

Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh

M. Akmal¹, Jalaluddin², Junaidi^{3*}, Dhian Gunanjar⁴

M. Akmal, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

muhammadakmalbinsyharial@gmail.com

Jalaluddin, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

jalaluddin@serambimekkah.ac.id

*Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Dhian Gunanjar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

dhian.gunanjar@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh dan menganalisis seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan futsal. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang dipilih adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh yang mengikuti kegiatan permainan futsal dan bersedia menjadi peserta penelitian yang berjumlah 22 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan melakukan tes kebugaran jasmani pretest dan posttest. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, homogenitas, dan uji t berpasangan dengan SPSS. Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan diperoleh rata-rata pretest sebesar 3,5 (sedang) dan rata-rata posttest sebesar 4,3 (baik). Berdasarkan t-hitung yang diperoleh sebesar 12,641 dengan t-tabel sebesar 2,086, maka $t\text{-hitung} (12,641) > t\text{-tabel} (2,086)$. Jika dilihat dari nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dengan $\alpha = 0,05$, maka $\text{sig. (2-tailed)} = 0.000 < \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh dengan peningkatan kebugaran jasmani sebesar 22,7%.

Kata Kunci: Permainan Futsal, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga, khususnya futsal, tidak hanya berfungsi sebagai media peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana pengembangan motorik, sosial, dan emosional peserta didik. Partisipasi rutin dalam olahraga tim menurut penelitian berkaitan dengan peningkatan daya tahan kardiovaskular, kelincahan, serta keterampilan teknis yang

dapat ditransfer ke aktivitas sehari-hari (Haryadi, 2025; Pradana et al. dalam *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2025). Selain aspek fisik, program futsal yang terstruktur juga terbukti meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama tim, serta membentuk karakter dan kepemimpinan pada siswa (Marqués-Sánchez, Benítez-Andrades, Calvo Sánchez, & Arias, 2024). Aktivitas fisik yang diintegrasikan dalam lingkungan sekolah memberikan manfaat bagi kesehatan mental, termasuk berkurangnya gejala kecemasan dan meningkatnya ketahanan emosional (Li, 2023). Dengan intensitas permainan yang tinggi dan ukuran lapangan yang relatif sempit, futsal secara fisiologis menuntut komponen kebugaran seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta kekuatan otot.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa latihan circuit training dan plyometrik dapat secara signifikan meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan daya ledak otot pemain futsal (Rahman, 2018; Rizky et al., 2024). Di samping itu, koordinasi motorik seperti dribbling sangat dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan, sehingga program latihan teknik futsal di sekolah berpotensi mengembangkan aspek fisik serta keterampilan siswa secara simultan.

Pada siswa SMP sederajat, kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang berperan langsung dalam mendukung kesiapan belajar dan aktivitas sehari-hari. Secara teori, kebugaran jasmani dikaitkan dengan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sekaligus memiliki cadangan energi untuk kegiatan lainnya. Penelitian dalam bidang pendidikan dan fisiologi olahraga menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani baik cenderung memiliki konsentrasi lebih tinggi, stamina lebih stabil, dan kemampuan mengikuti pembelajaran secara optimal karena fungsi kardiovaskular, pernapasan, serta neuromuskular bekerja lebih efisien (Hermawan, Sonjaya, & Raswan, 2022). Namun, berdasarkan pengamatan awal di SMP Negeri 10 Banda Aceh, sebagian siswa putra kelas VII masih menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang kurang optimal. Kondisi tersebut terlihat dari cepatnya mereka mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani maupun aktivitas fisik lainnya. Dari sudut pandang teori perkembangan peserta didik, masa remaja awal (usia 12–14 tahun) merupakan fase penting dalam pembentukan kapasitas fisik sehingga apabila stimulasi fisik tidak memadai, perkembangan kebugaran jasmani dapat terhambat.

Melihat kondisi tersebut, permainan futsal dapat dijadikan salah satu alternatif aktivitas olahraga yang efektif dan menarik bagi siswa. Secara teoretis, futsal termasuk

olahraga intermittent high-intensity yang melibatkan periode kerja intens disertai waktu istirahat singkat. Aktivitas dengan karakteristik demikian terbukti mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran seperti daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi motorik (Haryadi, 2025; Mahfud, dkk 2020). Selain itu, futsal memiliki sifat permainan yang kompetitif, cepat, dan menyenangkan sehingga sangat sesuai dengan karakter psikologis siswa SMP yang cenderung aktif dan menyukai aktivitas berbasis permainan (game-based physical activity).

