasaan teknik dasar futsal. Selama ini, penilaian hasil belajar PJOK cenderung hanya diambil dari aspek kognitif ujian tulis atau penilaian psikomotorik harian yang bersifat subjektif tanpa instrumen yang baku.

Ketiadaan data evaluasi yang terstandar ini memicu permasalahan berupa bias informasi, di mana guru tidak mengetahui secara pasti apakah hasil belajar teoritis

siswa selaras dengan kapasitas fisik dan kemampuan teknis nyata mereka di lapangan. Fenomena ini sejalan dengan problematika evaluasi olahraga di sekolah yang dikemukakan oleh Ramadhan (2019), bahwa sebagian besar guru PJOK masih melewatkan tahapan tes objektif karena keterbatasan waktu dan instrumen yang praktis, sehingga perkembangan motorik autentik siswa tidak terekam dengan baik. *State of the art* atau posisi ilmiah dalam penelitian bertema kebugaran dan keterampilan olahraga umumnya didominasi oleh studi korelasi tunggal atau eksperimen peningkatan metode latihan pada klub maupun ekstrakurikuler (Widiastuti, 2017; Pratama & Nurkholis, 2021). Masih sangat jarang ditemukan penelitian yang secara komprehensif mengkaji profil deskriptif gabungan antara kebugaran jasmani berbasis instrumen nasional, keterampilan teknik dasar spesifik cabang olahraga, dan hubungannya dengan hasil belajar akademik pada nilai rapor pada populasi siswa kelas sebelas jalur reguler di sekolah menengah atas.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya menyediakan basis data performa fisik dan teknik siswa yang valid bagi sekolah. Data tersebut sangat mendesak untuk diperoleh guna memutus mata rantai subjektivitas penilaian serta menjadi landasan penentuan standar ketuntasan minimal yang lebih rasional pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri I Pagak.

Sebagai alternatif solusi dari permasalahan ketiadaan data objektif tersebut, sebenarnya dapat diterapkan beberapa jenis model evaluasi, seperti penggunaan aplikasi digital berbasis sensor atau penerapan tes kebugaran internasional semacam FitnessGram. Namun, alternatif tersebut dinilai kurang relevan dan sulit diterapkan karena keterbatasan sarana, biaya, serta kompleksitas instrumen bagi siswa sekolah menengah atas secara umum.

Oleh karena itu, solusi yang dipilih dalam penelitian ini adalah menerapkan asesmen deskriptif kuantitatif menggunakan instrumen yang telah terstandarisasi secara nasional dan adaptif dengan fasilitas sekolah, yaitu

rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16–19 tahun yang dipadukan dengan tes keterampilan dasar futsal menggiring dan menendang serta dokumentasi nilai rapor ganjil. Penggunaan TKJI dipilih karena instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi untuk mengukur profil kebugaran remaja di Indonesia (Puslitbangpora, 2010).

Secara operasional, penelitian ini membedakan pengukuran berdasarkan kelompok jenis kelamin putra dan putri mengingat adanya perbedaan fisiologis yang signifikan dalam performa olahraga (Hidayat, 2018). Berdasarkan uraian latar belakang dan justifikasi permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam, valid, dan mengkaji secara komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani, keterampilan teknik dasar futsal, serta hasil belajar PJOK pada siswa kelas sebelas MIPA dan sebelas IPS SMA Negeri I Pagak.

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK di SMA Negeri I Pagak dalam menyusun strategi pembelajaran berbasis data performa riil siswa, serta memberikan sumbangan teoritis bagi perkembangan ilmu evaluasi pendidikan olahraga di jenjang sekolah menengah.

