

**PENGARUH LATIHAN METODE BERMAIN DAN SIRKUIT
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SD NEGERI 08 PARAK GADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
M HAMDI
NIM. 22087144**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD
Negeri 08 Parak Gadang

Nama : M. Hamdi

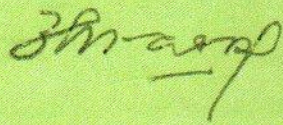
NIM/BP : 22087144/2022

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

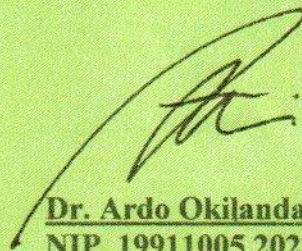
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui,
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M. Kes, AIFO
NIP. 196311041987031002

Padang, Januari 2026
Disetujui Oleh:
Dosen Pembimbing



Dr. Ardo Okilanda, M. Pd
NIP. 19911005 202203 1 014

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 08 Parak Gadang”** adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali di kutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2026 :

Yang membuat pernyataan



M HAMDI
NIM. 22087144

ABSTRAK

M Hamdi. 2026. Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Skripsi. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD negeri 08 Parak Gadang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (quasy experiment). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus s.d September 2025 di SD Negeri 08 Parak Gadang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 08 parak gadang yang berjumlah 14 orang siswa ekstrakurikuler futsal. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. teknik analisis data menggunakan analisis statistic uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan metode bermain secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang dengan nilai $t_{hitung} 5,53 > t_{Tabel} 1,96$, 2) Terdapat pengaruh latihan sirkuit secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang dengan nilai $t_{hitung} 12,05 > t_{Tabel} 1,96$. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan metode bermain dan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang dengan $t_{hitung} 0,63 < 1,96$.

Kata kunci: Latihan Metode Bermain, Latihan Sirkuit, Kebugaran Jasmani, Futsal, Sekolah Dasar

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 08 Parak Gadang”**.

Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., selaku Kepala Departemen Kepelatihan.
4. Bapak Dr. Ardo Okilanda, M.Pd., selaku dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.

5. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Umar, MS, AIFO selaku Penguji I dan Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku Penguji II, atas waktu, perhatian, serta ilmu yang telah Bapak berikan selama proses ujian dan penyusunan skripsi ini. Masukan dan koreksi yang Bapak sampaikan sangat berarti dalam memperkaya dan menyempurnakan karya ilmiah saya.
6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Serta Ayahanda SAIFUL, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan doa hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
8. Pintu syurgaku, ibunda HARDINEL. Terima kasih sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang telah diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang diberikan meskipun terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat hebat, terima kasih sudah menjadi tempatku untuk pulang, Bu.
9. Serta saudara-saudaraku, REZKI KHAIRA dan NADIA KHAIRANI. Terima kasih atas doa, usaha, motivasi, dan dukungan yang telah diberikan kepada adik terakhir ini.

10. Saya ucapkan juga terimakasih sebesar-besarnya kepada GITA PUTRI YANI sebagai patner yang telah membantu saya dalam bidang apapun untuk kelancaran skripsi peneliti.
11. Rekan-rekan serta semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.
12. Terakhir, tetapi tidak kalah penting, diri saya sendiri yang mampu dan sudah berjuang serta bertahan hingga saat ini.

Semoga segala dukungan, bimbingan, serta arahan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan di sisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan ke depan. Akhir kata, semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Padang, Januari 2026

M. Hamdi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Kebugara Jasmani.....	15
1. Futsal.....	15
a. Pengertian Futsal.....	15
b. Kebutuhan Fisik futsal	16
2. Kebugaran Jasmani	18
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	18
b. Fungsi Kebugaran Jasmani	20
c. Komponen Kebugaran Jasmani	21
d. Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani	23
e. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	24
f. Cara Meningkatkan Tingkatan Kebugaran jasmani.....	26
3. Hakikat Latihan.....	27
a. Pengertian Latihan	27
b. Prinsip-Prinsip Latihan	28
4. Latihan Metode Bermain	30
a. Pengertian Latihan Metode Bermain	30

