

ABSTRAK

KEVIN MISAEL ALVARO SEMBIRING. 2026. **Profil Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Ada item tes yang dilakukan meliputi tes lari 60 meter, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya pada tanggal 2 April 2026 dengan metode deskriptif kuantitatif melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Tes ini dilakukan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang berjumlah 14 orang. Data yang diambil kemudian dikonversi ke dalam tabel penilaian kebugaran jasmani, kemudian dicari nilai rata-rata setiap komponen kebugaran jasmani. Maka dalam penelitian ini diperoleh kebugaran jasmani dengan rentang hasil 18-21 menunjukkan kategori “Baik” sebanyak 2 orang (14,28%), rentang nilai 14-17 menunjukkan kategori “Sedang” sebanyak 11 orang (78,57%), dan rentang nilai 10-13 menunjukkan kategori “Kurang” sebanyak 1 orang (7,14%). Berdasarkan data yang diperoleh, disimpulkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya dikategorikan Sedang.

Kata kunci: Ekstrakurikuler, Futsal, Kebugaran Jasmani, Profil