

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA PUTRA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS SANTO
BENEDIKTUS PAHAUMAN KABUPATEN LANDAK**

VIKTORIANUS HENDRA
Nim: 411710148

Program Studi Pendidikan Jasmani
Hendraviktorianus@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu bal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh. Kebugaran jasmani pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan di luar diri sendiri. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Permainan sepak bola merupakan permainan olahraga beregu. Tapi pada umumnya sepak bola merupakan olahraga yang menuntut kerja sama dalam tim. Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak yaitu tingkat kebugaran jasmaninya termasuk dalam klasifikasi sedang (S) dengan jumlah nilai rata-rata 15-25 berada pada interval 14-17 sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak harus lebih ditingkatkan guna meningkatkan serta menjaga kondisi fisik serta untuk meraih prestasi yang akan dicapai dalam pelajaran maupun diluar jam pelajaran.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler dan Sepak Bola