

ABSTRAK

LINDA NUR AFIFAH. 2024. **Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui bentuk kebugaran jasmani dan seberapa baik tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif menggunakan teknik random sampling. Populasi yang digunakan adalah anggota yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing dan menggunakan sampel berjumlah 46 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 tes antara lain : Lari cepat 50 meter, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertikal Jump*, dan lari jarak sedang 1000 meter. Kemudian untuk mengolah data peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif yang dituangkan presentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 9,68%, yang berkategori sedang 70,97%, yang berkategori kurang sebesar 19,35% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing adalah sedang dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal

ABSTRACT

LINDA NUR AFIFAH. 2024. *The Influence of Physical Fitness Level on the Physical Condition of Futsal Extracurricular Students at PUI Cikijing Vocational School for the 2023/2024 Academic Year*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

This research aims to determine the form of physical fitness and how good the level of physical fitness is in futsal extracurricular students at PUI Cikijing Vocational School. This research uses descriptive quantitative methods using random sampling techniques. The population used was members who took part in the futsal extracurricular at PUI Cikijing Vocational School and a sample of 31 people was used. The data collection technique uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which consists of 5 tests including: 50 meter sprint, Pull Up, Sit Up, Vertical Jump, and 1000 meter medium distance run. Then, to process the data, researchers used descriptive data analysis techniques which were expressed as percentages. Based on the results of the research and discussion, it was found that the physical fitness level of students participating in the futsal extracurricular at PUI Cikijing Vocational School was mostly in the very good category, 0%, in the good category, 9.68%, in the moderate category, 70.97%, in the poor category, 19.35. % and those in the less than 0% category. The results of this research can be concluded that the level of physical fitness of students participating in the futsal extracurricular at PUI Cikijing Vocational School is moderate in the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

Keywords: *Physical Fitness, Extracurricular, Futsal*