Dengan mempertimbangkan potensi fisik, aspek kesehatan, serta motivasi siswa, penelitian mengenai pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian tersebut dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas futsal sebagai bentuk intervensi olahraga di sekolah, sekaligus membantu guru Pendidikan Jasmani menentukan strategi pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Apakah permainan futsal berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh? 2) Seberapa besar pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh. 2) Menganalisis seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan futsal.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya mengenai penerapan permainan futsal sebagai media peningkatan kebugaran jasmani.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan olahraga futsal dan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi Siswa: Menambah motivasi dan minat terhadap kegiatan olahraga, khususnya futsal, serta membantu meningkatkan kebugaran jasmani.
- b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani: Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih metode pembelajaran atau latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- c. Bagi Sekolah: Menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam mengembangkan program ekstrakurikuler yang mendukung kesehatan dan kebugaran siswa.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pengukuran objektif melalui data numerik dan analisis statistik. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif bertujuan menguji hipotesis secara sistematis berdasarkan pengukuran variabel. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment). Campbell dan Stanley (2015) menyatakan bahwa quasi experiment digunakan ketika pengacakan subjek tidak dapat dilakukan, namun peneliti tetap memberikan perlakuan untuk menguji hubungan sebab-akibat. Metode ini sesuai untuk penelitian di lingkungan sekolah karena kelas tidak dapat diubah secara acak.

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu satu kelompok diberi tes awal (pretest), perlakuan, dan tes akhir (posttest). Menurut Fraenkel dan Wallen (2018), desain ini memungkinkan identifikasi perubahan kondisi akibat intervensi. Dalam penelitian ini, perlakuan berupa aktivitas permainan futsal diberikan untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan membandingkan nilai pretest dan posttest.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh yang berjumlah 22 siswa. Sampel yang dipilih adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh yang mengikuti kegiatan permainan futsal dan bersedia menjadi peserta penelitian yang berjumlah 22 siswa. Jumlah sampel disesuaikan dengan ketersediaan siswa dan kebutuhan desain penelitian *One Group Pretest–Posttest Design*.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung (direct measurement) menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang telah ditetapkan berupa tes lari 12 menit/*bleep test*, *shuttle run* 4 x 10 meter, lari *sprint* 30 meter, dan

Vertical Jump / Standing Broad Jump. Pengukuran dilakukan pada dua tahap, yaitu pretest dan posttest, sesuai dengan desain penelitian One Group Pretest - Posttest Design.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui perbedaan nilai kebugaran jasmani siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan permainan futsal. Rumus yang digunakan meliputi uji normalitas, homogenitas, dan uji t berpasangan..

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 10 Banda Aceh, yang beralamat di Kota Banda Aceh. Waktu penelitian direncanakan berlangsung pada awal November 2025, meliputi kegiatan tes awal, pelaksanaan treatment futsal, dan tes akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh diukur dengan tes TKJI yang dilaksanakan 2 kali yaitu: pretest yang dilakukan sebelum perlakuan bertujuan sebagai acuan dasar dan posttest yang dilakukan setelah perlakuan dengan tujuan mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan futsal. Tes tersebut terdiri dari: tes lari 12 menit/*bleep test*, *shuttle run* 4 x 10 meter, lari *sprint* 30 meter, dan *vertical jump/standing broad jump*. Deskripsi data hasil penelitian kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh dapat dilihat sebagai berikut.

1. Hasil Tes Awal (Preetest) dan Tes Akhir (Posrtest)

Pengambilan data diperoleh dari pelaksanaan tes yang dilakukan sebelum dan setelah perlakuan berupa permainan futsal. Nilai tes tersebut telah dikonversi kedalam nilai skala 5 berdasarkan norma nilai TKJI. Tes tersebut terdiri dari: tes lari 12 menit/*bleep test*, *shuttle run* 4 x 10 meter, lari *sprint* 30 meter, dan *vertical jump/standing broad jump*. Adapun hasil pretest dan posttest kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh sebagai berikut.

Tabel 1. Rekap Hasil Preetest dan Posttest Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh

No	Kode Siswa	Kebugaran Jasmani Preetes	Kebugaran Jasmani Posttest
1	Siswa 1	3,25	4,25
2	Siswa 2	3,5	4,5
3	Siswa 3	2,25	3,25
4	Siswa 4	3,25	4

5	Siswa 5	2,75	3,5
6	Siswa 6	3,75	4,5
7	Siswa 7	3,5	4,75
8	Siswa 8	3,25	4
9	Siswa 9	4,75	4,75
10	Siswa 10	3,5	4
11	Siswa 11	3,25	4,5
12	Siswa 12	3,25	4,25
13	Siswa 13	3,5	4,25
14	Siswa 14	3,75	4,5
15	Siswa 15	3,25	4,25
16	Siswa 16	3,5	4,25
17	Siswa 17	3,75	5
18	Siswa 18	3	4
19	Siswa 19	4	4,5
20	Siswa 20	3,25	4
21	Siswa 21	3,75	4,5
22	Siswa 22	4,5	5
	Rata-rata	3,5	4,3

Data tersebut di atas merupakan data hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh. Data tersebut merupakan hasil tes siswa yang telah dimasukkan kelompok skala tes kebugaran jasmani. Jika dimasukkan kelompok dalam skala hasil kebugaran jasmani, maka siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh pada pretest termasuk dalam kategori sedang dan pada posttest termasuk dalam kategori baik. berikut skala perbandingannya.