b. Manfaat Latihan Metode Bermain	31
c. Pelaksanaan Latihan Dengan Metode Bermain	32
5. Latihan Sirkuit	33
a. Pengertian Latihan Sirkuit	33
b. Manfaat Latihan Sirkuit	34
c. Pelaksanaan Latihan Sirkuit.....	34
B. Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Jenis dan Sumber Data	42
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Analisa Data.....	43
G. Teknik Analisa Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	57
1. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kebugaran jasmani Kelompok Latihan Metode Bermain	57
2. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kebugaran jasmani Kelompok Latihan sirkuit	59
B. Pengujian Persyaratan Analisis	61
C. Pengujian Hipotesis.....	65
D. Pembahasan.....	68
E. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB PENUTUP	
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bagan Kerangka Konseptual	37
Gambar 2.	Desain Penelitian <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	40
Gambar 3.	Disain Pembagian Kelompok	41
Gambar 4.	<i>Tok-Tok Ball</i>	45
Gambar 5.	<i>Child Ball</i>	47
Gambar 6.	<i>Shuttle Run 4x10m</i>	50
Gambar 7.	<i>Move The Ball</i>	53
Gambar 8.	Lari 600 m	54
Gambar 9.	Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kebugaran jasmani kelompok latihan metode bermain	59
Gambar 10.	Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kebugaran jasmani kelompok latihan sirkuit	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Norma Akurasi Ketepatan: <i>Tok-Tok Ball</i>	45
Tabel 2.	Norma Koordinasi: <i>Child Ball</i>	48
Tabel 3.	Kelincahan (Agility): Shuttle Run 4x10m get ball	51
Tabel 4.	Norma Kekuatan Otot (otot perut): <i>Move The Ball</i>	53
Tabel 5.	Daya Tahan Kardiovaskular : Lari 600 m	55
Tabel 6.	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10-12 Tahun (Pa/Pi).....	55
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok Latihan metode bermain.....	58
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok Latihan sirkuit.....	60
Tabel 9.	Uji Normalitas Kebugaran jasmani	62
Tabel 10.	Uji Homogenitas Kebugaran jasmani.....	64
Tabel 11.	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	65
Tabel 12.	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua.....	66
Tabel 13.	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di tingkat dasar memiliki peranan yang krusial dalam membentuk individu-individu Indonesia secara menyeluruh. Pendidikan yang diterima di sekolah dasar sangat berpengaruh bagi siswa untuk melanjutkan ke tahap pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini telah diungkapkan oleh McKinley Yoder et al., (2021) yang menyatakan bahwa: “Keberhasilan seorang siswa dalam mengikuti pendidikan di sekolah menengah dan universitas sangat dipengaruhi oleh prestasinya dalam pendidikan di sekolah dasar.” Dan diperjelas juga oleh Dolinsky & Dolinskaya, (2018) menyatakan : “Keberhasilan seorang remaja berawal sejak duduk di bangku sekolah dasar, di mana pencapaian tersebut sangat ditentukan oleh mutu pendidikan yang diperoleh, mencakup metode pembelajaran serta suasana belajar yang tersedia di lingkungan sekolah.” Dari kutipan tersebut, sangat jelas bahwa perlu ada upaya maksimal dalam pendidikan di tingkat dasar, dan kita dapat mengerti bahwa sekolah dasar memegang peranan yang sangat vital serta menjadi fondasi utama dalam pengembangan sumber daya manusia di Indonesia secara utuh.

Dengan demikian, pengembangan beragam kemampuan dan keterampilan siswa menjadi fokus utama dalam pelaksanaan pendidikan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan di jenjang ini perlu diarahkan pada pengembangan kemampuan dan keterampilan siswa secara optimal. Dalam

konteks tersebut, pendidikan jasmani memiliki peran yang tidak dapat dikecualikan karena berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan fisik siswa untuk menjalani aktivitas sehari-hari serta menghadapi berbagai tuntutan tugas dan pekerjaan di masa mendatang (Edmizal, 2025).

Dari penjelasan yang ada di atas, sangat jelas bahwa perhatian pada perbaikan pendidikan di tingkat sekolah dasar sangat penting. Sekolah dasar berperan krusial dan menjadi penentu dalam pembangunan sumber daya manusia Indonesia secara keseluruhan. Oleh karena itu, perbaikan berbagai kemampuan serta keterampilan siswa menjadi sasaran utama dalam penyelenggaraan pendidikan.

