

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKTRAKURIKULER FUTSAL MAN 2 BUKITTINGGI

Puji Rahmat¹, Khairuddin², Haripah Lawanis³, Mardepi Saputra⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Padang, Indonesia

Pujirahmat396@gmail.com¹, khairuddin@fik.unp.ac.id²,
haripahlawanis@fik.unp.ac.id³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴.

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of physical activity in supporting the physical fitness of students, specifically those participating in the futsal extracurricular program. The study aims to determine the relationship between physical activity and the physical fitness levels of futsal extracurricular students at MAN 2 Bukittinggi. It employs a correlational research design with a total sample of 25 students selected using the total sampling technique. Physical activity was measured using the PAQ-A, while physical fitness was assessed using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). Data analysis involved normality tests, linearity tests, and the Pearson Product Moment correlation test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results indicate that the data for both physical activity and physical fitness were normally distributed (sig. 0.059 and 0.095) and exhibited a linear relationship (Deviation from Linearity = 0.218). The correlation test yielded an r -value of 0.780 ($p < 0.001$), demonstrating a positive, strong, and significant relationship between physical activity and the physical fitness of the futsal extracurricular students at MAN 2 Bukittinggi. Physical activity contributed 60.8% to physical fitness, while the remaining 39.2% was influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, Futsal Extracurricular Activity

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang kebugaran jasmani siswa, khususnya peserta ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan populasi sekaligus sampel sebanyak 25 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan PAQ-A, sedangkan kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berdistribusi normal (sig. 0,059 dan 0,095) serta memiliki hubungan yang linear (Deviation from Linearity = 0,218). Hasil uji korelasi diperoleh nilai $r = 0,780$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif, kuat, dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi. Aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar 60,8% terhadap kebugaran jasmani, sedangkan 39,2% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Futsal

A. Pendahuluan

Menurut mardepi dan ordo (2022) Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan yang tujuan utamanya adalah untuk mempromosikan kesejahteraan fisik, mental dan sosial emosional siswa melalui eksperimen berbagai aktivitas fisik dan olahraga.

Menurut Khairuddin (2025) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang melalui aktivitas fisik mampu mengembangkan aspek fisik, sosial dan mental peserta didik sehingga mendukung terbentuknya gaya hidup sehat.

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang menjadi unsur pokok dan memiliki pengaruh besar dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga) yang kuat.

Menurut widodo (2028) Individu yang rutin melakukan aktivitas olahraga cenderung memiliki kondisi kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas olahraga. Oleh karena itu, olahraga memiliki peran penting dalam menunjang kualitas hidup manusia, termasuk bagi peserta didik di lingkungan sekolah.

Mardepi Saputra (2019) menekankan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang menyeluruh dan memiliki nilai filosofis dalam kehidupan manusia.

Menurut Mardepi Saputra (2019) Olahraga tidak hanya sekadar

aktivitas fisik, tetapi juga memuat makna filosofis yang mendalam mengenai hubungan antara fisik dan mental dalam olahraga."

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, A., & Lawanis, H, 2023).

Salah satu wadah pembinaan aktivitas olahraga di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Litardiansyah dan Hariyanto (2020) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal dan berada dalam naungan sekolah, baik bersifat akademik maupun non-akademik.

Menurut abdurrahman (2019) Tujuan kegiatan ekstrakurikuler antara lain untuk meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, mengembangkan bakat dan minat, serta membantu peserta didik memahami hubungan antara pembelajaran di sekolah dengan kehidupan bermasyarakat.

Menurut Haripah (2019) pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Bukittinggi merupakan salah satu satuan pendidikan yang aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, baik di bidang olahraga maupun non-olahraga.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik adalah ekstrakurikuler futsal. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Bukittinggi dilaksanakan secara rutin dan diikuti oleh peserta didik yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga futsal.

Futsal merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Permainan futsal menuntut pemain untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seperti passing, controlling, dribbling, shooting, serta pergerakan tanpa bola. Selain itu, futsal juga menuntut kondisi fisik yang prima karena permainan berlangsung dengan tempo cepat, pergerakan yang dinamis, serta perubahan arah yang cepat dan berulang (Santoso et al., 2021).

