

## Tingkat Kesegaran Jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat

**Dhenis Mufiaresi, Zulraflı**

Universitas Islam Riau

Email: [dhenismufiaresi@student.uir.ac.id](mailto:dhenismufiaresi@student.uir.ac.id), [zulraflı@edu.uir.ac.id](mailto:zulraflı@edu.uir.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat. Bentuk penelitian ini adalah deskriptif dengan sampel berjumlah 15 orang, sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI yaitu lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Setelah data dikumpulkan dan diolah dengan perhitungan statistik maka tingkat kesegaran jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat dengan total nilai rata-rata 15,4 terletak pada interval 14 – 17 sehingga masuk dalam kategori Sedang.

**Kata kunci:** *Tingkat Kesegaran Jasmani*

### **Abstract**

*This study aims to determine the level of physical fitness of the Lacroi Futsal Club of Rengat City. The form of this research is descriptive with a sample of 15 people, the sample in this study was obtained based on total sampling technique. The instrument used in this study was the TKJI test, namely running 60 meters, the 60 second body lift hanging test, lying down for 60 second, jumping upright and running 1200 meters. After the data is collected and processed with statistical calculations, the physical fitness level of the Lacroi Futsal Club of Rengat City with a total average value of 15.4 lies in the interval 14 – 17 so it falls into the Medium category.*

**Keywords:** *Physical Fitness Level*

### **Pendahuluan**

Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih tubuh, memberikan manfaat besar bagi kesehatan, dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam beraktivitas. Olahraga sehat tanpa menyebabkan kelelahan tertentu dikenal sebagai kesegaran jasmani. Olahraga dieksekusi oleh beragam kelompok masyarakat, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa, baik pria maupun wanita. Selain untuk kesehatan, olahraga juga berfungsi sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Contohnya, futsal adalah salah satu olahraga yang

mayoritasnya dimainkan banyak pemuda. Melalui futsal, remaja mendapatkan manfaat dalam hal pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022, pasal 17 menjelaskan bahwa ruang lingkup olahraga mencakup tiga jenis kegiatan: Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, dan Olahraga Prestasi. Untuk mencapai prestasi tinggi, pembinaan olahraga tidak dapat dipisahkan dari olahraga pendidikan, khususnya di tingkat sekolah dengan pelajar sebagai pesertanya. Olahraga rekreasi dan instruksional membutuhkan penggunaan pelatih olahraga. Futsal adalah salah satu olahraga di mana pembinaan digunakan. Untuk mencapai prestasi, individu dapat bergabung dengan klub-klub Futsal agar terlatih dan dapat mengikuti turnamen dengan tujuan meraih prestasi.

Kesegaran jasmani adalah aspek penting yang harus dimiliki oleh klub futsal untuk menyelesaikan latihan atau pertandingan. Futsal membutuhkan banyak stamina karena pergerakan yang terus-menerus, agar keadaan fisik menjadi sangat baik diperlukan agar pemain tidak mudah lelah saat bermain. Setiap klub futsal biasanya menerapkan latihan khusus untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti halnya Klub Futsal Lacroi di Kota Rengat. Klub Futsal Lacroi sering mengikuti turnamen-turnamen futsal. Klub ini terdiri dari anak-anak sekolah yang berbakat dalam bermain futsal, sehingga mereka bergabung dengan Klub Futsal Lacroi Kota Rengat untuk menambah pengalaman, pengetahuan, dan prestasi. Tujuan utama dari banyak olahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran fisik peserta, dengan tujuan tambahan untuk mencapai kesuksesan.

Futsal adalah olahraga yang populer di seluruh negara, menarik minat berbagai kelompok usia. Dalam futsal, kemampuan teknik dasar adalah salah satu elemen penting yang perlu dimiliki oleh pemain. Kemampuan ini memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan yang bisa mencetak poin dan merusak pertahanan lawan. Hal ini menunjukkan bahwa mencapai kemenangan akan sangat sulit atau bahkan tidak mungkin jika pemain atau tim tidak mampu menunjukkan teknik bermain yang baik.

