

ABSTRAK

Ismat Hirmana Putra 2024. **Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.** Jurusan pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif, subjek penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah yang beranggotakan 20 orang. Dalam penelitian ini cara mengambil sampel dengan teknik total sempling. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 tes antara lain: Lari cepat 50 meter, Gantung sikut, Baring duduk (*sitt up*), (*vertical jump*), dan lari jarak sedang 1000 meter. Kemudian untuk mengolah data penelitian menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang dituangkan presetase. Subjek penelitian ini dilakukan pada anggota ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah usia 13-15 tahun. Berdasarkan dari hasil penelitian mulai dari pengumpulan data, pengolahan data, analisis data dan uji hipotesis, maka dalam penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah berada pada klasifikasi Baik Sekali 10% atau 2 orang, Baik sejumlah 45% atau 9 orang, Sedang sejumlah 45% atau 9 orang, Kurang sejumlah 0% atau 0 orang, dan Kurang Sekali sejumlah 0% atau 0 orang. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah berada pada klasifikasi atau kategori “Baik” dalam norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Futsal

ABSTRACT

*Ismat Hirmana Putra 2024. **Profile of Physical Fitness Level of MTS As-Shobariyah Futsal Extracurricular Members.** Physical education major. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University, Tasikmalaya.*

This study aims to determine the level of physical fitness of MTS As-Shobariyah futsal extracurricular members. The research method used is a descriptive quantitative method, the subjects of this research are members of the MTS As-Shobariyah futsal extracurricular, which has 20 members. In this research, samples were taken using the total sampling technique. The data collection technique for this research uses a test, namely the Indonesian physical fitness test (TKJI) which consists of 5 tests, including: 50 meter sprint, elbow hang, sit up, vertical jump, and 1000 meter medium distance run. Then to process the research data using descriptive statistical data analysis techniques as outlined in the presentation. The subjects of this research were members of the futsal extracurricular MTS As-Shobariyah aged 13-15 years. Based on the research results starting from data collection, data processing, data analysis and hypothesis testing, in this study the physical fitness level of MTS As-Shobariyah futsal extracurricular members was classified as Very Good, 10% or 2 people, Good, 45% or 9 people, Moderate 45% or 9 people, Less 0% or 0 people, and Very Less 0% or 0 people. It can be concluded that the level of physical fitness of members of the Futsal Extracurricular MTS As-Shobariyah is in the "Good" classification or category in the norms of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

Keywords: *Physical Fitness, Extracurricular, Futsal*