

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

(Skripsi)

Oleh

MUHAMMAD AFFIN GHIFARI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

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.

**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

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **TINGKAT KEBUGARAN JASMANIPESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI
SMA NEGERI 1 PESISIR TENGAH KRUI
KABUPATEN PESISIR BARAT TAHUN
AJARAN 2023/2024**

Nama Mahasiswa : **Muhammad Affin Ghifari**

Nomor Pokok Mahasiswa : 2113051068

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,



Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002



Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19910131 202421 1 005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. *f*
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

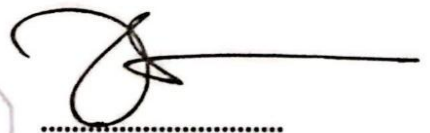
Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.



Penguji Utama : Joan Siswoyo, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albert Maydiantoro, M.Pd.
NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 5 Juni 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Affin Ghifari
NPM : 2113051068
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun Ajaran 2023/2024” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 5 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Munammad Affin Ghifari
NPM 2113051068

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Sidorejo, Kecamatan Sekampung Udik, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung, pada tanggal 24 Juni 2003. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara pasangan Bapak Muhayan dan Ibu Endang Purwanti. Penulis menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak di TK Dharma Wanita pada tahun 2009, pendidikan dasar di SD Negeri 1 Pasar Krui pada tahun 2015, pendidikan menengah pertama di SMP IT Baitul Muslim pada tahun 2018, dan pendidikan menengah atas di SMA Al-Abidin Bilingual Boarding School pada tahun 2021. Penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Lampung pada tahun 2021 melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dengan mengambil Program Studi Pendidikan Jasmani. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di Desa Bumi Restu, Kecamatan Palas, Kabupaten Lampung Selatan.

PERSEMBAHAN

Segala Puji dan syukur bagi Allah SWT, Dzat yang Maha Sempurna.
Shalawat dan Salam selalu tercurah kepada Baginda
Rasulullah Muhammad SAW

Kupersembahkan karyaku ini sebagai tanda cinta & kasih sayangku kepada:

Bapakku tercinta (Bapak Muhayan) dan Ibuku tercinta (Ibu Endang Purwanti)
yang telah membesarkan dan mendidiku dengan penuh cinta kasih dan
pengorbanan, memberikan kasih sayang yang tulus, memberiku semangat serta
selalu mendoakan yang terbaik untuk keberhasilan dan kebahagiaanku, sehingga
anak mu ini yakin bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik
untuk hamba-Nya.

Adik-adikku Tersayang (Muhammad Apriyan Rafiff dan Zayyan Rizky Attaqi)
serta seluruh keluarga besar yang terus memberikan dukungan dan
doanya padaku.

Para pendidik yang telah mengajar dengan penuh kesabaran.

Semua sahabat yang selalu mendukungku dan tulus menyayangiku dengan segala
kekuranganku serta memberi warna dalam hidupku.

Almamater Universitas Lampung tercinta

SANWACANA

Alhamdulillah Robbil 'Alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah atas manusia yang akhlaknya paling mulia, yang telah membawa perubahan luar biasa, menjadi uswatun hasanah, yaitu Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun Ajaran 2023/2024" adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus ikhlas kepada:

1. Bapak (Muhayan) dan Ibu (Endang Purwanti) tersayang, atas perhatian dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan yang terbaik.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

4. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani.
6. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., selalu Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau-beliau berikan kepada saya.
9. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staf SMAN 1 Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
10. Siswa-siswi SMAN 1 Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
11. Adik-adikku Tersayang (Muhammad Apriyan Rafiff dan Zayyan Rizky Attaqi) serta seluruh keluarga besar yang terus memberikan dukungan dan doanya padaku.
12. Tim Kebugaran Jasmani yang telah membantu langsung turun ke lapangan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih atas dukungan dan bantuan yang kalian berikan dalam menyusun skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2021 khususnya kelas B. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

14. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tak ada lagi duka nestapa di dada, tapi suka dan bahagia juga tawa dan canda selalu tercurahkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 5 Juni 2025
Penulis



Muhammad Affin Ghifari
NPM 2113051068

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang dan Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	6
 II. KAJIAN PUSTAKA.....	 7
2.1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2.1.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	16
2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	19
2.1.4 Macam-Macam Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani	23
2.2 Hakikat Olahraga Bola Basket.....	25
2.2.1 Pengertian Bola Basket.....	25
2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket	26
2.3 Hakikat Ekstrakurikuler	28
2.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler	28
2.3.2 Tujuan Esktrakurikuler	29
2.3.3 Esktrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah	30
2.3.4 Karakteristik Peserta Didik SMA.....	30
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan.....	31
2.5 Kerangka Berpikir	33
 III. METODE PENELITIAN	 35
3.1 Jenis Penelitian	35
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.3.1 Populasi Penelitian.....	36

