

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 PESISIR TENGAH KRUI KABUPATEN PESISIR BARAT TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh

MUHAMMAD AFFIN GHIFARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian ini mengukur lima aspek kebugaran jasmani, yaitu koordinasi, daya ledak, kelincahan, daya tahan otot lengan dan bahu, serta daya tahan kardiorespirasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta berada pada kategori baik secara keseluruhan. Tes koordinasi, daya ledak, dan daya tahan otot lengan dan bahu menunjukkan hasil baik, sedangkan tes kelincahan berada pada kategori sedang dan tes daya tahan kardiorespirasi menunjukkan hasil kurang. Selain itu, pola hidup sehat dan kegiatan fisik di luar sekolah juga mendukung kebugaran jasmani yang baik. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa ekstrakurikuler bola basket di sekolah ini masih kurang berkembang, yang disebabkan oleh kurangnya model latihan yang efektif dan terbatasnya fasilitas latihan. Berdasarkan temuan ini, disarankan untuk meningkatkan model latihan, fasilitas, dan fokus pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi agar ekstrakurikuler bola basket dapat berkembang lebih optimal.

Kata kunci: tingkat kebugaran jasmani, peserta ekstrakurikuler bola basket.

ABSTRACT

THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF BASKETBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMA NEGERI 1 PESISIR TENGAH KRUI PESISIR BARAT REGENCY ACADEMIC YEAR 2023/2024

By

MUHAMMAD AFFIN GHIFARI

This study aims to determine the physical fitness level of basketball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Pesisir Tengah using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) instrument. The study measured five aspects of physical fitness: coordination, explosive power, agility, muscular endurance of the arms and shoulders, and cardiorespiratory endurance. The results showed that the overall physical fitness level of participants was categorized as good. Coordination, explosive power, and muscular endurance of the arms and shoulders scored well, while agility was in the moderate category, and cardiorespiratory endurance was categorized as poor. Additionally, healthy lifestyle habits and physical activities outside of school supported good physical fitness. However, observations indicated that the basketball extracurricular program at this school was underdeveloped, due to ineffective training models and limited training facilities. Based on these findings, it is recommended to improve training models, facilities, and focus on enhancing cardiorespiratory endurance to optimize the development of the basketball extracurricular program.

Key words: physical fitness level, basketball extracurricular participants.