METODE

Melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian ini mengumpulkan data secara langsung lewat metode observasi. Untuk memetakan kondisi nyata subjek tanpa memberikan perlakuan khusus. Pelaksanaan penelitian bertempat di SMA Negeri I Pagak, Kabupaten Malang. Penelitian ini melibatkan 64 siswa yang berada di kelas sebelas Ilmu Pengetahuan Alam sebanyak 7 siswa laki laki dan 35 siswi Perempuan serta 7 siswa laki-laki dan 22 siswi Perempuan di kelas Ilmu Pengetahuan Sosial. Melalui teknik *purposive random sampling*, diperoleh sampel sebanyak 64 siswa (95% dari total 67 siswa) dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Pengumpulan data dilakukan menggunakan

instrumen tes yang mengukur variabel kebugaran jasmani serta keterampilan teknik dasar futsal.

Tes Kebugaran Fisik Indonesia (TKFI) dan penilaian keterampilan teknis dasar futsal, seperti menggiring bola dan menembak, digunakan dalam penelitian ini. Pengukuran non-tes, seperti prestasi akademik siswa, juga dimasukkan dalam pengumpulan data. Difokuskan pada ukuran kecenderungan pusat, statistik deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengolah dan menganalisis data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Artikel Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelompok Putra

No	Jenis unsur kebugaran jasmani	Jenis tes	Jenis data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase%
1	Kecepatan Gerak	Lari 60 Meter	Baik	3	21,43
2	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	<i>Pull up</i> atau gantung siku	Baik	6	42,86
3	Kekuatan dan daya tahan otot perut	<i>Sit up</i> atau baring duduk	Sedang	7	50,00
4	Daya ledak otot tungkai	<i>Vertical jump</i>	Baik	10	71,43
5	Daya tahan kardiovaskular	Lari 1200 meter	Kurang sekali	4	28,57

Hasil evaluasi kebugaran jasmani gabungan pada siswa putra kelas sebelas IPA dan IPS menunjukkan sebaran kriteria yang bervariasi. Pada uji kecepatan 60 meter, capaian terbanyak berada pada kategori baik (21,43%). Selanjutnya, performa kekuatan dan daya tahan otot lengan lewat *pull-up* didominasi oleh kriteria baik (42,86%), sedangkan kekuatan otot perut melalui *sit-up* menunjukkan bahwa separuh siswa (50,00%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, untuk daya ledak otot tungkai via *vertical jump*, mayoritas siswa (71,43%) meraih kriteria baik. Namun, pada aspek daya tahan kardiovaskular melalui lari 1.200 meter, persentase tertinggi siswa justru berada pada klasifikasi kurang sekali (28,57%).



Tabel 2. Artikel Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelompok Putri

no	Jenis unsur kebugaran jasmani	Jenis tes	Jenis data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase%
1	Kecepatan Gerak	Lari 60 Meter	Sedang	21	39.6
2	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	<i>Pull up</i> atau gantung siku	Baik	22	41.5
3	Kekuatan dan daya tahan otot perut	<i>Sit up</i> atau baring duduk	Kurang	21	39.6
4	Daya ledak otot tungkai	<i>Vertical jump</i>	Baik	20	37.7
5	Daya tahan kardiovaskular	Lari 1200 meter	Sedang	18	34.0

Hasil asesmen kebugaran jasmani gabungan pada siswi kelas sebelas IPA dan IPS menyajikan sebaran kriteria yang beragam dari total 50 sampel. Pada uji kecepatan lari 60 meter, capaian tertinggi berada pada kategori sedang dengan persentase 39,6%. Pengukuran kekuatan dan daya tahan otot lengan melalui tes gantung siku didominasi oleh kriteria baik (41,5%). Sementara itu, komponen kekuatan otot perut lewat *sit-up* menunjukkan bahwa kelompok terbanyak berada pada klasifikasi kurang (39,6%). Untuk aspek daya ledak otot tungkai via *vertical jump*, sebanyak 37,7% siswi sukses mengamankan kriteria baik. Terakhir, pada parameter daya tahan kardiovaskular melalui lari 1.000 meter, persentase terbesar sampel menempati kriteria sedang (34,0%).