3.3.2 Sampel Penelitian.....	36
3.4 Definisi Operasional Variable	37
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	38
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data	38
3.5.3 Instrumen Angket.....	51
3.5.3 Teknik Analisis Data	51
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Penelitian	53
4.1.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	53
4.1.2 Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan	56
4.1.3 Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	58
4.1.4 Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	67
4.2 Pembahasan	76
V. KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 Kesimpulan.....	81
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pesisir Tengah	37
2. Norma Fase EF SMA/SMK Putra.....	50
3. Fase EF SMA/SMK Putri	51
4. Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia	52
5. Subjek Penelitian	53
6. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pola hidup sehat dan kegiatan fisik	54
7. Gambaran Subjek Penelitian Terkait Ekstrakurikuler Bola Basket.....	55
8. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola basket.....	56
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pesisir Tengah.....	57
10. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putra	58
11. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra 58	
12. Deskriptif Statistik Tes Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	59
13. Norma Penilaian Tes Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	60
14. Deskriptif Statistik Tes Daya Ledak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	61
15. Norma Penilaian Tes Daya Ledak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	61
16. Deskriptif Statistik Tes Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	62
17. Norma Penilaian Tes Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	63
18. Deskriptif Statistik Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	64
19. Norma Penilaian Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	64

20.	Deskriptif Statistik Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	65
21.	Norma Penilaian Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	66
22.	Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putri.....	67
23.	Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	67
24.	Deskriptif Statistik Tes Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	69
25.	Norma Penilaian Tes Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	69
26.	Deskriptif Statistik Tes Daya Ledak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	70
27.	Norma Penilaian Tes Daya Ledak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	70
28.	Deskriptif Statistik Tes Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	71
29.	Norma Penilaian Tes Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	72
30.	Deskriptif Statistik Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	73
31.	Norma Penilaian Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	73
32.	Deskriptif Statistik Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	74
33.	Norma Penilaian Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik.....	12
2. Bagan Kerangka Berpikir.....	34
3. Tes Koordinasi : <i>Hand Eye Coordination Test</i>	40
4. Tes Daya Ledak : <i>Standing Broad Jump</i>	42
5. Tes Kelincahan : <i>T Test</i>	43
6. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: <i>Dipping Test</i>	46
7. Daya Tahan Kardiorespirasi: <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	48
8. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket.....	57
9. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	59
10. Diagram Batang Tes Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	60
11. Diagram Batang Tes Daya Ledak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	62
12. Diagram Batang Tes Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	63
13. Diagram Batang Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	65
14. Diagram Batang Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	66
15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	68
16. Diagram Batang Tes Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	69
17. Diagram Batang Tes Daya Ledak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	71
18. Diagram Batang Tes Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	72
19. Diagram Batang Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	74
20. Diagram Batang Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	89
2. Surat Balasan Penelitian.....	69
3. Formulir TKSI Fase EF.....	70
4. Formulir Beep Test	71
5. Angket Penelitian.....	72
6. Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pesisir Tengah	75
7. Hasil Angket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pesisir Tengah	77
8. Dokumentasi Penelitian Tes Kebugaran Jasmani.....	79

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang dan Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi tubuh agar kebugaran jasmani tetap terjaga, sehingga banyak pria atau wanita, muda ataupun tua melakukan gerakan- gerakan olahraga, hal itu dilakukan agar kesehatan dan kesegaran tubuh tetap baik dan terjaga yang merupakan dasar penting untuk kebugaran jasmani.

Ada beberapa pengertian kebugaran jasmani. Menurut (Syafuruddin, 2011:64) mengatakan bahwa kondisi fisik secara umum merupakan keadaan atau kemampuan fisik. Kondisi tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan kondisi setelah dilakukan proses latihan. Di sisi lain menurut (Indrawathi, 2015) Fisiologi kerja fisik unsur kesegaran jasmani dibagi menjadi dua. Pertama adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keadaan fisik dan yang kedua adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga.