Seorang Pemain futsal harus sadar dan mahir dalam gerakan mendasar yang digunakan dalam permainan. futsal. Kemampuan dasar ini merupakan pondasi awal yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Teknik-teknik dasar tersebut perlu dilatih dan diasah untuk mengembangkan pola permainan dan keterampilan individu pemain, yang akan berguna ketika diaplikasikan bersama tim. Teknik-teknik dasar tersebut meliputi (1) passing, (2) control, (3) chipping, (4) dribbling, dan (5) shooting (Sintaro et al., 2020).

Permainan sepak bola dalam ruangan disebut futsal, dengan jenis permainan yang mirip dengan sepak bola. Tidak seperti sepak bola, futsal menggunakan lapangan dan bola yang lebih kecil daripada sepak bola, dan setiap tim terdiri dari lima pemain.

Futsal dikenal sebagai olahraga tim yang sangat kompetitif dan memerlukan keahlian teknis serta taktik yang tinggi. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, pemain juga harus memiliki fisik yang sangat kuat. Kekuatan fisik menentukan hasil pertandingan atlet dengan fisik yang kuat dapat mempertahankan performa dan memenangkan pertandingan, sementara atlet dengan fisik yang kurang baik akan merasa tertekan selama pertandingan. Kondisi fisik atlet sangat berpengaruh terhadap prestasi yang dicapainya dalam kejuaraan. Fisik menjadi tolak ukur bagi seorang atlet atau tim untuk memenangkan pertandingan dan meraih gelar juara. Namun, penampilan fisik tidak selalu sebanding dengan jumlah gelar yang dimiliki, dan seorang atlet yang memenangkan kejuaraan belum tentu berada dalam kondisi fisik yang sangat prima.

Olahraga bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga sebuah bentuk kompetisi yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang optimal untuk mencapai prestasi maksimal. Futsal, sebagai varian sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang lebih kecil, menuntut kebugaran fisik dan kelincahan yang tinggi dari para pemain. Dalam futsal, selain keterampilan teknis dan taktis, kebugaran jasmani juga memainkan peran penting dalam menentukan hasil pertandingan.

Kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan kecepatan. Pemain futsal dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu menjaga performa sepanjang pertandingan, melakukan gerakan dengan efisien, dan mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang kebugaran jasmani dalam konteks klub futsal sangat penting untuk meningkatkan prestasi dan kesejahteraan pemain.

Penelitian ini akan difokuskan pada Klub Futsal Lacroi di Kota Rengat. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani para pemain di klub ini akan memungkinkan pemahaman yang lebih dalam tentang kondisi fisik mereka, kebutuhan pelatihan khusus, dan potensi peningkatan prestasi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan bermanfaat bagi para pemain secara individu, tetapi juga bagi pengelola klub dalam merancang program latihan yang efektif dan berkelanjutan.

Dengan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam mencapai prestasi olahraga, khususnya dalam futsal, hal ini diantisipasi bahwa penelitian ini akan memberikan tambahan yang signifikan untuk pengembangan olahraga futsal, baik di tingkat lokal maupun nasional.

Ketika membahas Klub Futsal Lacroi di Kota Rengat, pemahaman tentang tingkat kebugaran jasmani para pemainnya sangat penting. Setiap klub olahraga memiliki karakteristik dan kebutuhan uniknya. Dengan memahami kebugaran jasmani pemain dalam klub futsal Lacroi, pengelola klub dapat merancang program latihan yang lebih terfokus dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini tidak hanya akan membantu meningkatkan prestasi klub dalam

kompetisi lokal, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif bagi para pemain.

Selain itu, penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani di klub futsal Lacroi dapat memberikan wawasan tentang potensi bakat olahraga di daerah tersebut. Dengan memahami kekuatan dan kelemahan pemainnya, klub dapat mengidentifikasi area di mana mereka dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut serta mengenali bakat-bakat muda yang memiliki potensi menjadi pemain berkualitas di masa mendatang.

Oleh karena itu, penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani dalam konteks Klub Futsal Lacroi di Kota Rengat tidak hanya penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam pengembangan olahraga lokal dan identifikasi bakat-bakat yang berpotensi.