Tabel 3. Artikel Penyajian Hasil Tes Menggiring Bola untuk Kelompok Gabungan putra

Rentang skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (persentase%)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
< 12 detik	3	21.43%	Baik Sekali	3
12.01-15	2	14.29%	Baik	2
15.01-20	2	14.29%	Cukup	2
20.01-25	2	14.29%	Kurang	2
> 25 detik	5	35.71%	Kurang Baik	5

Berdasarkan sajian pada tabel diatas teknik dasar futsal menggunakan menggiring bola untuk kelompok gabungan putra siswa kelas sebelas IPA dan IPS yang berjumlah 14 siswa mendapatkan kriteria baik sekali 3 siswa (21.43%), terdapat 2 siswa (14.29%) berada pada kriteria baik, terdapat 2 siswa (14.29%) pada kriteria

cukup, terdapat 2 siswa pada kriteria kurang (14.29%), terdapat 5 siswa pada kriteria kurang sekali (35.71%).

Tabel 4. Artikel Penyajian Hasil Tes Menendang Bola untuk Kelompok Gabungan Putra

Rentang skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
8-10	4	28.57%	Baik Sekali	4
6-7	3	21.43%	Baik	3
4-5	3	21.43%	Cukup	3
2-3	4	28.57%	Kurang	4
0-1	0	0.00%	Kurang Baik	0

Berdasarkan sajian pada analisis data keterampilan teknik dasar futsal menggunakan menendang bola untuk kelompok putra siswa kelas sebelas IPA dan IPS yang berjumlah 14 siswa mendapatkan kriteria baik sekali 4 siswa (28.57%), terdapat 3 siswa (21.43%) berada pada kriteria baik, terdapat 3 siswa (21.43%) berada pada kriteria cukup, terdapat 4 siswa (28.57%) berada pada kriteria kurang.

Tabel 5. Artikel Penyajian Hasil Tes Menggiring Bola untuk Kelompok Gabungan Putri

Rentang skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (persentase%)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
< 12 detik	6	13.2%	Baik Sekali	6
12.01-15	8	17.0%	Baik	8
15.01-20	16	32.1%	Cukup	16
20.01-25	20	37.7%	Kurang	20
> 25 detik	0	0.0%	Kurang Baik	0

Berdasarkan sajian pada tabel diatas teknik dasar futsal menggunakan menggiring bola untuk kelompok gabungan putri siswa kelas sebelas IPA dan IPS yang berjumlah 50 siswa mendapatkan kriteria baik sekali 6 siswa (13.2%), terdapat 8 siswa (17.0%) berada pada kriteria baik, terdapat 16 siswa (32.1%) pada kriteria cukup, terdapat 20 siswa pada kriteria kurang (37.7%), terdapat 0 siswa pada kriteria kurang sekali (0.0%).

Tabel 6. Artikel Penyajian Hasil Tes Menendang Bola untuk Kelompok Gabungan Putra

Rentang skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
8-10	4	9.4%	Baik Sekali	4
6-7	8	17.0%	Baik	8
4-5	15	28.3%	Cukup	15
2-3	23	45.3%	Kurang	23
0-1	0	0.0%	Kurang Baik	0

Berdasarkan sajian pada analisis data keterampilan teknik dasar futsal menggunakan menendang bola untuk kelompok putri siswa kelas sebelas IPA dan IPS yang berjumlah 50 siswa mendapatkan kriteria baik sekali 4 siswa (9.4%), terdapat 8 siswa (17.0%) berada pada kriteria baik, terdapat 15 siswa (28.3%) berada pada kriteria cukup, terdapat 23 siswa (45.3%) berada pada kriteria kurang

Tabel 7. Artikel Penyajian Hasil Non Tes Hasil Belajar untuk Kelompok Gabungan Putra

Rentang skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
90-100	1	7.14 %	Baik Sekali	1
85-89	10	71.43 %	Baik	10
80-84	3	21.43 %	Cukup	3
75-79	0	0.00 %	Kurang	0
<75	0	0.00 %	Kurang Baik	0

Berdasarkan sajian pada analisis data hasil belajar untuk kelompok putra siswa kelas sebelas IPA dan IPS yang berjumlah 14 siswa mendapatkan kriteria baik sekali 1 siswa (7.14%), terdapat 10 siswa (71.43%) berada pada kriteria baik, terdapat 3 siswa (21.43%) berada pada kriteria cukup, terdapat 0 siswa (0.00%) berada pada kriteria kurang.