Menurut (Nurhasan, 2001: 132) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. (Muspita, dkk 2018:70) mengatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan muda sampai usia tua. Jika seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni, maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Menurut Zulraflī, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan seseorang adalah dengan mengatur pola makan, istirahat yang cukup, dan rutin melakukan olahraga sehingga mencegah munculnya berbagai penyakit. Karena dengan rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) yang dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak-anak (McKee, et al, 2014: 96). Faqih & Hartati (2017: 387) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah (Gu, et al. 2016: 12). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap orang. Begitu juga bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu. Pendapat senada diungkapkan Bartkus et al. (2012: 42) bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum.

Begitu juga bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu. Pendapat senada diungkapkan Bartkus et al. (2012: 42) bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu non olahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler bola basket. Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Berdasarkan hasil observasi Pada tanggal 9-15 Juli 2024 di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan di lapangan olahraga yang dimiliki sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Selasa dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB .

Masalah lain ditemukan bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan berkesinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler bola basket juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik bola basket dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih ekstrakurikuler bola basket.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya dalam pemberian program latihan, maka sangat penting sekali untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket dengan melakukan tes kebugaran jasmani. penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Tahun Ajaran 2023/2024

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1) Alokasi waktu kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya bola basket yang hanya 2 jam per minggu, sehingga kurang maksimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- 2) Ada sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah mengalami kelelahan setelah latihan.
- 3) Pelatih lebih sering menggunakan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler bola basket, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
- 4) Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

- 1) Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024.?
- 2) Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024.?
- 3) Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024.?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024.
- 2) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024..
- 3) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024..

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024..
- 2) Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024..

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya, sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024. diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- 2) Memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Tahun Ajaran 2023/2024., sehingga guru/pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Semua aspek kehidupan manusia bergantung pada kebugaran jasmani. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk mencapai prestasi yang optimal, masyarakat membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk bekerja dengan efisien sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan daya kerja. Demikian para siswa juga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat belajar dengan baik. Menurut Widiastuti (2017:13) Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3)

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Budi, 2015: Widiastuti (2015: 13) mendefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

Bafirman & Wahyuni (2019: 215) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu). Jadi physical fitness berarti kemampuan jasmaniah. Lebih lanjut dikatakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical Stress*) yang layak”.

Sari & Nurrochmah (2019: 132) mengungkapkan bahwa Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani sebagai dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Trisnata, dkk (2020: 47) berpendapat bahwa kebugaran jasmani tentu bertolak pada keadaan tubuh seseorang, karena kebugaran jasmani juga merupakan salah satu indikator tubuh dalam menilai derajat kesehatan. Kebugaran jasmani juga menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan tubuh. berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih

terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

2.1.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Widiastuti (2017:14) Kegiatan kebugaran jasmani terdiri dari berbagai elemen, yang dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu: Berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*) a) daya tahan jantung paru (*kardiorespirasi*), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan Berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*)ot, (d) fleksibilitas, kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.an (e) komposisi tubuh

Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula Menurut Sukamti, dkk. (2016: 33) dari keempat komponen yang berhubungan dengan 15 kesehatan, daya tahan adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang. Ketahanan *kardiorespirasi* dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang.

Kemampuan pengambilan oksigen saat melakukan aktivitas fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang tersebut. Menurut Sukamti, dkk (2016: 33) bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi:

- 1) Komposisi lemak tubuh Merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi.
- 2) *Fleksibilitas* atau kelenturan merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
- 3) Kekuatan dan ketahanan otot Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.
- 4) Daya tahan jantung-paru (*kardiorespirasi*) Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik.

Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga cukup 16 untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2018: 14). Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan.

Biliandri, dkk, (2018: 3), menyatakan bahwa komponen dari kesegaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yaitu:

- 1) kekuatan (*strength*),
- 2) daya tahan (*endurance*),
- 3) daya otot (*muscular power*),
- 4) kecepatan (*speed*)
- 5) daya lentur (*flexibility*),
- 6) kelincahan (*agility*),
- 7) koordinasi (*coordination*),
- 8) keseimbangan (*balance*),

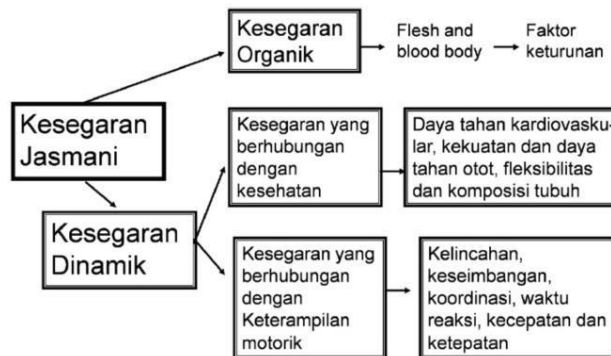
- 9) ketepatan (*accuracy*),
- 10) reaksi (*reaction*)