Olahraga futsal termasuk olahraga kompetitif yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental. Aktivitas dalam permainan futsal melibatkan gerakan sprint berulang, berhenti mendadak, perubahan arah, serta kontak fisik antar pemain. Oleh karena itu, pemain futsal dituntut memiliki komponen kebugaran jasmani yang baik, seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan otot, kelincahan, dan power tungkai (Putra & Hidayat, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari

tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Cantika et al., 2022).

Kebugaran jasmani setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan kerja jantung dan paru-paru. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani (Kholis, 2021).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental (Ariyanto et al., 2021).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan membantu individu mempertahankan kondisi fisik yang optimal, sedangkan berkurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani.

Hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dalam ekstrakurikuler futsal sangat erat, karena futsal merupakan bentuk aktivitas fisik terstruktur yang melibatkan gerakan intensitas sedang hingga tinggi seperti berlari, menggiring, dan menendang bola. Keterlibatan siswa secara rutin dalam kegiatan ini dapat meningkatkan aktivitas fisik harian yang berdampak langsung pada peningkatan komponen kebugaran jasmani seperti

daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

Menurut Syafruddin (2011), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kemampuan kerja tubuh.

menurut Bafirman dan Wahyuri (2018), kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan fungsional tubuh seseorang untuk menuntaskan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemampuan fisik ini bersifat dinamis dan dapat terus ditingkatkan kualitasnya melalui penerapan program latihan serta aktivitas fisik yang teratur.. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik tubuh sehingga berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Bukittinggi, ditemukan bahwa sebagian peserta didik memiliki kebiasaan kurang aktif bergerak di luar jadwal latihan. Beberapa peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan bermain gawai, game daring, dan media sosial, serta memiliki kebiasaan tidur larut malam. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya aktivitas fisik harian yang dilakukan peserta didik dan berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

Diduga kondisi kebugaran jasmani yang belum optimal tersebut

dipengaruhi beberapa faktor yaitu rendahnya aktivitas fisik baik di dalam maupun di luar latihan, rendahnya asupan gizi dan pola makan yang tidak seimbang, pola istirahat yang kurang baik, seringnya tidur larut malam dan juga kurangnya dorongan dan motivasi.

Peserta dengan tingkat kebugaran jasmani sedang dan rendah cenderung lebih cepat mengalami kelelahan, mengalami penurunan kecepatan dan kelincahan, serta kurang mampu mempertahankan intensitas permainan dalam waktu yang lama. Hal ini terlihat dari berkurangnya efektivitas pergerakan pemain, lemahnya daya tahan saat melakukan sprint berulang, serta menurunnya kualitas teknik dasar seperti passing dan shooting pada menit-menit akhir latihan atau pertandingan.

Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal masih perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan olahraga di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi guru PJOK, pelatih, serta pihak sekolah dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat

kebugaran jasmani siswa
ekstrakurikuler futsal MAN 2
Bukittinggi

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian. Dalam penelitian ini, variabel bebas (X) adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat (Y) adalah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi.

Penelitian dilaksanakan di MAN 2 Bukittinggi pada bulan Mei 2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal yang aktif dan dilaksanakan secara rutin sehingga sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi yang berjumlah 25 orang. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling atau sampel jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 siswa.



Gambar 1. Sampel Penelitian

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). PAQ-A merupakan instrumen yang dikembangkan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik remaja selama tujuh hari terakhir. Instrumen ini terdiri atas beberapa butir pertanyaan yang menggambarkan aktivitas fisik yang dilakukan responden selama berada di sekolah, di rumah, maupun pada waktu luang. Penggunaan instrumen PAQ-A dipilih karena memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik serta telah banyak digunakan dalam penelitian mengenai aktivitas fisik pada kelompok usia remaja.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Instrumen TKSI merupakan alat ukur kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi untuk mengukur tingkat kebugaran peserta didik secara komprehensif. Tes ini mencakup beberapa komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, koordinasi, serta daya ledak otot.

Prosedur pengumpulan data

aktivitas fisik dilakukan dengan membagikan angket PAQ-A kepada seluruh responden. Sebelum pengisian kuesioner dilakukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta tata cara pengisian instrumen agar peserta didik dapat memberikan jawaban sesuai dengan kondisi sebenarnya. Setelah seluruh angket terkumpul, dilakukan proses tabulasi dan pemberian skor sesuai pedoman penilaian PAQ-A.

Pengumpulan data kebugaran jasmani dilakukan melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Seluruh peserta mengikuti rangkaian tes sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Pelaksanaan tes dilakukan dengan memperhatikan prinsip keamanan, kesiapan fisik peserta, serta keseragaman prosedur pengukuran agar data yang diperoleh bersifat objektif dan akurat.