Salah satu faktor untuk meningkatkan dan pengembangan keterampilan dan kemampuan siswa sekolah dasar adalah tingkat Kebugaran Jasmani yang dimana Kebugaran Jasmani merupakan salah satu aspek fundamental dalam menunjang proses tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, karena aktivitas fisik tidak hanya berperan menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Kondisi tubuh yang bugar sangat dibutuhkan anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah yang menuntut kesiapan fisik dan mental secara optimal.

Menurut Bukvic et al., (2021) aktivitas fisik yang rutin mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki suasana hati, mengembangkan kemampuan sosial melalui interaksi dalam olahraga, dan menanamkan karakter positif seperti disiplin dan sportivitas sejak usia dini

dan di perjelas juga oleh Suryadi et al., (2023) menyatakan : “Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mereka, baik pada masa sekarang maupun di masa yang akan datang.” Sejalan dengan temuan tersebut, pengembangan aspek psikologis, khususnya rasa percaya diri, juga perlu mendapat perhatian karena tingkat kepercayaan diri yang baik dapat meningkatkan motivasi intrinsik individu, sehingga mendorong tercapainya kinerja dan prestasi yang optimal (Sin, 2017).

Salah satu metode latihan fisik yang praktis dan tidak memerlukan waktu pelaksanaan yang terlalu lama adalah metode latihan melalui bentuk permainan dan latihan sirkuit. Pemilihan metode bermain dan sirkuit ini didasarkan pada kemampuannya dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik saat menyelesaikan tugas gerak. Selain itu, metode ini juga dianggap efektif dalam mengatasi kendala terbatasnya sarana dan prasarana melalui modifikasi aktivitas olahraga dalam bentuk permainan kecil yang terarah pada pengembangan seluruh komponen kebugaran jasmani.

Dalam penelitian (Ovsyannikova et al., 2021) mengemukakan bahwa peningkatan kebugaran fisik melalui metode bermain merupakan bentuk aktivitas fisik yang bersifat menyenangkan dan interaktif. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mampu menumbuhkan motivasi individu untuk berpartisipasi secara berkelanjutan dalam aktivitas fisik yang mendukung gaya hidup sehat. Metode bermain yang memadukan elemen permainan dan olahraga dapat meningkatkan keterlibatan

serta minat peserta dalam program kebugaran, sehingga memberikan hasil yang lebih optimal terhadap peningkatan kesehatan fisik. Dalam konteks latihan fisik, salah satu komponen kebugaran yang penting untuk diperhatikan adalah daya tahan, karena individu atau atlet dengan tingkat daya tahan yang baik cenderung memiliki kemampuan pemulihan yang lebih cepat setelah melakukan latihan, sehingga kondisi tubuh dapat mendekati kembali keadaan sebelum latihan dalam waktu yang relatif singkat (Umar & Fadilla, 2019).

Penelitian dari (Fayed et al., 2022) tentang Latihan sirkuit memungkinkan peserta didik untuk berlatih berbagai gerakan dengan cara yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Latihan ini juga membantu menciptakan suasana belajar yang interaktif dan kolaboratif, mendorong peserta didik untuk saling mendukung dan belajar dari satu sama lain.

Di sektor pendidikan Indonesia, kebugaran jasmani adalah salah satu bagian dari Olahraga pendidikan yang diatur oleh Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pada BAB I pasal 1 poin ke-11 yang menyebutkan "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani". Pengembangan melalui Pendidikan Olahraga memiliki hubungan yang kuat dengan inisiatif untuk meningkatkan olahraga, yang lebih fokus pada pencapaian tujuan-tujuan pendidikan saat melakukan aktivitas olahraga,

sehingga memberikan dampak langsung pada peningkatan kualitas sumber daya manusia di lingkungan sekolah.

Yang dimana di sekolah mata pelajaran yang mambantu upaya pengembangan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu pendidikan jasmani kesehataan dan rekreasi (PJOK) sangat mendukung murid di sekolah dan dapat memperbaiki kesehatan fisik murid juga membuat murid lebih tidak bosan atau jenuh. Namun, pelajaran PJOK di sekolah hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu, sehingga waktu yang tersedia untuk melatih dan mengembangkan kebugaran jasmani siswa menjadi sangat terbatas. Kondisi ini kurang mendukung tercapainya peningkatan kebugaran secara optimal, terlebih jika tidak didukung oleh aktivitas fisik tambahan di luar jam pelajaran PJOK.