Menurut Mutaqin (2018: 4) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

- 1) Kekuatan otot Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.
- 3) Daya tahan aerobik Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darahpernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.
- 4) *Fleksibilitas* merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Bafirman & Wahyuni (2019: 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kesegaran jasmani, meliputi: kesegaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kesegaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kesegaran psikhis (*Psychological Fitness*). Seorang dikatakan mempunyai kebugaran anatomis (*anatomical fitness*) untuk melakukan usaha/kegiatan, apabila memenuhi 17 persyaratan kelengkapan anggota-anggota tubuh yang diperlukan untuk melakukan sesuatu kegiatan (memiliki proporsi tubuh yang baik). Proporsi tubuh yang baik antara lain akan terlihat bila memiliki berat badan yang ideal, lemak yang tidak berlebihan (*over waight*) dan sebaliknya tidak kurus (*under weight*), posisi bahu kiri dengan bahu kanan

dan pinggul kiri dengan pinggul kanan yang seimbang, dan sebagainya. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik
(Sumber: Bafirman dan Wahyuni, 2019:218)

Berdasarkan bagan kesegaran organik dan dinamik pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019: 219) menjelaskan sebagai berikut: Keadaan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh kesegaran organik dan kesegaran dinamik. Kesegaran secara organik adalah kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, antara lain seperti: keadaan proporsi tubuh, bila orang tuanya gemuk, maka di antara anaknya juga gemuk.

Dinamik berkaitan dengan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Maksud dari kesegaran secara dinamik, berarti sifat kesegaran jasmani tersebut adalah dinamis dan bukan statis. Kesegaran jasmani yang telah diperoleh bila tidak melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga lagi, maka kesegaran yang telah diperoleh akan semakin berkurang, dan bila aktif melaksanakan latihan fisik atau kegiatan olahraga kembali, maka kesegaran jasmaninya meningkat kembali. Kesegaran jasmani yang berhubungan

dengan kesehatan terkait dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik terkait dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan.

Berarti komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah olahraga kebugaran. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkat prestasi pada cabang olahraga tertentu.

Dari masing-masing komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan beban. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau 21 sekelompok otot dalam suatu kontraksi secara maksimal (Widiastuti, 2015: 5). Menurut Golokova, et al. (2019) kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan.

2) Daya tahan (*kardiorespirasi*)

Budiwanto (2012:36) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan. Menurut Irianto (2018: 27) daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk

memenuhi seluruh jaringan. Lilić, et al. (2019) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut.

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot diartikan sebagai kemampuan otot untuk menerapkan gaya secara berulang-ulang dalam menopang kontraksi untuk jangka waktu tertentu (Azeem & Al Ameer, 2012: 155). Daya tahan otot merupakan kesanggupan otot dalam mengatasi beban atau suatu rintangan secara berulang-ulang. Bafirman & Wahyuni (2019: 82) menyatakan bahwa daya tahan otot lengan adalah sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut dan mampu mempertahankan kontraksi statis dalam jangka waktu yang lama.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Widiastuti (2015: 38) kecepatan diartikan sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat (Paturohman, dkk., 2018).

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2015: 5), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas. Pendapat lain, Jamilah & Nugraheni (2017: 57) bahwa fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Sukadiyanto (2011: 111) menyatakan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Harsono (2015: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan atau pekerjaan dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi dalam suatu gerakan (Safari, et al., 2017: 3). Irianto (2018: 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik 24 atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Akbari, et al (2018: 58) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk memadukan berbagai gerakan menjadi satu, harmonis dan gerakan yang efektif.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Kemampuan keseimbangan akan menurun dengan berjalanya usia sehingga orang yang berada pada usia lanjut akan rentan jatuh dan cedera. Kemampuan keseimbangan juga dipengaruhi oleh kekuatan otot yang memiliki peran penting untuk mempengaruhi keseimbangan, selain kekuatan otot kaki kekuatan otot perut, batang ekstremitas juga memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan (Kahle & Teveld, 2014: 68). Keseimbangan tubuh adalah salah satu faktor yang penting bagi

aktivitas dan kesehatan manusia. Di mana setiap aktivitas fisik yang dilakukan manusia membutuhkan tingkat keseimbangan yang baik. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Milham (2014: 11) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal".