Analisis data dilakukan

Interval	Klasifikasi	f	pers
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi	0	0%
3,1 – 4,0	Tinggi	3	12%
2,1 – 3,0	Sedang	18	72%
1,1 – 2,0	Rendah	4	16%
0,0 – 1,0	Sangat Rendah	0	0%

menggunakan bantuan program SPSS. Tahapan analisis dimulai dengan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani bersifat linear. Setelah persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan hubungan antara kedua variabel. Besarnya kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dihitung melalui koefisien determinasi (R^2). Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan HASIL

Data dalam penelitian ini meliputi aktivitas fisik (X) dan tingkat kebugaran jasmani (y) siswa ekstrakurikuler futsal Man 2 Bukittinggi. Tabel 1. norma aktifitas fisik

Interval	Klasifikasi	f	pers
27 – 30	Baik Sekali	0	0%
23 – 26	Baik	4	16%
19 – 22	Sedang	10	40%
15 – 18	Kurang	11	44%
≤14	Kurang Sekali	0	0%

Dari 25 siswa ekstrakurikuler futsal Man 2 Bukittinggi yang dijadikan sampel, diperoleh hasil aktivitas fisik paling tinggi sebesar 3,88 dalam seminggu terakhir dan yang paling rendah 1,88 seminggu terakhir.

Tabel 2. norma kebugaran jasmani

Dari 25 siswa ekstrakurikuler futsal Man 2 Bukittinggi yang dijadikan sampel, diperoleh hasil kebugaran jasmani yang terdiri dari 6 tes dengan menggunakan TKSI Fase EF yang paling tinggi sebesar 24 dan yang paling rendah sebesar 16. Berikut gambar salah satu tes yang

digunakan yaitu *vertical jump test*



Gambar 2. Vertical Jump Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Analisis data penelitian dilakukan melalui uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebelum dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Pengujian dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variable	p-value	Sig.	Ket.
Aktivitas Fisik (X)	0,059	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani (Y)	0,095	0,05	Normal

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro–Wilk diperoleh nilai signifikansi aktivitas fisik sebesar 0,059 dan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,095. Nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi salah satu persyaratan untuk dilakukan analisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui bentuk hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil

pengujian menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,218 ($>0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik diikuti oleh peningkatan tingkat kebugaran jasmani secara proporsional.

Setelah asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Tabel 4. Hasil uji korelasi

Hubungan	r_{hitung}	r_{tabel}	sig
Hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmai	0,780	0,396	0,001

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,780$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang positif, signifikan, dan berada pada kategori kuat antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi.

Besarnya kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dapat diketahui melalui koefisien determinasi. Hasil perhitungan menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 60,8%, yang berarti aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar 60,8% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi. Adapun sisanya sebesar 39,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,780 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Sebaliknya, siswa dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan menghasilkan berbagai adaptasi fisiologis yang berdampak positif terhadap sistem tubuh, terutama sistem kardiorespirasi, muskuloskeletal, serta metabolisme energi. Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan kapasitas jantung dalam memompa darah, meningkatkan efisiensi paru-paru dalam menyuplai oksigen, serta meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan energi selama melakukan aktivitas fisik.

Menurut WHO (2020), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki fungsi paru-paru, mempertahankan berat badan ideal, meningkatkan kesehatan

mental, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Aktivitas fisik juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang melalui peningkatan kemampuan fungsional tubuh.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang proses pembelajaran, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung pencapaian prestasi akademik maupun nonakademik.

Pada siswa ekstrakurikuler futsal, tingkat aktivitas fisik relatif tinggi karena olahraga futsal menuntut gerakan dengan intensitas sedang hingga tinggi. Aktivitas yang dilakukan meliputi sprint, perubahan arah secara cepat, gerakan akselerasi dan deselerasi, lompatan, serta koordinasi gerak yang kompleks. Karakteristik permainan futsal tersebut menyebabkan siswa memperoleh stimulus latihan yang cukup untuk meningkatkan kapasitas fisik mereka.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan bakat dan minat olahraga, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan, siswa dapat mengalami peningkatan daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, koordinasi,

serta kemampuan kerja fisik secara keseluruhan. Kondisi tersebut akan berdampak terhadap meningkatnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus akan menyebabkan tubuh beradaptasi terhadap tuntutan kerja fisik yang semakin tinggi.