Tabel 8. Artikel Penyajian Hasil Non Tes Hasil Belajar untuk Kelompok Gabungan Putri

Rentang skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
90-100	10	20.8%	Baik Sekali	10
85-89	40	79.2%	Baik	40
80-84	0	0.0%	Cukup	0
75-79	0	0.0%	Kurang	0
<75	0	0.0%	Kurang Baik	0

Berdasarkan sajian pada analisis data hasil belajar untuk kelompok putri siswa kelas sebelas IPA dan IPS yang berjumlah 50 siswa mendapatkan kriteria baik sekali 10 siswa (20.8%), terdapat 40 siswa (79.2%) berada pada kriteria baik, terdapat 0 siswa (0.0%) berada pada kriteria cukup, terdapat 0 siswa (0.00%) berada pada kriteria kurang.

Pembahasan

Pembahasan ini merujuk pada rumusan masalah tentang kebugaran jasmani siswa kelas sebelas IPA dan IPS SMA Negeri 1 Pagak. Data dikumpulkan melalui tes kondisi fisik (lari 60 m, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari 1200/1000 m), tes keterampilan futsal (menggiring dan menendang bola), serta hasil belajar PJOK, lalu dianalisis secara deskriptif (mean, modus, SD, variansi, KV) (Sepdanius, 2018).

Berdasarkan klasifikasi TKJL, kelompok putra memperoleh nilai total 13 (kriteria kurang), dengan dominasi kriteria kurang sekali pada lari 60 m (35,71%) dan lari 1200 m (28,57%), sedang pada *sit up* (50%), baik pada *pull up* (42,86%) dan *vertical jump* (71,43%), serta keterampilan futsal dominan kurang, sedangkan hasil belajar dominan baik (71,43%).

Sebaliknya, kelompok putri memperoleh nilai total 16 (kriteria baik), dengan dominasi kriteria sedang pada lari 60 m (39,6%) dan lari 1000 m (34%), baik pada *pull up* (41,5%) dan *vertical jump* (37,7%), kurang pada *sit up* (39,6%) serta keterampilan menggiring (37,7%) dan menendang (45,3%), sementara hasil belajar dominan baik (79%).

Rendahnya kebugaran putra disebabkan oleh faktor internal (minat belajar praktik rendah) dan eksternal (kurangnya latihan terprogram). Perbaikan memerlukan latihan terstruktur, berulang, dan penerapan prinsip latihan yang benar (Bompa & Buzzichelli, 2017; Bile & Tapo, 2021). Pernyataan tersebut mendukung teori bahwa kebugaran jasmani yang baik hanya dapat diwujudkan melalui program latihan yang terencana dan dilaksanakan secara sistematis (Nurrochmah & Wahyudi, 2022).

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang. Latihan yang baik dilakukan secara sistematis dapat mencapai prestasi yang dituju, latihan dalam jangka panjang dapat memperbaiki dan meningkatkan kapasitas fisik seorang atlet (Nurrochmah, 2016).

Penurunan kebugaran fisik tidak hanya berdampak buruk pada efisiensi kerja dan produktivitas individu, tetapi juga berisiko menimbulkan penyakit kardiovaskular serta gangguan degeneratif seiring bertambahnya usia (Prayoga, A. S., & Nurrochmah, S, 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mayoritas anggota ekstrakurikuler sepak bola di MTs NU Miftahul Huda Turen, yakni sebanyak 64 siswa, memiliki derajat kebugaran jasmani yang berada pada kategori kurang (Azizi & Nurrochmah, 2023).