Dalam konteks olahraga futsal, kebugaran jasmani yang optimal adalah kunci untuk mempertahankan stamina dan daya tahan selama pertandingan yang intens. Atlet dengan fisik yang terlatih cenderung menunjukkan performa yang konsisten dan efektif di lapangan, serta lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan fisik yang tinggi dalam situasi pertandingan yang dinamis. Oleh karena itu, pengukuran dan pemantauan terhadap kebugaran jasmani pemain Futsal Klub Lacroi Kota Rengat sangat penting sebagai langkah persiapan untuk membantu atlet futsal mencapai potensi maksimal dan meraih prestasi dalam kompetisi.

Fisik merupakan hal yang dapat diperoleh oleh semua atlet melalui konsistensi latihan secara menyeluruh. Masalah yang sering dihadapi oleh pemain seringkali terkait dengan kurangnya kekuatan fisik atau ketidakmampuan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal, yang menghambat mereka untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Fisik tidak hanya meningkatkan efisiensi, kreativitas, dan produktivitas dalam berolahraga, namun, itu juga merupakan faktor penting yang harus diperhitungkan untuk mencapai kebugaran fisik puncak, terutama dalam olahraga futsal.

Daya tahan dalam bermain futsal adalah salah satu aspek penting dari kebugaran jasmani yang sering dibahas dan menarik perhatian para pelatih fisik. Kebutuhan akan pelatihan fisik memberikan motivasi intrinsik dan ekstrinsik bagi atlet untuk mencapai tujuan mereka. Kekuatan motivasi ini tergantung pada tingkat kebutuhan yang dirasakan oleh individu, keberhasilan mencapai tujuan dapat memberikan kepuasan, sementara kegagalan dapat menyebabkan rasa frustrasi. Semua ini sangat terkait dengan kondisi fisik dan dorongan intrinsik dari dalam diri atlet.

Perubahan fisik tercermin dalam sikap atlet yang semakin bersemangat dalam menjalani latihan. Fisik memiliki peran penting dalam setiap proses latihan karena dapat meningkatkan motivasi atlet untuk mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh. Tingkat keterlibatan atlet dalam latihan, yang dapat dilihat

dari kesungguhan mereka dalam menjalani berbagai latihan yang diberikan oleh pelatih atau instruktur, menunjukkan sejauh mana mereka termotivasi dan berkomitmen.

Masalah yang dihadapi dalam tingkat kebugaran jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat adalah sebagian pemain mengalami kecepatan berlari yang kurang saat mengejar lawan dalam permainan, banyak yang mudah lelah sebelum pertandingan berakhir, dan ada kecenderungan pemain lebih memilih bermain langsung daripada melakukan latihan fisik terlebih dahulu. Untuk mengatasi ini, penulis ingin meningkatkan kebugaran jasmani para pemain agar dapat tampil lebih baik selama pertandingan. Selain itu, belum ada data yang memadai mengenai tingkat kebugaran jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat. Saat pemain bermain, peneliti mengamati beberapa masalah kebugaran jasmani pada anak-anak tersebut. Beberapa anak mudah lelah, sehingga mereka cepat merasa capek selama pertandingan. Selain itu, mereka menghadapi masalah kecepatan yang kurang saat menggiring bola, yang mengakibatkan mereka kalah dalam duel akselerasi atau saat berhadapan dengan lawan. Selain itu, mereka juga kurang lincah saat membawa bola, sehingga susah menembus garis pertahanan musuh ketika membawa bola. Oleh karena itu, Klub Futsal Lacroi Kota Rengat menghadapi tantangan besar terkait pembentukan fisik yang belum optimal bagi para pemainnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Tingkat Kebugaran Jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat."

### **Metode Penelitian**

Bentuk penelitian ini adalah deskriptif dengan sampel berjumlah 15 orang, sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI yaitu lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Setelah data diperoleh melalui tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Klub Futsal Lacroi di Kota Rengat, data tersebut dianalisis dan disajikan berdasarkan Tes TKJI. Penentuan kriteria dari setiap tes dilakukan dengan mengelompokkan penilaian menjadi **Baik Sekali**, **Baik**, **Sedang**, **Kurang**, dan **Kurang Sekali**, sesuai dengan norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia.

