

## The Effect Of Futsal On Improving The Physical Fitness Of Male Students In Class XI At Ma An-Nur Pagar Jati

### Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Ma An-Nur Pagar Jati

Hamidi Ardiansyah <sup>1)</sup>; Asnawati <sup>2)</sup>; Defri Anggara <sup>3)</sup>

<sup>1,32)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1)</sup> [hamidiardiansyah@gmail.com](mailto:hamidiardiansyah@gmail.com)

#### ARTICLE HISTORY

Received [26 Juni 2026]

Revised [27 Juli 2026]

Accepted [31 Juli 2026]

#### KEYWORDS

Futsal Game, Physical Fitness, Students.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX MA An-Nur Pagar Jati. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian yang digunakan adalah Desain *treatment by level* di mana variabel bebas (X) metode latihan permainan futsal Sedangkan variabel terikat (Y) kebugaran jasmani. Jumlah sampel 17 siswa. Hasil penelitian adalah ada Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX MA An-Nur Pagar Jati dapat diterima kebenarannya. Dari data *Pre-Test* memiliki nilai rata-rata sebesar 11,00, selanjutnya pada saat *Post-Test* nilai rata-rata mencapai sebesar 15,41. Adanya perubahan nilai rata-rata Kebugaran Jasmani tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,41 dari sebelum diberikan perlakuan permainan futsal dan sesudah diberikan perlakuan. Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada pre tes tidak ada sampel yang memperoleh nilai Kebugaran Jasmani pada klasifikasi baik sekali dan baik, yang diperoleh sebanyak 3 orang (18%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 13 orang (76%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 1 orang (6%) dengan klasifikasi sedang. Sedangkan pada tes akhir (*Post-Test*) terjadi nilai, dimana tidak ada klasifikasi kurang sekali, pada kategori kurang diperoleh sebanyak 7 orang (41%), sebanyak 5 orang (29%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang (24%) dengan klasifikasi Baik dan 1 Orang (6%) yang mencapai klasifikasi baik sekali. Dari hasil penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan futsal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani. Pelaksanaan permainan futsal dilakukan dengan system kalah ganti dengan waktu 10 menit, jika 2 gol terjadi sebelum 10 menit maka tim yang mengalami kekalahan akan digantikan sebelum waktu mencapai 10 menit dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 10 menit sebelum dilanjutkan ke pertemuan kedua.

#### ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Futsal Games on Improving Physical Fitness of Grade IX Male Students of MA An-Nur Pagar Jati. This type of research is experimental research. The research method used is a treatment by level design where the independent variable (X) is the futsal game training method. While the dependent variable (Y) is physical fitness. The number of samples is 17 students. The results of the study are that there is an Effect of Futsal Games on Improving Physical Fitness of Grade IX Male Students of MA An-Nur Pagar Jati which can be accepted as true. From the *Pre-Test* data, the average value is 11.00, then at the time of the *Post-Test* the average value reaches 15.41. The change in the average value of Physical Fitness can be seen from the difference in the average value of 4.41 from before being given futsal game treatment and after being given treatment. In addition to the increase in the average value of the final test (*Post-Test*), it is also seen in the analysis of data description, where in the pre-test there were no samples that obtained Physical Fitness values in the very good and good classification, which were obtained by 3 people (18%) with a very poor classification, as many as 13 people (76%) with a poor classification, as many as 1 person (6%) with a moderate classification. While in the final test (*Post-Test*) there were values, where there were no very poor classifications, in the poor category obtained by 7 people (41%), as many as 5 people (29%) with a moderate classification, as many as 4 people (24%) with a Good classification and 1 person (6%) who achieved a very good classification. From the results of the explanation above, it can be concluded that futsal games have a significant influence on Physical Fitness. The futsal game is carried out with a lose-replace system with a time of 10 minutes, if 2 goals occur before 10 minutes then the losing team will be replaced before the time reaches 10 minutes continuously, and interspersed with an active break for 10 minutes before continuing to the second meeting.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang memiliki tugas unik yaitu menggunakan gerak sebagai media untuk pembelajaran pelajar. Aktivitas di sekolah sekarang ini sudah banyak dipengaruhi oleh berbagai macam kegiatan baik yang dilakukan dalam jam pelajaran maupun yang di luar jam pelajaran dan sudah begitu padat sehingga menyita waktu pelajar dan akibatnya mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik.

