

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 15 Garut. Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif. Populasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 15 Garut dan sampel yang digunakan purposive sampling hanya tim inti saja 12 siswa. Tes dalam pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa (TKJI) putra usia 16 -19 tahun. Teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase, dijumlahkan nilai rata-rata 5 item tes, selanjutnya dikategorikan sesuai norma nilai TKJI. Hasil siswa nilai sangat baik tidak ada (0%), dikategori baik 5 orang (42%), dikategori sedang 6 orang (50%), dikategori kurang 1 orang (8%) dan kategori kurang sekali tidak ada(0%). Hal ini berarti Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler futsal SMAN 15 Garut pada kategori sedang.

Kata Kunci:Ekstrakurikuler, Futsal, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This research is research that aims to determine the level of physical fitness of extracurricular futsal students at SMA Negeri 15 Garut. The method used is quantitative descriptive. The population of Extracurricular Futsal Students at SMA Negeri 15 Garut and the sample used was purposive sampling, only the core team was 12 students. The data collection test used the Student Physical Fitness Test (TKJI) for boys aged 16 -19 years. Descriptive statistical analysis technique using percentages, adding up the average value of 5 questions, then grouping them according to the TKJI value norms. The results of the students with a very good score were none (0%), in the good category 5 people (42%), in the moderate category 6 people (50%), in the poor category 1 person (8%) and in the very poor category none (0%). This means that the physical fitness level of futsal extracurricular students at SMAN 15 Garut is in the medium category.

Keywords: Extracurricular, Futsal, Physical Fitness