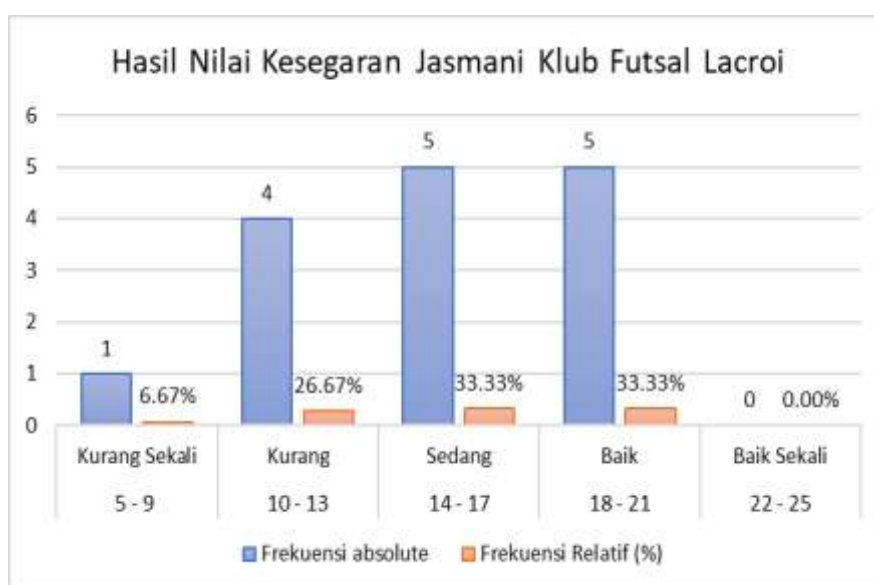
### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan pengolahan data beberapa hasil tes yang telah dilakukan, maka selanjutnya dilakukan analisis data norma kebugaran jasmani. Berikut merupakan hasil penjumlahan nilai pada masing – masing individu dari beberapa tes yang telah dilakukan :

Berdasarkan hasil penjumlahan tersebut, diperoleh data klasifikasi jumlah nilai kesegaran jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat sebagai berikut :

**Tabel 1. Norma Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat**

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
5 - 9	Kurang Sekali	1	6.67%
10 - 13	Kurang	4	26.67%
14 - 17	Sedang	5	33.33%
18 - 21	Baik	5	33.33%
22 - 25	Baik Sekali	0	0.00%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>



**Grafik 6. Nilai Kesegaran Jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap siswa, didapatkan bahwa tingkat kesegaran jasmani (TKJI) pada masing-masing anggota Klub Futsal Lacroi Kota Rengat bervariasi. Sebanyak 6,67% termasuk dalam kategori Kurang Sekali, 26,67% dalam kategori Kurang, 33,33% dalam kategori Sedang, 33,33% dalam kategori Baik, dan 0% dalam kategori Baik Sekali.

Rata-rata nilai tes kesegaran jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat adalah 15,4, yang termasuk dalam kategori Sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota Klub Futsal Lacroi Kota Rengat tergolong dalam kategori Sedang.

Berdasarkan analisis data yang telah diolah, kesegaran jasmani anggota Klub Futsal Lacroi Kota Rengat diklasifikasikan dalam kategori Sedang. Klasifikasi ini berpotensi memberikan dampak kurang optimal terhadap prestasi individu peserta klub Futsal Lacroi Kota Rengat. Kondisi kesegaran jasmani yang

sedang ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya intensitas latihan, pola makan yang tidak seimbang, dan kekurangan waktu istirahat yang memadai.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan yang lebih intensif dan terstruktur. Program latihan tersebut harus mencakup berbagai aspek seperti latihan kekuatan, ketahanan, dan kelincahan, serta diberikan secara rutin dan konsisten. Selain itu, penting untuk melibatkan pelatih yang kompeten dalam merancang dan mengawasi program latihan agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan setiap anggota klub.

