

## **ABSTRAK**

### **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 7 PONTIANAK**

**Ussy Bella Sari**

**Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak**

**Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116**

**E-mail: bellaussy22@gmail.com**

Pada saat bermain futsal selama 2x20 menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 7 Pontianak mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat di sini bahwa siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 7 Pontianak.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 7 Pontianak yang berjumlah 31 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Futsal putri SMA Negeri 7 Pontianak yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 7 Pontianak adalah sedang.

**Kata kunci: *Kebugaran Jasmani***