Tabel 2. Penilaian Seluruh Hasil Rangkaian Tes

No.	Klasifikasi	Kategori
1	> 5,0	BS
2	4,8 – 4,9	BS
3	4,4 – 4,7	B+
4	4,0 – 4,3	B
5	3,8 – 3,9	B
6	3,4 – 3,7	S+
7	3,0 – 3,3	S
8	2,8 – 2,9	S-
9	2,4 – 2,7	K+
10	2,0 – 2,3	K
11	1,8 – 1,9	K-
12	1,4 – 1,7	KS+
13	1,0 – 1,3	KS

Nilai rata-rata total tes kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh pada pretest berada pada angka 3,5 yang berarti bahwa siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh pada pretest memiliki kebugaran jasmani pada tingkat sedang

($S^+ = 3,4 - 3,7$). Sedangkan nilai rata-rata total tes kegugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh pada posttest berada pada angka 4,3 yang berarti bahwa siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh pada posttest memiliki kebugaran jasmani pada tingkat baik ($B = 4,0 - 4,4$).

2. Uji Normalitas Data Preetest dan Posttest

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Preetest	0,359	Normal
Posttest	0,537	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel di atas, menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh pada pretest dan posttest didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data pretest dan posttest berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara pretest dan posttest. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
Kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh pretest dan posttest	0,662	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas pada tabel di atas, menunjukkan hasil perhitungan didapat nilai signifikansi $0,662 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny.

4. Uji Hipotesis (Paired Sample T-Test)

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “ada pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda

Aceh”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Hasil analisis disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji T (Paired Sample T-Test) Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh

Kebugaran Jasmani	Mean	T hitung	<i>sig</i>	T tabel	Selisih
Pretest - Posttest	0,79	12,641	.000	2,086	10,56

Berdasarkan hasil uji-t pada tabel atas, diperoleh nilai t hitung $12,641 > t$ tabel (df 20) 2,086 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan, sehingga H_a diterima. Artinya bahwa ada pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh. Selisih kebugaran jasmani antar pretest dan posttest sebesar 10,56 yang artinya kebugaran jasmani setelah perlakuan berupa permainan futsal lebih baik dari pada sebelum perlakuan.

5. Peningkatan Persentase Kebugaran Jasmani

Untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh setelah perlakuan berupa permainan futsal dengan sebelum perlakuan menggunakan rumus berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 48): Persentase peningkatan = $\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$. *Mean Different = mean posttest-mean pretest.*

Mean Different = mean posttest-mean pretest

$$= 4,27 - 3,48 = 0,79$$

$$\begin{aligned} \text{Persentase peningkatan} &= \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\% \\ &= \frac{0,79}{3,48} \times 100\% \\ &= 0,227 \times 100\% \\ &= 22,7\% \end{aligned}$$

Sehingga diperoleh peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh setelah perlakuan berupa permainan futsal dengan sebelum perlakuan sebesar 22,7%.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan diperoleh rata-rata pretest sebesar 3,5 (sedang) dan rata-rata posttest sebesar 4,3 (baik). Berdasarkan t -hitung yang diperoleh sebesar 12,641 dengan t -tabel sebesar 2,086, maka t -hitung ($12,641 > t$ -tabel

(2,086). Jika dilihat dari nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dengan $\alpha = 0,05$, maka sig. (2-tailed) = $0.000 < \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 10 Banda Aceh dengan peningkatan kebugaran jasmani sebesar 22,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adami, E., & Mariati, LI (2023) *Gambaran intensitas penggunaan aplikasi tiktok pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo*. Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. DOI: 10.21070/ups.625
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio Books.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 118-125.
- Mahfud, I. Dkk. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism In Teaching And Recreation On Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Marques-Sanchez, P., Benitez_Andrades, J. A., Calvo Sanchez, M. D., Arias, N. (2024). *The socialisation of The Adolescent Who carries Out team sport: A Transversal Study Of Centrally whith a Sosial Network Analysis*. (Pre-Print) <https://arxiv.org/abs/2402.09275>.
- Pradana, G. Y. K. (2019). *Sosiologi Pariwisata*. STPBI Press.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan pada pemain futsal: Studi eksperimen metode circuit training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.1246
- Rizky Kurniawan Dwi Santoso, M. Anis Zawawi, & Abdian Asgi Sukmana. (2024). Survei Keterampilan Motorik Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Futsal SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023-2024. *SEINKESJAR: Proceeding Series*, 4(1). Diakses dari <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/5792>.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.