

## ABSTRAK

PERWIRA RAJSENNI SURYADI. 2023. **Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Kebugaran Jasmani mempengaruhi atlet pada saat latihan maupun saat pertandingan. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif deskriptif. Instrumen penelitian yang digunakan ialah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yang memiliki 5 item tes, yaitu tes lari cepat (*Sprint*) 60 meter, tes angkat tubuh (*Pull Up*), tes baring duduk (*Sit Up*), tes loncat tegak (*vertical jump*) dan tes lari jarak sedang 1200 meter. Sampel penelitian ini yaitu atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang dari total populasi 57 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya 13 orang berkategori baik dengan persentase 65%, dan 7 orang berkategori sedang dengan persentase 35%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya Sebagian besar pada kategori baik.

**Kata Kunci:** Ekstrakurikuler, Futsal, Kebugaran Jasmani

## **ABSTRACT**

PERWIRA RAJSENNI SURYADI. 2023. *Physical Fitness Levels of Futsal Extracurricular Members*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

*Physical fitness affects athletes during training and during matches. Therefore, this study aims to determine the Physical Fitness Level of Extracurricular Futsal Members of SMA Negeri 5 Tasikmalaya. This research is a descriptive quantitative research. The research instrument used is the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) which has 5 test items, namely the 60 meter sprint test, the body lift test (Pull Up), the lying down test (Sit Up), the vertical jump test.) and a 1200 meter medium distance running test. The sample of this study was the futsal extracurricular athletes at SMA Negeri 5 Tasikmalaya, totaling 20 people out of a total population of 57 people. This study used a purposive sampling technique. The results of this study indicate that the Physical Fitness of 13 members of the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 5 Tasikmalaya are in the good category with a percentage of 65%, and 7 people are in the moderate category with a percentage of 35%. It can be concluded that the physical fitness of the futsal extracurricular members of SMA Negeri 5 Tasikmalaya is mostly in the good category.*

**Keywords:** *Extracurricular, Futsal, Physical Fitness*