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau feeling lainnya (Sukadiyanto, 2011: 99). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Shomoro & Mondal (2014: 1) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

- 1) Umur Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.
- 2) Jenis Kelamin Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.
- 3) Merokok Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.
- 4) Status Kesehatan Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
- 5) Aktivitas Fisik Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.
- 6) Obesitas Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, 5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2018: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

a) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahanbahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli,

dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2018: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman

c) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya. e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d) **Faktor Lingkungan**

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang

e) **Faktor Latihan dan Olahraga**

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2018: 9). Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga

2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Budiwanto (2012: 109) berpendapat “semakin keras dan giatnya pembentukan fisik umum maka akan lebih tinggi tingkat kemampuan yang harus dicapai”.

Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 32) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 32) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres 6) Otot lebih sehat dan kuat

Menurut Muhajir (2016: 163) manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

- 1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk

- 2) Mencegah Penyakit Jantung

Latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh

dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otototot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga, semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, dan jantung coroner.

3) Mencegah Penyakit Diabetes

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4) Menambah Kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun dan alzheimer.

5) Memberi Banyak Energi

Jika seseorang rutin berolahraga makan akan dapat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stress, dan berbagai hal lain dapat menguras energi. Hal ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

6) Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memoengaruhi depresi. 33 Sebuah sumber menyebutkan salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

7) Menurunkan Resiko Kanker Tertentu

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan multiple myeloma (sumsum tulang).

8) Melindungi dari Osteoporosis

Anak-anak yang banyak bergerak aktif akan memiliki tulang yang kuat sehingga mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengerosan tulang) ketika sudah dewasa nanti.

9) Meningkatkan Citra Diri dan Percaya Diri

Sekecil apapun olahraga yang dilakukan dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar dirasakan

10) Meningkatkan Suasana Hati

jika seseorang sedang bosan, olahraga adalah salah satu cara yang dapat menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan olahraga dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat kembali.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal

2.1.4 Macam-Macam Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2011:135) bahwa untuk mengetahui status tingkat kebugaran jasmani ada beberapa macam tes antara lain:

- 1) *Physical Fitness Test (PFT)*
 - a. *1-minute timed push-ups.*
 - b. *1-minute timed sit-ups.*
 - c. *1.5-mile timed run.*

- 2) *Harvard Step Ups Test*, tujuan tes ini adalah untuk mengukur phsycal fitnees (kebugaran jasmani). Dengan cara naik turun bangku tinggi setinggi 50 cm untuk pria dan 42 cm untuk wanita dan mengikuti irama yang teratur sebanyak 120 kali permenit selama 5 menit.

- 3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi:
 - a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes; lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
 - b. Untuk anak usia 10-12 tahun, dengan materi tes; lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
 - c. Untuk anak usia 13-15 tahun, dengan materi tes; lari 50 meter, gantung siku tekuk selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik,loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter putri.
 - d. Untuk anak usia 16-19 tahun, dengan materi tes; lari 60 meter,gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

- 4) Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)
 - a. TKSI Fase A, untuk anak SD kelas 1-2
 Dengan materi tes; tes fleksibilitas tes kaku, tes kelincahan *shuttle run* memindahkan balok 4 x 10 meter, tes koordinasi tangan dan

mata, tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki, tes daya tahan kardiovaskular jalan dan lari.

b. TKSI Fase B, untuk anak SD kelas 3-4

Dengan materi tes; tes kelentukan *v sit and reach*, tes daya tahan otot *half up test*, tes koordinasi *hand and eye coordination*, tes kelincahan *t-test*, tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku.

c. TKSI Fase C, untuk anak SD kelas 5-6

Dengan materi tes; tes koordinasi *child ball*, tes ketepatan *tok tok ball*, tes *shuttle run 4x10m get ball*, tes kekuatan otot (otot perut): *move the ball*, tes daya tahan kardiovaskular: lari 600m.

d. TKSI Fase D, untuk anak SMP

Dengan materi tes; tes daya ledak *standing broad jump*, tes kekuatan otot *sit-up*, tes daya tahan kardiorespirasi/*bleep test/bleep test*, tes kordinasi : *hand eye coordination*, tes kelincahan *t-test* (fase D).

e. TKSI Fase EF, untuk anak SMA/SMK

Dengan materi tes; tes koordinasi : *hand eye coordination test*, tes daya ledak *standing broad jump*, tes kelincahan : *t-test* (fase ef), tes daya tahan otot lengan dan bahu: *dipping test*, daya tahan kardiorespirasi: *multi-stage fitness test*.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023). Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat siswa di bidang olahraga.