Adaptasi tersebut ditandai dengan meningkatnya efisiensi sistem kardiovaskular, meningkatnya kapasitas paru-paru, serta meningkatnya kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen secara optimal selama melakukan aktivitas fisik.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Erwinanto (2017) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa, dengan nilai korelasi sebesar 0,336. Selain itu, penelitian Rousdyanto dkk. (2021) juga menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Besarnya kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani yang mencapai 60,8% menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor dominan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi. Namun demikian, masih terdapat 39,2% faktor lain yang turut memengaruhi kebugaran jasmani,

seperti status gizi, pola makan, kualitas tidur, kebiasaan hidup sehat, tingkat stres, motivasi berolahraga, serta faktor genetik.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa peningkatan aktivitas fisik melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, sekolah perlu terus mengembangkan program pembinaan ekstrakurikuler olahraga yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan agar mampu mendukung peningkatan kesehatan serta kebugaran jasmani siswa secara optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat teori dan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aktivitas fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki, sehingga aktivitas fisik perlu menjadi bagian penting dalam pembentukan gaya hidup sehat pada peserta didik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi. Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,780$ dengan nilai

signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dapat diterima. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori kuat, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar **60,8%** terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bukittinggi, sedangkan sebesar 39,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal maupun aktivitas olahraga lainnya perlu terus didorong sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. (2019). Validitas dan reliabilitas Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1–5.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, & Antoni. (2025). *Tes, pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang: FIK UNP Press. 136-150
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). *Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang*. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Ariyanto, D., dkk. (2021). Aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan kesehatan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 205–210.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Cantika, N., dkk. (2022). Kebugaran jasmani dan kesehatan siswa. *Jurnal Sport Science*, 6(2), 124–130.
- Erwinanto. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hanna, D. P., Khairuddin, K., Bakhtiar, S., & Apriyano, B. (2024). Hubungan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga FIK UNP*.
- Irdyandiwa, F., & Maksum, A. (2019). Aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 7(1), 55–62.
- Janah, M., & Kumaat, N. (2017). Pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(1), 15–20.
- Kemendikbudristek. (2021). *Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI)*. Jakarta: Kementerian

- Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Khairuddin. (2025). *Evaluasi proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurikulum merdeka belajar*. Jurnal pendidikan dan olahraga, 8(12).
- Kholis, N. (2021). Aktivitas fisik sebagai faktor penentu kebugaran jasmani. *Jurnal Sport Health*, 3(1), 5–12.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) manual*. Saskatchewan: University of Saskatchewan.
- Litardiansyah, R., & Hariyanto. (2020). Peran ekstrakurikuler dalam pengembangan siswa. *Jurnal Pendidikan*, 21(3), 329–335.
- Mardepi, S & Ardo, O. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446-457.
- Oktriani, R., dkk. (2019). Penurunan aktivitas fisik pada usia lanjut. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 85–92.
- Piercy, K. L., dkk. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028.
- Prasetyo dkk. 2021. Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E–F (Kelas X, XI, XII SMA/SMK). Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, PPPPTK Penjas dan BK.
- Prasetyo, Y., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 120–128.
- Purbangkara, T., & Kurniawan, A. (2022). Kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 75–80.
- Putra, R., & Hidayat, S. (2020). Kondisi fisik pemain futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 50–58.
- Ramadona. (2018). *Hubungan indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas fisik siswa SD*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rousdyanto, R., dkk. (2021). Korelasi aktivitas fisik dan IMT dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 45–52.
- Salamah, U. (2019). Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Sport Health*, 5(1), 25–31.
- Santoso, H., dkk. (2021). Karakteristik fisik permainan futsal. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 35–42.
- Sapto, A. (2020). Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 48–55.
- Saputra, D., Edwarsyah, E., Marta, I. A., & Wulandari, I. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO) FIK UNP*.
- Satriawan, R., Pratama, M., & Yuliawan, D. (2024). Aktivitas fisik dan pengeluaran energi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 110–115.
- Sudibyo, A., dkk. (2013). Guidelines for data processing and analysis of IPAQ. Jakarta: Kemenkes RI.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Widodo, A. (2018). Olahraga dan kesehatan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 50–56.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2017). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.
- Wulan Maulinda. (2024). *Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulu tangkis*. Skripsi. Universitas Negeri Cirebon.