Selain itu, dengan kondisi tubuh yang sehat, murid tidak mudah merasa lelah menurut Hartono & Akhiruyanto, (2019) : “Kemampuan produktivitas individu dengan tingkat kebugaran fisik yang baik berbeda dengan mereka yang memiliki kebugaran fisik yang kurang. Bagi individu yang memiliki kebugaran fisik yang baik dapat meningkatkan keberhasilan dalam belajar”. Selain manfaat fisik, aktivitas olahraga juga berfungsi sebagai sarana pembentukan individu yang sehat, kuat, dan berdaya saing, serta berkontribusi dalam pengembangan karakter positif melalui interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan olahraga dan mempengaruhi perkembangan peserta didik (Purnomo et al., 2020).

Dari pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwasanya orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi berbeda dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah, orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang keberhasilan dalam belajar oleh karena itu, dengan adanya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di semua level pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi, diharapkan kondisi fisik seluruh siswa bisa meningkat, karena dengan kondisi fisik yang optimal, dapat meningkatkan semangat, produktivitas dan menunjang keberhasilan dalam belajar.

Walaupun Penjasorkes telah diterapkan di semua tingkatan pendidikan mulai dari Sekolah Dasar, setiap anak di Sekolah Dasar menunjukkan variasi dalam tingkat kebugaran fisiknya. Hartono & Akhiruyanto, (2019) menjelaskan bahwa : “Kesehatan fisik seseorang akan bervariasi dan bergantung pada jenis pekerjaan yang dilakukan, kondisi kesehatan, gender, usia, tingkat latihan individu, serta status gizi yang dimiliki”. Yang dijelaskan Clouse et al., (2013) Kesegaran jasmani atau lebih dikenal dengan (*physical fitness*), yaitu kemampuan individu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.

Menurut Liusnea, (2020) Kebugaran jasmani adalah “Kemampuan fisik manusia adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas dengan tenaga dan energi tanpa merasa cepat lelah. Selain itu, tubuh juga tetap memiliki stamina yang cukup untuk menikmati waktu santai dan terhindar dari

tekanan fisik. Beberapa hal yang menunjukkan kondisi kebugaran fisik seseorang antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, serta kelenturan tubuh”. Dalam upaya meningkatkan kebugaran tersebut, latihan fisik melalui aktivitas olahraga memiliki peran penting, tidak hanya dalam meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan diri, membentuk pola hidup sehat, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar melalui aktivitas fisik dan olahraga (Lesmana, 2018).

Dari kutipan tersebut yang ada di atas dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seorang siswa. Salah satu faktor pentingnya adalah aktivitas fisik yang dilakukan. Semakin sering seseorang beraktivitas fisik, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah asupan gizi yang seimbang. Gizi seimbang merupakan kondisi di mana tubuh mendapatkan asupan zat-zat penting dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Khomich & Kopytko, (2022) Disebutkan bahwa suatu makanan bisa dikatakan bergizi jika di dalamnya mengandung zat-zat penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Dan dapat di lihat juga penelitian dari (Yusfita, 2024) yang dilakukan di SD salah satu Kecamatan di kota Padang yang di mana hasil penelitian di SDN 02 Cupak Tangah tahun 2023 memperlihatkan bahwa 55% siswa berada dalam kategori gizi buruk,

sedangkan 53,4% anak hanya memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Meskipun demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai aktivitas fisik dengan status gizi siswa. Kondisi ini menegaskan pentingnya penerapan program terpadu yang memadukan intervensi gizi dan aktivitas olahraga secara terstruktur di lingkungan sekolah dasar.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan lingkungan. Kondisi ekonomi berperan penting dalam menunjang pemenuhan kebutuhan gizi dan kesehatan. Selain itu, lingkungan alam dan tempat tinggal seseorang turut berpengaruh terhadap tingkat kebugaran tubuh seperti yang di sebut Nurajab, (2019) Kemampuan tubuh adalah kemampuan untuk menyesuaikan fungsi-fungsi organ fisiologis dengan kondisi lingkungan sekitar, seperti ketinggian, kelembaban, suhu, dan faktor-faktor lainnya.