Selanjutnya Zulraflı et al., (2016) menurut Widiastuti, (2015) kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan potensi dan kemampuan tubuh untuk menyelesaikan tugas dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Berdasarkan teori ini, kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan esensial manusia karena berkaitan erat dengan kemampuan dalam melakukan aktivitas dan pekerjaan sehari-hari.

Selain latihan fisik, perhatian terhadap pola makan yang sehat dan seimbang juga sangat penting. Klub Futsal Lacroi Kota Rengat perlu memberikan edukasi tentang gizi dan pola makan yang baik kepada anggotanya, serta menyediakan akses ke makanan yang bergizi sebelum dan setelah latihan. Hal ini akan membantu meningkatkan energi dan daya tahan tubuh anggota klub. Asupan gizi yang mencukupi dapat meningkatkan ketahanan tubuh anak-anak, memungkinkan mereka tumbuh dan beraktivitas dengan optimal tanpa gangguan. Kekurangan status gizi dapat menghambat seseorang dalam menjalankan aktivitas, terutama dalam kegiatan olahraga (Farid & Nasution, 2017).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Wanto, (2017) mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMK N 1 Sungai Lilin. Menurut penelitian tersebut, mayoritas siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang dapat dikategorikan sebagai "baik", berdasarkan frekuensi pencapaian dalam tes kebugaran jasmani.

Selanjutnya, penelitian ini juga terkait dengan studi yang dilakukan oleh Prayugo, (2017) terkait Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada atlet karate Porprov Kabupaten Banyuasin. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, disimpulkan bahwa sebagian besar atlet karate masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik, dengan 69% dari mereka termasuk dalam kategori kurang. Temuan ini mencerminkan kontras dengan penurunan prestasi kontingen karate Kabupaten Banyuasin dalam perolehan medali pada Porprov 2017.

Pengawasan rutin serta evaluasi berkala terhadap program latihan juga penting untuk memastikan setiap anggota klub dapat mencapai kondisi fisik yang optimal. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui tes kebugaran jasmani secara

periodik untuk mengukur kemajuan setiap anggota dan menyesuaikan program latihan sesuai dengan hasil yang diperoleh.

Dengan demikian, diharapkan prestasi Klub Futsal Lacroi Kota Rengat dapat meningkat secara signifikan di masa mendatang. Upaya peningkatan kesegaran jasmani tidak hanya akan membantu anggota klub mencapai potensi terbaik mereka, tetapi juga membangun disiplin, kerjasama tim, dan semangat kompetitif yang tinggi. Hasilnya, Klub Futsal Lacroi Kota Rengat dapat bersaing lebih baik di berbagai kompetisi dan membawa pulang prestasi yang membanggakan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang telah diolah, dapat disimpulkan bahwa jumlah tingkat kesegaran jasmani Klub Futsal Lacroi Kota Rengat memiliki rata-rata sebesar 15.4 dan tergolong pada interval 14 – 17 sehingga masuk dalam kategori Sedang.

### **BIBLIOGRAFI**

- Arikunto, S. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Beutelstahl, D. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Br Karo, S., & Sari, D. M. (2022). Implementasi Variasi Permainan Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v2i1.615>
- Fajar, Kamarudin, & Zulraflia. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler SMAN 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 3(2), 14719–14731. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.2099>
- Fatmawati, F., & Kamarudin, K. (2022). Level of Physical of Extracurricular Volleyball Students At Senior High School 5 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(3), 535–544. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.50>
- Kosasih, E. (2016). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Yrama Widya.
- Lisa, Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli Melalui Permainan Volsal Pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.26418/jppk.v7i1.23299>
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar *passing* atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i2.21028>
- Mahardika, I. M. G. A., Marhaeni, A., & Program, K. W. (2015). Pengaruh variasi pelatihan *passing* terhadap kemampuan melakukan *passing* atas pada permainan bola voli pada siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya Tahun ajaran 2014/2015. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*,