Sedangkan tingkat kebugaran jasmani pada peserta kategori putra kelas sebelas IPA dan IPS di SMA Negeri I Pagak juga dominan pada kriteria kurang. Kebugaran putri yang sudah baik perlu dipertahankan melalui aktivitas fisik teratur dan gizi seimbang (Hidayat, 2022; Purwantini, 2021). Penilaian kebugaran jasmani berfungsi untuk melihat kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi beban kerja, termasuk bagi para atlet yang sedang berlatih.

Dengan demikian, siswa yang mempunyai tingkat kebugaran tinggi dipastikan dapat mengikuti latihan dengan jauh lebih efektif (Sari & Nurrochmah, 2019). Futsal didefinisikan sebagai permainan beregu yang serupa dengan sepak bola, namun dimainkan oleh lima orang per tim termasuk penjaga gawang, serta menggunakan lapangan, gawang, dan bola berukuran lebih kecil (Arthawan, 2016).

Selain itu, Amiq (2014) menambahkan bahwa olahraga ini karakteristiknya sangat cepat dan dinamis. Komponen kecepatan gerak pada kedua kelompok dominan sedang, padahal dalam futsal sangat krusial. Penelitian membuktikan latihan ladder drill efektif meningkatkan kecepatan (Hadi, 2016; Fantiro & Saputra, 2017), dan latihan assisted/resisted training berpengaruh baik jika disesuaikan dengan power tungkai (Dwi, 2018). Faktor genetik, usia, dan jenis kelamin turut memengaruhi (Wiarto, 2017).

Proses pencapaian prestasi belajar ditentukan oleh interaksi antara faktor internal, seperti kondisi fisiologis dan psikologis (intelektensi, sikap, bakat, minat, serta

motivasi), dengan faktor eksternal yang mencakup lingkungan sosial dan nonsosial (Ma'rifah, 2017). Keberhasilan ini, khususnya pada prestasi pembelajaran motorik, hanya dapat tercapai secara optimal apabila semua faktor tersebut berjalan secara selaras (Ronaldo & Nurrochmah, S. 2021).

Capaian hasil belajar mencerminkan tingkat keberhasilan yang diraih dari sebuah proses pembelajaran. Indikator keberhasilan ini umumnya berupa nilai-nilai yang dinilai melalui kombinasi antara kompetensi kognitif dan kemampuan psikomotorik seseorang (Purnomo, I. M., & Nurrochmah, S. 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 64 subjek penelitian yang terdiri dari siswa putra dan putri kelas sebelas IPA dan IPS SMA Negeri I Pagak, diperoleh temuan sebagai berikut. Pengukuran menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 menunjukkan bahwa kelompok putra memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang.

Namun, pada uji keterampilan teknik dasar futsal, kelompok ini mencapai kriteria baik untuk aspek menggiring bola dan kriteria cukup untuk aspek menendang bola. Hasil belajar siswa menunjukan pencapaian pada kriteria baik. Sementara itu, pada kelompok putri, tingkat kebugaran jasmani berada pada kriteria yang baik.

Sementara itu, capaian asesmen mengenai keterampilan dasar teknik futsal menunjukkan pencapaian kriteria baik pada tes menggiring bola dan kriteria baik sekali pada tes menendang bola. Hasil belajar siswi menunjukan pencapaian pada kriteria baik. Dengan demikian, adanya perbedaan capaian kebugaran jasmani antara putra dan putri, namun keduanya menunjukkan hasil belajar yang memuaskan.