Lingkungan masyarakat memiliki pengaruh besar terhadap aktivitas gerak anak, karena di lingkungan itulah anak-anak bermain dan bergerak. Kondisi suhu udara juga sangat berperan, di mana cuaca panas seperti di Kota Padang bisa membuat anak enggan untuk beraktivitas fisik. Selain itu, lingkungan sekolah pun turut berperan melalui untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Seiring dengan perkembangan zaman, pola hidup masyarakat ikut mengalami perubahan yang berdampak langsung pada kebugaran jasmani anak-anak, terutama di daerah perkotaan. Urbanisasi dan kemajuan teknologi

memang memberikan berbagai kemudahan, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya meningkatnya aktivitas sehari-hari di kalangan anak usia sekolah dasar. Menurut penelitian Fadhli et al., (2022), menjelaskan juga bahwasanya gadget sudah di pakai dari berbagai kalangan mulai dari kalangan anak-anak hingga kalangan dewasa Anak-anak cenderung lebih memilih duduk dan menikmati berbagai hal yang ada di dalam gadget. Kondisi seperti ini dapat berdampak pada perkembangan mereka, baik dari aspek fisik, kemampuan motorik, psikologis, maupun kehidupan sosial anak.

Berdasarkan informasi tersebut, peneliti menduga bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami kelelahan, di antaranya kondisi kebugaran jasmani, jam pelajaran olahraga di sekolah hanya 1 kali dalam seminggu, lingkungan, tingkat ekonomi, status gizi, aktivitas fisik, penggunaan gadget secara berlebihan serta pengetahuan tentang kebugaran jasmani. Hal ini menjadi persoalan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama terkait bagaimana kondisi kebugaran jasmani para siswa.

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 23 Juli 2025 yang telah peneliti lakukan di SD Negeri 08 Parak Gadang ditemukan sejumlah permasalahan siswa ekstrakurikuler futsal pada saat berlangsungnya turnamen futsal antar sekolah dasar, siswa menunjukkan tingkat kelelahan yang berlebihan. Hal ini diduga disebabkan oleh kurangnya kesiapan kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang optimal dikarenakan siswa hanya latihan pada saat jam pelajaran olahraga saja, sehingga tubuh siswa tidak mampu

beradaptasi secara efisien terhadap intensitas dan durasi pertandingan. Kelelahan yang berlebih ini tidak hanya berdampak pada penurunan performa saat bertanding, tetapi juga dapat meningkatkan risiko cedera serta menurunkan motivasi untuk mengikuti kegiatan olahraga berikutnya. Dan juga dalam proses pembelajaran olahraga (PJOK), sebagian besar siswa mengalami kelelahan berlebihan saat melakukan aktivitas olahraga. Hasil wawancara dengan guru olahraga juga menguatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah.

Problema-problema ini peneliti tertarik untuk melihat pengaruh latihan metode bermain dan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Adapun penyebab utama penulis memilih topik ini adalah karena setiap individu memerlukan kebugaran fisik untuk menjaga dan meningkatkan efektivitas serta efisiensi mereka ketika melakukan pekerjaan sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Metode latihan fisik yang diterapkan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Ketersediaan alokasi waktu pembelajaran PJOK di sekolah turut memengaruhi efektivitas peningkatan kebugaran jasmani.
3. Status gizi peserta didik menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan.

4. Kondisi ekonomi keluarga memberikan dampak terhadap pemenuhan kebutuhan siswa dalam mendukung kebugaran jasmani.
5. Lingkungan tempat tinggal siswa turut berpengaruh terhadap kebiasaan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani.
6. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) juga berdampak terhadap pola aktivitas fisik serta program kebugaran siswa.
7. Alokasi waktu latihan ekstrakurikuler futsal kurang maksimal yang berdampak terhadap kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Dengan melihat banyaknya permasalahan yang muncul dalam identifikasi masalah tersebut di atas dan didasarkan pada pertimbangan keterbatasan kemampuan peneliti, waktu dan biaya, maka peneliti hanya melihat :

1. Pengaruh yang signifikan latihan metode bermain terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang.
2. Pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang.
3. Perbandingan hasil latihan metode bermain dan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagaimana pengaruh yang signifikan latihan metode bermain terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang?
2. Bagaimana pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang?
3. Bagaimana perbandingan hasil latihan metode bermain dan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memberi informasi, keadaan serta memberikan gambaran tentang