- 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.23887/jpepi.v5i1.1547>
- Munawar, A. Al, Abady, A. N., & Tanjung, K. U. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Xi Mas Yaspi Labuhan Deli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(2), 13–17. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v5i1.454>
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>
- Oktarisno, A., & Cendra, R. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. *Science and Education Journal*, 2(3), 486–496. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i3.151>
- Pratiwi. (2020). *Pembelajaran Bolavoli*. Banjarmasin. Bening Media Publishing.
- Pratiwi, C. P., & Ediyono, S. (2019). Analisis Keterampilan Guru Sekolah Dasar Dalam Menerapkan Variasi Pembelajaran. *JS (JURNAL SEKOLAH)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24114/js.v4i1.16065>
- Qurahman, M. T., Rusli, K., & Cayati. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran *Passing* Bawah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Liukang Tangaya. *Education, Language, and Culture (EDULEC)*, 3(1), 69–81. <https://doi.org/10.56314/edulec.v3i1.118>
- Rohendi, Aep & Suwandar, Etor. (2018). *Metode Latihan Dan Pembelajaran Bolavoli Untuk Umum*. Bandung. Alfabeta.
- Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Publikasi Pendidikan*, 9(2), 125. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i2.9072>
- Sistiasih, V. S., & Pradana, S. R. (2022). Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil *Passing* Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(2), 571–580. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Sumarna, D., & Hidayat, A. (2020). Latihan *Passing* Menggunakan Bola Basket Dalam Meningkatkan Kualitas *Passing* Atas Bola Voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(2), 21–27. <https://doi.org/10.54438/sportif.v5i2.52>
- Susila, D., & Zulkifli. (2023). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Atas Permainan Bola Voli Melalui metode variasi Siswa Kelas IX SMP PGRI Pekanbaru. *Integrated Sport Jurnal*, 01(02), 88–98. <https://doi.org/10.44231/ISJ.v1i2.2215>
- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Alpen, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli Di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

- Journal Sport Area, 2(1), 18–27.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Ariyani, M. D., & Kamarudin. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi mata Tangan Terhadap Smash Bolavoli Klub Buah Karya Mandiri Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(2), 45–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.61672/joi.v6i1.2314>
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4), 358–364. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.19590>
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai dan Koordinasi Mata- Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.508>
- Farid, M., & Nasution, J. D. H. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kedondong 1 Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo, 05, 762–765.
- Fatmawati, & Kamarudin. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), 536–544.
- Fauziah, K. N., Sudianto, & Nabella, S. D. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40–51. <https://doi.org/10.36352/pmj.v2i1.418>
- Gazali, N., Sari, M., Daharis, Makorohim, M. F., Yulianti, M., Saputro, D. P., ... Hanief, Y. N. (2022). *Metodologi Penelitian Olahraga*. (A. Rahmadani, Ed.). Bandung: CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Kamarudin, & Sasmarianto. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v9i2.227>
- Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar. *Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, 6(12), 1–9.
- Malik, A. (2018). *Pengantar Statistika Pendidikan. Narratives of Therapists' Lives* (1 ed.). Yogyakarta: DEEPUBLISH CV BUDI UTAMA.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani

- Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Pranata, D. Y. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Bina Bangsa Getsempena. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 10–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v5i1.799>
- Prayugo, A. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Kabupaten Banyuasin Pasca Porprov Sumatera Selatan Tahun 2017, 429–434.
- Putra, I., & Daharis. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 66–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2576>
- Putra, J. A., & Zulraflia. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau. *SICEDU: Science and Education Journal*, 2(1), 149–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.93>
- Renanda, A., & Henjilito, R. (2023). Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi terhadap Passing Bawah Bolavoli Club Vonda Pekanbaru. *Journal on Education*, 5(4), 13243–13248. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2324>
- S, J., & Hariadi. (2020). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggirng Dalam Permainan Futsal Siswa Smpn 8 Mantewe. *Jurnal Pendidikan jasmani kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 3(1), 37–43. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2108>
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38–46. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Syafikri, R. A., & Jatra, R. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v13i2.1214>
- Wanto, S. (2017). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 130–139.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55–69. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Zulraflia, Turimin, & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan

Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73–83. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)

---

**Copyright holder:**

Dhenis Mufiaresi (2024)

**First publication right:**

Catha : Journal of Creative and Innovative Research