REFERENCE

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i3.17169>
- Amiq, F. (2014). Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Apriliyanto, R. (2020). Pengaruh Pelatihan Speed, Agility, Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola. *Competitor*, 12(2), 120–127.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Arthawan, M. F. (2016). Pengaruh Latihan Hexagon dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Asmara, Y., & Nindianti, D. S. (2019). Urgensi Manajemen Kelas Untuk Mencapai Tujuan Pembelajaran. *Sindang: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Kajian Sejarah*, 1(1), 12–24.
- Azizi, M. R. Al, & Nurrochmah, S. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani, Keterampilan Dribbling dan Shooting Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Mifatahulhuda Kabupaten Malang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 229–236. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3087>
- Bahtiar, E. T. (2017). Penulisan Bahan Ajar. Artikel Disajikan Dalam Kegiatan Conference Paper Di Bogor.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. A. (2017). Periodization Training for Sports. *Human Kinetics*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. 2, 12.
- Ekayani, Ni Luh Putu. (2017) Pentingnya Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa
- Festiawan, Rifqi. (2020). Belajar dan Pendekatan Pembelajaran
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes Stkip Pgri Lubuklinggau. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74–83.
- Hadza, R. Q. (2021). Hubungan antara komposisi tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani
- Hanafy, M. S. (2017). Konsep belajar dan pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(1), 54–64. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i1.2067>
- Hendratmoko, T., Kuswandi, D., & Setyosari, P. (2018). Tujuan Pembelajaran Berlandaskan Konsep Pendidikan Jiwa Merdeka Ki Hajar Dewantara. *Jinotep (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 3(2), 152–157.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Indah, D., Mulyadi, H., & Rahman, A. (2022). Pelatihan Kelenturan Tubuh Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Stkip Rokania. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 3(1), 174–181.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Ma'rifah, D. R. (2017). Diagnosis kesulitan belajar mahasiswa pada mata kuliah perkembangan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 3(1), 88–94. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jpbi>
- Magdalena, I., Sundari, T., Nurkamilah, S., Nasrullah, N., & Amalia, D. A. (2020). Analisis Bahan Ajar. *Nusantara*, 2(2), 311–326.



- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1–14
- Muchith, M. S. (2016). Radikalisme dalam dunia pendidikan. *Addin*, 10(1), 163. <https://doi.org/10.21043/addin.v10i1.1133>
- Mulyono, M. A. (2017). Buku Pintar Futsal.
- Nasution, M. K. (2017). Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*, 11(01), 9–16.
- Nurrochmah, S. (2016). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan. Malang: UM Press.
- Nurrochmah, S., & Wahyudi, A. H. (2022). Analisis Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa Atlet Bola Basket. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(4), 262–273. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i4.2775>
- Pertiwi, P. A. I., & Renda, N. T. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Team Achievement Division (Stad) Berbantuan Media Konkret Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 2(3), 216–227. <https://doi.org/10.23887/jippg.v2i3.14275>
- Prayoga, A. S., & Nurrochmah, S. (2024). *Analisis Antropometri Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani* (peserta ekstrakurikuler futsal)
- Purnomo, I. M., & Nurrochmah, S. (2023). *Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM*. Jurnal Segar
- Rahayu, S. (2019). Manajemen Sarana Dan Prasarana Pendidikan.
- Rohman, S. (2017). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2).
- Ronaldo, R., & Nurrochmah, S. (2021). Prestasi Belajar Matakuliah Praktik Antara Semester Gasal dan Genap. *Sport Science and Health*, 3(6), 419–428. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/260985>
- Sabik, R., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3613>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42–47.
- Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas Viii Mts Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.170>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Sport Science and Health*, 1(2), 132–138. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10633>
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do Di Bttc Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15–15.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Alfabeta.
- Supriyono, E. (2017). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2)
- Taqwa, M. R. A., Hidayat, A., & Sutopo, S. (2017). Konsistensi Pemahaman Konsep Kecepatan Dalam Berbagai Representasi. *Jurnal Riset Dan Kajian Pendidikan Fisika*, 4(1), 31–39.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78.
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelenturan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640–653.
- Wiarso, G. (2017). Fisiologi dan Olahraga. Graha Ilmu.