1. Pengaruh yang signifikan latihan metode bermain terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang.
2. Pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang.
3. Perbandingan hasil latihan metode bermain dan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya mengenai efektivitas metode latihan fisik seperti metode bermain dan sirkuit dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan pendekatan-pendekatan latihan fisik yang inovatif dan menyenangkan bagi anak usia sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru PJOK: Penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai pengaruh metode bermain dan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan merancang metode latihan yang tepat dan efektif dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.
- b. Bagi Sekolah: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas program kebugaran jasmani melalui penyediaan sarana dan strategi pembelajaran yang lebih variatif dan sesuai dengan karakteristik siswa.
- c. Bagi Siswa: Penelitian ini dapat membantu siswa dalam memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermanfaat, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya kebugaran jasmani untuk kesehatan dan prestasi belajar.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat menjadi referensi awal dalam pengembangan penelitian sejenis yang lebih luas, baik dari segi populasi, variabel, maupun pendekatan metodologi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Terdapat pengaruh latihan metode bermain secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang dengan peningkatan rata-rata tes awal (*pre test*) 12,57 dan tes akhir (*post test*) menjadi 16,57. Terjadi peningkatan sebesar 4,67 poin dan dibuktikan dengan pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 5,53 > t_{Tabel} 1,96$.
2. Terdapat pengaruh latihan sirkuit secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang dengan peningkatan rata-rata tes awal (*pre test*) 12,57 dan tes akhir (*post test*) menjadi 15,71. Terjadi peningkatan sebesar 5,50 poin dan dibuktikan dengan pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 12,05 > t_{Tabel} 1,96$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan metode bermain dan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang dengan $t_{hitung} 0,63 < 1,96$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Saran bagi Guru Pendidikan Jasmani
 - a. Guru PJOK disarankan menerapkan latihan dengan metode bermain secara rutin dalam pembelajaran, karena terbukti mampu meningkatkan

kebugaran jasmani siswa secara efektif sekaligus menumbuhkan motivasi dan kesenangan belajar.

- b. Metode latihan sirkuit dapat digunakan sebagai variasi pembelajaran untuk melatih komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, dan kelincahan siswa secara menyeluruh.
- c. Guru perlu menyesuaikan intensitas dan bentuk latihan metode bermain dan sirkuit dengan karakteristik usia dan kemampuan fisik siswa sekolah dasar agar pembelajaran tetap aman dan optimal.
- d. Kombinasi metode bermain dan sirkuit dapat dirancang dalam satu pertemuan pembelajaran untuk menghindari kejenuhan dan meningkatkan partisipasi aktif siswa.

2. Saran bagi Sekolah

- a. Pihak sekolah diharapkan mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana dan prasarana sederhana yang menunjang metode bermain dan latihan sirkuit.
- b. Sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam pengembangan program kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan.
- c. Sekolah disarankan memberikan dukungan kebijakan kepada guru PJOK untuk menerapkan model pembelajaran yang variatif dan berbasis aktivitas fisik.

3. Saran bagi Siswa

- a. Siswa diharapkan aktif mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK, khususnya latihan dengan metode bermain dan sirkuit, agar kebugaran jasmani dapat meningkat secara optimal.

- b. Siswa dianjurkan untuk menerapkan aktivitas fisik yang bersifat bermain juga di luar jam sekolah sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani.

4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti pengaruh metode bermain dan latihan sirkuit terhadap komponen kebugaran jasmani secara lebih spesifik, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, atau kelincahan.
- b. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan sekolah yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.
- c. Disarankan untuk membandingkan metode bermain dan sirkuit dengan metode pembelajaran PJOK lainnya guna mengetahui metode yang paling efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Universitas Negeri Padang ER. http://repository.unp.ac.id/31474/1/APRI_AGUS_Buku_Olahraga_Kebugaran_Jasmani.pdf
- Andrade, J., Esteves, D., Ferraz, R., Marques, D. L., Branquinho, L., Marinho, D. A., Marques, M. C., & Neiva, H. P. (2022). Acute effects of heavy strength training on mechanical, hemodynamic, metabolic, and psychophysiological parameters in young adult males. *Sports*, 10(12), 195.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. : PT. Rineka Cipta.
- Aziz, A., & Sumantri, A. (2024). *Analysis Of The Physical Condition Of Futsal Athletes Min 03*. 3(1), 17–24.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Sukabina Press.
- Bukvić, Z., Ćirović, D., & Nikolić, D. (2021). The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medicinski Podmladak*, 72(2), 34–39. <https://doi.org/10.5937/mp72-31878>
- Clouse, A., Deo, S., Rampersaud, E., Farmer, J., Goldschmidt-Clermont, P. J., & Daunert, S. (2013). Defining a molecular portrait of physical fitness. *Analytical and Bioanalytical Chemistry*, 405(1), 21–26. <https://doi.org/10.1007/s00216-012-6533-2>
- Crotti, M. (2021). *Physical education pedagogies and physical activity in primary school children*. Liverpool John Moores University (United Kingdom).
- da Silva Reis, M., Amud, G. O. T., de Souza Soares, S., da Silva, C. D. C., & da Silva Corrêa, L. (2018). Indicadores de saúde em escolares: uma análise do estado nutricional e aptidão física relacionada à saúde. *Saúde (Santa Maria)*.
- Djoko Pekik, I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Luman Offset.
- Dolinsky, M. S., & Dolinskaya, M. (2018). *How to start teaching programming at Primary School*.

