

## ABSTRAK

### ANALISIS KOMPONEN KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 2 SUMENEP

*Kata kunci: Kondisi Fisik, Ektrakurikuler*

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu meningkatkan kondisi fisik dan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Ektrakurikuler adalah suatu wadah bagi siswa untuk mengapresiasi kemampuannya sehingga siswa mampu berprestasi diluar mata pelajaran umum. Mengenai tentang olahraga maka kondisi fisik sangatlah penting didalamnya karena kondisi fisik adalah landasan dasar suatu awalan olahraga prestasi. Dari beberapa komponen potensi fisik kebugaran jasmani, peneliti mengambil empat komponen untuk diteliti yaitu 1) daya tahan  $VO_2max$ , 2) kelincahan, 3) kecepatan, 4) daya ledak otot tungkai.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui potensi fisik kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Sumenep dengan sampel berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan tehnik pengumpulan data dilakukan dengan tes yang meliputi: MFT (*Multistage fitness test*), lari bolak-balik 40 meter (*shuttle run*), lari 50 meter dan melompat tanpa awalan.

Kesimpulan : Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (a) Hasil tes daya tahan  $VO_2max$  sebanyak 2 siswa dengan persentase 10% masuk dalam kategori "Kurang sekali", sebanyak 17 siswa dengan persentase 85% masuk dalam kategori "Kurang", sebanyak 1 siswa dengan persentase 5% masuk dalam kategori "Sedang". (b) Hasil tes kelincahan sebanyak 2 siswa dengan persentase 10% masuk dalam kategori "Kurang sekali", sebanyak 3 siswa dengan persentase 15% masuk dalam kategori "Kurang", sebanyak 10 siswa dengan persentase 50% masuk dalam kategori "Sedang", sebanyak 4 siswa dengan persentase 20% masuk dalam kategori "Baik", sebanyak 1 siswa dengan persentase 5% masuk dalam kategori "Baik sekali". (c) hasil tes kecepatan sebanyak 5 siswa dengan persentase 25% kategori "Kurang, sebanyak 6 siswa dengan persentase 30% kategori "sedang", sebanyak 6 siswa dengan persentase 30% kategori "Baik", sebanyak 3 siswa dengan persentase 15% kategori "Baik sekali. (d) Hasil tes daya ledak otot tungkai sebanyak 4 siswa dengan persentase 20% masuk dalam kategori "Kurang", sebanyak 2 siswa dengan persentase 10% masuk dalam kategori "Baik", sebanyak 14 siswa dengan persentase 70% masuk dalam kategori "Baik sekali"