Berdasarkan dari beberapa tes tersebut di atas, maka (TKSI) yang akan digunakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas karena jenis tes ini telah baku dan sudah diuji coba oleh tim PPPPTK (Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan) Penjas, dan tes ini telah dianjurkan digunakan sebagai tolak

ukur untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan menengah atas. Pelaksanaanya mudah dan tidak terlalu banyak macamnya, karena sesuai jenjang pendidikan anak, sudah baku dan tes tersebut mencakup komponen terpenting dari kebugaran jasmani.

2.2 Hakikat Olahraga Bola Basket

2.2.1 Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket juga merupakan bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja

Bola basket adalah permainan bola besar terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2012: 1) yang “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Untuk mengukir prestasi terbaik dalam

olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang.

Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya. Olahraga bola basket adalah olahraga tim yang membutuhkan kerjasama didalamnya juga penguasaan teknik dasar individual yang menjadi salah satu poin penting (Suryadi, 2017: 3).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang.

2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *pivot*. Permainan bola basket memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Bermain bola basket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Untuk mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bola basket bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket

Sumiyarsono (2006: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- 1) Men-dribble bola (*Dribbling*),
- 2) Menangkap bola (*Catching*),

- 3) Mengoper bola (*Passing*); a) Dengan dua tangan: *Chest pass, Bounce pass, Overhead pass* b) Dengan satu tangan: *Baseball pass, Lob pass, Hook pass, Jump pass,*
- 4) Menembak (*Shooting*); a) Menghadap papan (*Facing shoot*) b) Membelakangi papan (*Back up shoot*).

Dalam permainan bola basket teknik diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. (French & Thomas, 2016: 3; Puente et al., 2017: 12). Dari waktu ke waktu peraturan permainan bola basket sudah mengalami banyak perubahan & teknik dari permainan bola basket yaitu mengumpan (*passing*) menerima bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), latihan olah kaki (*footwork*), & Pivot.

Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12) menyebutkan bahwa elemen-elemen dalam permainan bola basket adalah assist, tembakan dua poin, rebound, steal, tembakan tiga poin, lemparan bebas, terobosan, pilih dan putar, tembakan yang diblokir. Lebih lanjut Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12), menyebutkan shooting (menembak) merupakan keahlian yang sangat penting pada olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defense*), & *rebounding* membantu tim dalam memperoleh peluang mendapatkan skor & harus diakhiri dengan melakukan tembakan ke arah ring, salah satunya dengan menggunakan tembakan *one hand set shot*. Mawarti & Arsiwi (2020: 56) menyatakan bahwa teknik bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola).

Mawarti & Arsiwi (2020: 56) menyatakan bahwa teknik bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting

karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai. *Shoot* terdiri dari beberapa teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan segala macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola basket yaitu penguasaan bola, mengoper bola, pivot, menggiring bola (*dribbling*), memasukan bola (*shooting*). Apabila teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Dari semua teknik di atas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

2.3 Hakikat Ekstrakurikuler

2.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10) Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

2.3.2 Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memantapkan keterampilan dan kepribadian peserta didik sebagaimana pendapat dari Hastuti (2008). Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan wadah bagi peserta didik untuk menyalurkan potensi, bakat dan minat diharapkan dapat menjadi bekal peserta didik dalam menghadapi tantangan-tantangan di era globalisasi yang semakin maju. Depdikbud (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Pendapat Suryosubroto (2009: 34) bahwa ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam

2.3.3 Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah

Salah satu sekolah menengah atas di Krui yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket adalah SMA Negeri 1 Pesisir Tengah. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan satu kali dalam seminggu, yaitu hari Selasa dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler bola basket cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar kurang lebih 58 orang peserta.

2.3.4 Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja akhir. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) 52 menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir.

Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Ridwan (2015: 124-128) menyatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

2.4 Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Hariyanto (2020) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri”. Penelitian bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif metode survei dengan variabel bebas: ekstrakurikuler bela diri (X) dan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y). Subyek penelitian berjumlah 25 peserta. Hasil tes kebugaran jasmani: (1) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler jujitsu dengan kategori baik 8 peserta atau 57,14% dan kategori sedang 6 peserta atau 42,86%. (2) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler porsigal dengan kategori baik 2 peserta atau 18,18%, kategori sedang 3 peserta atau 27,27%, dan kategori kurang 6 peserta atau 54,55%. Simpulan: tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bela diri keseluruhan termasuk kategori baik yaitu sebesar 40%.
- 2) .Penelitian yang dilakukan Awali (2019) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MAN 1 Pagaram”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki yang

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di MAN 1 Pagaram yang berjumlah 21 orang siswa. Cara penentuan sampel adalah dengan Teknik sampling jenuh. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes TKJI usia 16-19 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standard norma kebugaran jasmani dalam TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa (0,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 9 siswa (43,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 12 siswa (57,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 0 siswa (0,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali.

- 3) Penelitian yang dilakukan Kurniawan & Sudarso (2015) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket dan Ekstrakurikuler Sepakbola”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan bola basket. Metode yang digunakan untuk penelitian kebugaran jasmani ini adalah. Instrumen yang digunakan adalah MFT. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa (53 %), kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), kategori cukup sebanyak 5 orang (33%). Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa (53 %), kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), kategori cukup sebanyak 5 orang (33 57 %), kategori baik 1 orang (7 %) dan kategori baik sekali tidak ada. Hasil dari

penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket yaitu siswa peserta ekstrakurikuler bola basket yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (46 %), kategori kurang sebanyak 3 siswa (20 %), kategori cukup adalah sebanyak 4 siswa (27 %), kategori baik 1 orang (7%) dan kategori baik sekali tidak ada.