- Edmizal, E. (2025). Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang. *Jurnal Gladiator*, 5(8).
- Efendi, A. Y. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 9 Padang). *Menara Ilmu*, X(73). <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/95>
- Emral, E. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. UNP Press.
- Fadhli, N. R., Yudasmar, D. S., Taufik, Ludyana, E., & I'tamada, E. Z. (2022). Sedentary Screen Time and Gross Motor Skills of Indonesian Preschoolers in Urban Areas. *Proceedings of the 5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH 2021)*, 45(Icssh 2021), 184–190. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220203.031>
- Fadilah, T., & Adriani, D. (2023). Peran kadar hemoglobin pada kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 199–214.
- Fayed, M. A. E. F., Salem, E. E. S., Omar, T. E. S., & Rahman, S. A. A. (2022). Effect of circuit training program on functional performance in children with hemiplegic cerebral palsy. *International Journal of Health Sciences*, 6(July), 11069–11079. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.13033>
- Görner, K., & Reineke, A. (2020). The influence of endurance and strength training on body composition and physical fitness in female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2013–2020. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3272>
- Gutiérrez-Arroyo, J., García-Heras, F., Carballo-Leyenda, B., Villa-Vicente, J. G., Rodríguez-Medina, J., & Rodríguez-Marroyo, J. A. (2023). Effect of a high-intensity circuit training program on the physical fitness of wildland firefighters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2073.
- Hadi., S. (1995). *Methodology Research I*. Andi Offset.
- Hartono, M., & Akhiruyanto, A. (2019). *Study of the Achievement of Physical Fitness, Study Results and Student Background in Improving the Status of the PE Department*. 362(Acpes), 217–220. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.49>
- Hasan, M. F. (2020). The effect of circuit weight training on VO2max. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 339–341.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*.

Pustaka Timur.

Justinus, L. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Be Champion.

Kapoor, G., Chauhan, P., Singh, G., Malhotra, N., & Chahal, A. (2022). Physical activity for health and fitness: past, present and future. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 9.

Kemendikbudristek. (2021). *PANDUAN TKSI TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA FASE C*.

Kemendikdasmen. (2022). *Tes kebugaran siswa indonesia (tski fase c)*. <https://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id/simulasi/detail/fase-c>

Khomich, L. M., & Kopytko, M. V. (2022). Juices in a healthy diet: Recommendations for consumption based on chemical composition data. *Voprosy Pitaniia*, 91(6), 102–109.

Lesmana, H.S., Broto, E.P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44-48.

Lim, Y. S., Ho, B., & Goh, Y. (2023). Effectiveness of game- based exercise interventions on modifiable cardiovascular risk factors of individuals with type two diabetes mellitus: A systematic review and meta- analysis. *Worldviews on Evidence- Based Nursing*, 20(4), 377–400.

Liusnea, C. S. (2020). Fitness or Optimal Physical Condition - Conceptual Delimitation. *4th International Scientific Conference SEC-IASR 2019*, 12, 169–181. <https://doi.org/10.18662/lumproc/sec-iasr2019/19>

Marhaendro, A. S. D., Saryono, & Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*.

McKinley Yoder, C., Cantrell, M. A., & Hinkle, J. L. (2021). Primary school classmate characteristics and school nursing predicting graduation from high school. *Public Health Nursing*, 38(5), 760–769.

Moraru, C.-E., Puni, A.-R., & Beldiman, I.-R. (2019). The Effects of Circuit Training on Muscle Strength and Resistance. *LUMEN Proceedings*, 9, 208–216.