## LANDASAN TEORI

Aktivitas fisik sangat penting untuk mengimbangi aktivitas supaya pelajar memiliki kebugaran tubuh yang baik. Dengan banyaknya aktivitas akademis yang dilakukan oleh anak secara psikologis juga membebani mereka jika ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi pelajar makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian yang digunakan adalah Desain *treatment by level* di mana variabel bebas ( X ) metode latihan permainan futsal Sedangkan variabel terikat ( Y ) kebugaran jasmani. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Eksperiment*. Menurut Arikunto (2010:207) mengemukakan bahwa “metode eksperimen adalah untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat”. Eksperimen selalu dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil *Pre-Test* Kesegaran Jasmani Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan permainan futsal.

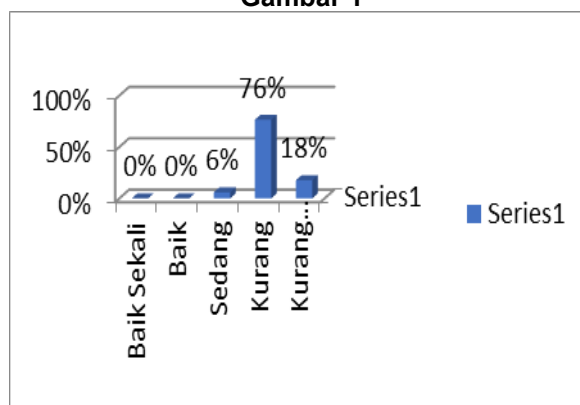
Berdasarkan hasil Analisis Data tes awal (*Pre-Test*) Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX MA An-Nur Pagar Jati dengan jumlah sampel 17 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 14 dan nilai terendah adalah 8. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil *Pre-Test* Kesegaran Jasmani Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan permainan futsal**

| No | Jumlah nilai | Klasifikasi Kesegaran Jasmani | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|--------------|-------------------------------|-----------|----------------|
| 1. | 22 – 25      | Baik Sekali ( BS )            | 0         | 0%             |
| 2. | 18 – 21      | Baik ( B )                    | 0         | 0%             |
| 3. | 14 – 17      | Sedang ( S )                  | 1         | 6%             |

Perpedoman pada tabel di atas, bahwa dari 17 orang yang mengikuti tes kebugaran jasmani diperoleh sebanyak 3 orang (18%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 13 orang (76%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 1 orang (6%) dengan klasifikasi sedang, dan tidak ada pemain dengan klasifikas baik dan baik sekali. Untuk lebih jelasnya diagram hasil data awal Kebugaran Jasmani sebelum diberikan permainan futsal, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

**Gambar 1**



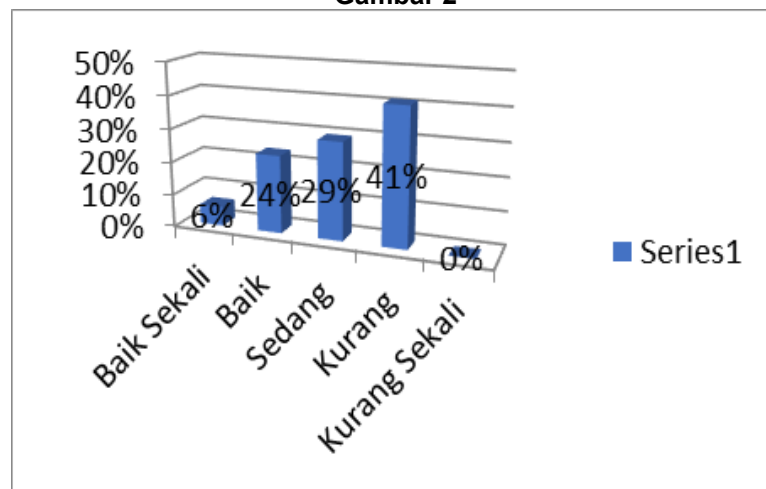
Berdasarkan hasil Analisis Data tes akhir (*Post-Test*) Kebugaran Jasmani melalui permainan futsal dengan jumlah sampel 17 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 23 dan nilai terendah adalah 10. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data sebagai berikut:

**Tabel 2** hasil Analisis Data tes akhir (*Post-Test*)

| No | Jumlah nilai | Klasifikasi Kesegaran Jasmani | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|--------------|-------------------------------|-----------|----------------|
| 1. | 22 – 25      | Baik Sekali ( <b>BS</b> )     | 1         | 6%             |
| 2. | 18 – 21      | Baik ( <b>B</b> )             | 4         | 24%            |
| 3. | 14 – 17      | Sedang ( <b>S</b> )           | 5         | 29%            |
| 4. | 10 – 13      | Kurang ( <b>K</b> )           | 7         | 41%            |
| 5. | 5 – 9        | Kurang Sekali ( <b>KS</b> )   | 0         | 0%             |

Perpedoman pada tabel di atas, bahwa dari 17 orang yang mengikuti permainan futsal tidak ada dalam klasifikasi kurang sekali, pada kategori kurang diperoleh sebanyak 7 orang (41%), sebanyak 5 orang (29%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang (24%) dengan klasifikasi Baik dan 1 orang (6%) yang mencapai klasifikasi baik sekali. Untuk lebih jelasnya diagram hasil data akhir Kebugaran Jasmani sesudah diberikan permainan futsal, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

**Gambar 2**



### Uji Normalitas Data

Uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dianalisis dengan statistik *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha$  0,05. Dari hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas data seperti pada tabel berikut:

**Tabel 3** Uji Normalitas Data

| Kelompok          |                  | N  | $L_h$ | $L_t$ | Keterangan |
|-------------------|------------------|----|-------|-------|------------|
| Kebugaran Jasmani | <i>Pre Test</i>  | 17 | 0,183 | 0,213 | Normal     |
|                   | <i>Post Test</i> | 17 | 0,151 | 0,213 | Normal     |

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *Pre-Test* kebugaran jasmani sebelum diberi perlakuan permainan futsal adalah  $L_h$  0,183 dan  $L_{tabel}$  0,213 dengan  $\alpha$  = 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan data *Pos-Test* setelah diberi perlakuan permainan futsal adalah  $L_h$  0,151 dan  $L_{tabel}$  0,213 dengan  $\alpha$  = 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas varian atau uji-F. Dengan menggunakan derajat kebebasan  $(n_1-1)$ ,  $(n_2-1)$  dan taraf signifikansi  $\alpha$  = 0,05. Kaidah uji homogenitas varians atau uji-F disini adalah jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen. Dari hasil pengolahan data uji homogenitas dengan uji-F diperoleh angka homogenitas data seperti pada tabel berikut:

**Tabel 4 Uji Homogenitas Data**

| Kelompok          | N  | F <sub>Hitung</sub> | F <sub>Tabel</sub> | Keterangan |
|-------------------|----|---------------------|--------------------|------------|
| Kebugaran Jasmani | 17 | 0,19                | 3,70               | Homogen    |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat data nilai bersifat homogen. Berdasarkan kriteria jika  $F_{hitung}$  ( $F_h$ ) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  ( $F_t$ ) berarti data populasi bersifat homogen, sebaliknya jika  $F_{hitung}$  ( $F_h$ ) lebih besar dari  $F_{tabel}$  ( $F_t$ ) berarti data populasi bersifat tidak homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen, maka Analisis Data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

### Hasil Pengujian Hipotesis

Dari hasil pengolahan data uji Normalitas dengan Uji Liliefors diperoleh angka normalitas distribusi data seperti pada tabel berikut :