Nijhof, S. L., Vinkers, C. H., van Geelen, S. M., Duijff, S. N., Achterberg, E. J. M., van der Net, J., Veltkamp, R. C., Grootenhuis, M. A., van de Putte, E. M., Hillegers, M. H. J., van der Brug, A. W., Wierenga, C. J., Benders, M. J. N. L., Engels, R. C. M. E., van der Ent, C. K., Vanderschuren, L. J. M. J., & Lesscher, H. M. B. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience and*

Biobehavioral Reviews, 95(July), 421–429.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.024>

Nurajab, E. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Aklimatisasi Pendaki Gunung. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 73–79.

Ovsiyannikova, I. N., Tomilin, K. G., Tumasyan, Y. A., Vasilkovskaya, Y. A., & Malygina, L. V. (2021). Game method to increase students' motivation to engage in elective disciplines in physical culture and sports. *Physical Education of Students*, 25(3), 197–204.

Pasichnyk, V., Pityn, M., Hlukhov, I., & Drobot, K. (2021). General functions of the concept of play activity in physical education of preschool children. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 7(7(138)), 94–100. [https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2021.7\(138\).20](https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2021.7(138).20)

Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science And Physical Education (JOSEPHA)*, 1(2), 1–7.

Rebai, A. (2023). Sampling in populations for whole genome sequencing: how to capture diversity while ensuring representativeness? *International Journal of Modern Anthropology*, 2(19), 1045–1049.

Rickard, K. A., Gallahue, D. L., Gruen, G. E., Tridle, M., Bewley, N., & Steele, K. (1995). The play approach to learning in the context of families and schools: an alternative paradigm for nutrition and fitness education in the 21st century. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(10), 1121–1126.

Sandbakk, S. B., Walther, J., Solli, G. S., Tønnessen, E., & Haugen, T. (2023). Training Quality-What Is It and How Can We Improve It? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(5), 557–560. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2022-0484>

Saputro, E. (2022). *Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis*. Universitas Islam Riau.

Shannon, S., Shevlin, M., Brick, N., & Breslin, G. (2023). Frequency, intensity and duration of muscle strengthening activity and associations with mental health. *Journal of Affective Disorders*, 325, 41–47. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.063>

Shimomura, Y. (2023). The Definition of Play: A Measurement Scale for Well-

- Being Based on Human Physiological Mechanisms. *Sustainability*, 15(13), 10725.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadi, D., Suganda, M. A., SackoSuryadi, D., Suganda, M. A., Sacko, M., Samodra, Y. T. J., Rubiyatno, R., Supriatna, E., Wati, I. D. P., & Okilanda, A. (2023). Comparative Analysis of Soccer and Futsal Extracurriculars: A Survey Study of Physical Fitness Profiles. Physical Educatio, M., Samodra, Y. T. J., Rubiyatno, R., Supriatna, E., Wati, I. D. P., & Okilanda, A. (2023). Comparative Analysis of Soccer and Futsal Extracurriculars: A Survey Study of Physical Fitness Profiles. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(1), 59–71.
- Umar., Fadilla, N. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa*, 4(2), 92-100.
- Wahyudi, A. N., Perdana, J. A., Gressia, G., & Rangga, R. (2025). Physical Fitness Analysis of SMP Muhammadiyah Palangka Raya Students Using the PUSMENDIK Fitness Assessment Instrument.: Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya Melalui Instrument Asesmen Kebugaran PUSMENDIK. *Jurnal Porkes*, 8(1), 500–510.
- Wang, J., Xie, Z., Li, Y., Song, Y., Yan, J., Bai, W., Zhou, T., & Qin, J. (2020). Relationship between Health Status and Physical Fitness of College Students from South China: An Empirical Study by Data Mining Approach. *IEEE Access*, 8, 67466–67473. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.2986039>
- Yama Ardika, I. M., Kanca, I. N., & Sudarmada, I. N. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha, Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 2.
- Yuniana, R., Tomoliyus, Kushartanti, B. M. W., Nasrulloh, A., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Karakauki, M., & Ali, S. K. S. (2023). The Effectiveness of the Weight Training Method and Rest Interval on VO2 max, Flexibility, Muscle Strength, Muscular Endurance, and Fat Percentage in Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 213–223. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110125>
- Yusfita, E. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar 02 Cupak Tengah Di Kota Padang Tahun 2023. *02(01)*, 49–53.