**Tabel 5 Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data**  
**Tests of Normality**

|        | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|--------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|        | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | Df | Sig. |
| Pretes | .091                            | 32 | .200* | .963         | 32 | .322 |
| Postes | .163                            | 32 | .131  | .966         | 32 | .390 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data tes awal (pre-test) kelompok latihan drill memiliki nilai 0,200 dengan probabilitas  $Lo$  0,200. Dengan menggunakan  $\alpha > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa data pre-test ini berdistribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data sebelum perlakuan (pre-test) tidak mengalami penyimpangan signifikan dari distribusi normal, yang memungkinkan hasil tes tersebut digunakan sebagai dasar perbandingan dengan data post-test.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan bab sebelumnya yang telah dipaparkan terdahulu, maka kesimpulan dalam penelitian adalah ada Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX MA An-Nur Pagar Jati dapat diterima kebenarannya. Dari data *Pre-Test* memiliki nilai rata-rata sebesar 11,00, selanjutnya pada saat *Post-Test* nilai rata-rata mencapai sebesar 15,41. Adanya perubahan nilai rata-rata Kebugaran Jasmani tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,41 dari sebelum diberikan perlakuan permainan futsal dan sesudah diberikan perlakuan. Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada pre tes tidak ada sampel yang memperoleh nilai Kebugaran Jasmani pada klasifikasi baik sekali dan baik, yang diperoleh sebanyak 3 orang (18%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 13 orang (76%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 1 orang (6%) dengan klasifikasi sedang. Sedangkan pada tes akhir (*Post-Test*) terjadi nilai, dimana tidak ada klasifikasi kurang sekali, pada kategori kurang diperoleh sebanyak 7 orang (41%), sebanyak 5 orang (29%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang (24%) dengan klasifikasi Baik dan 1 Orang (6%) yang mencapai klasifikasi baik sekali. Dengan kata lain permainan futsal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani. Pelaksanaan permainan futsal dilakukan dengan system kalah ganti dengan waktu 10 menit, jika 2 gol terjadi sebelum 10 menit maka tim yang mengalami kekalahan akan digantikan sebelum waktu mencapai 10 menit dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 10 menit sebelum dilanjutkan ke pertemuan kedua.

## Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka saran-saran peneliti diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta daerah berbeda.
2. Guru PJOK diharapkan banyak membaca literasi yang ada terkait unsur yang harus ada pada kebugaran jasmani sehingga mengarah ke siswa yang bugar.
3. Kepala sekolah diharapkan dapat mengambil tindakan dan langkah-langkah yang konkrit dalam meningkatkan kualitas kebugaran siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Buirindo. (2023). *Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Pada Mts. Ar – Raudhah*. Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi. Volume 3 Nomor 2 Bulan 10
- Aji, S (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi Pamulang.
- Arifin, Z. (2011). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Atak, M, (2015). *Kontribusi Kelentukan Togok, Keseimbangan Dinamis, dan Akurasi Passing Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau*.
- Didi Suryadi. (2022). *Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume 5 No 1 Tahun Bulan Mei
- Hamalik, O. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Jajat Darajat Kusumah Negara. (2019). *Pengaruh Frekuensi Olahraga Futsal Terhadap Kebugaran Jasmani, Neuroplastisitas, Stres Fisik Dan Stres Oksidatif Pada Anak Usia Remaja (Kajian terhadap Komponen Kebugaran Jasmani, Atensi, Memori, Kadar BDNF, IGF-1, Kortisol dan MDA)*
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2007). *Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kemendes RI. 2011. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia N0.1995/Mendes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.
- Kemendiknas RI. (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) Tahun 2010*.
- Komaini, Anton. (2010). *Kontribusi Aktivitas Bermain dan Status Gizi terhadap Keterampilan Motorik Kasar Murid Taman Kanak-Kanak Kecamatan Padang Utara*. Tesis : UNP.
- Lhaksana, J, (2008). *Inspirasidan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Lhaksana, J, (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta; Penebar Swadaya
- Lutan, Rusli. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.
- ..... (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jendral Olahraga.
- Irianto. (2013). *Ketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip - Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Erlangga.
- Narlan, A dan Juniar DT. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA
- Mulyono MA, (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta; Laksar Aksara.

- Ricky Alfredo Silaban. (2024). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal*. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 6 Nomor 5 Oktober 2024 Halaman 5962 – 5970. Universitas Negeri Manado
- Rusli L. (2001). *Gerak Dasar*. Jakarta: Pioner Jaya Putra.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Sudjarwo. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Xotorik (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Daya Tahan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Pemain Sepak Bola U-12 di SSB Abhiseva Bengkulu Tengah*. Universitas Bengkulu
- Yusuf, A. (2005). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: remaja Rosdakarya