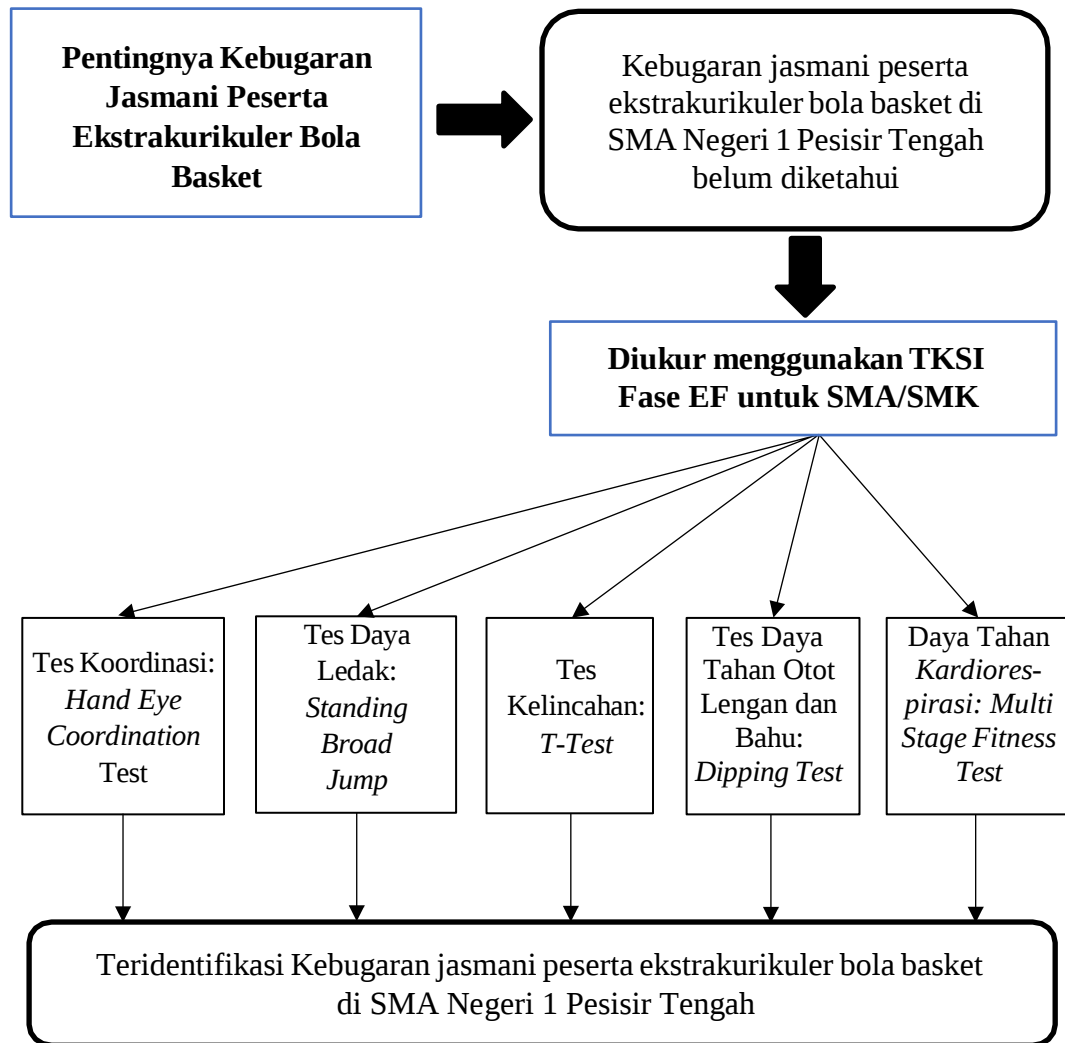
2.5 Kerangka Berpikir

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga bola basket diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh tubuh komponen kondisi fisik, karena kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat di dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Masalah yang ditemukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Negeri 1 Pesisir Tengah Krui bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Tahun Ajaran 2024/2024 yang akan diukur menggunakan tes TKSI Fase EF untuk

siswa jenjang SMA/SMK yang terdiri sebagai berikut : Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination Test*, .Tes Daya Ledak *Standing Broad Jump*, Tes Kelincahan : *T-Test*, Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*, Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*.



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Budiwanto (2017: 147) menyatakan bahwa penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan, memaparkan kejadian yang terjadi saat ini, menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang secara sistematis, akurat, dan faktual berdasarkan data-data tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk pemecahan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifatsifat populasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian bertujuan untuk mengetahui keadaan objek penelitian dengan sedetail mungkin.

Sugiyono, (2015) deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena dengan data (angka) apa adanya tanpa bermaksud menguji suatu hipotesis tertentu. Aziza, (2023) mengemukakan bahwa tujuan dari analisis statistika deskriptif kuantitatif adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci tentang data yang telah dikumpulkan, sehingga dapat memudahkan interpretasi dan pengambilan keputusan yang didasarkan pada data yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Tahun Ajaran 2024/2025

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui yang beralamat di Jl.Abdul Hamid puncak rawas ,Kecamatan Pesisir Tengah,Kabupaten Pesisir Barat,Kabupaten Pesisir Barat,Lampung

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi, menurut Sugiyono (2015), populasi adalah kategori luas yang terdiri dari item atau orang dengan kuantitas dan kualitas tertentu yang dipilih peneliti untuk diselidiki dan diambil kesimpulannya. Arikunto (2016: 108), menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 58 orang

3.3.2 Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling (Hardani, dkk. 2020: 363). Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Terkadang sampel yang akan diambil ditentukan berdasarkan pengetahuan tentang suatu populasi, anggota-anggotanya dan tujuan dari penelitian. Jenis sampel ini sangat baik jika dimanfaatkan untuk studi penjajagan (studi awal untuk penelitian atau evaluasi), yang kemudian diikuti oleh penelitian lanjutan yang sampelnya diambil secara acak (random). Menurut (Arikunto, 2016: 109) Sampelnya adalah subjek atau sampel yang representatif dari populasi sasaran.Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu

Purposive Sampling. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini peneliti membutuhkan data dengan berdasarkan pertimbangan kriteria tertentu sesuai dengan pertimbangan yaitu tertentu. Sebagai berikut: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui Tahun Ajaran 2023/2024 (2) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKSI, (3) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 44 orang, dengan rincian pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pesisir Tengah

No	Siswa	Sampel
1	Putra	22
2	Putri	22
Jumlah		44

3.4 . Definisi Operasional Variable

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran , maka peneliti memberikan sedikit penjelasan penting terhadap istilah istilah dalam penelitian yang akan di teliti ,di antaranya sebagai berikut :

1) Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan alat alat tubuhnya dengan efektif dan efisien mungkin dalam kegiatan sehari-hari tanpa adanya rasa lelah yeang berarti sehingga masih dapat melakukan kegiatan yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sehingga dapat mengatasinya sebelum datang tugas yang sama esok harinya .

2) Tingkat kebugaran jasmani

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan .Sehingga, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan selalu memiliki cukup energi untuk beraktivitas fisik dengan lancar.

3) Ekstrakurikuler bola basket

Ekstrakurikuler bola basket adalah Kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan salah satu kegiatan di luar jam pelajaran sekolah dan sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan dan membina minat, bakat serta kegemaran peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat menjadi salah satu motivasi peserta didik dalam mengikuti setiap kegiatan ekstrakurikuler.

4) Bola basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket dapat di lapangan terbuka, walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup. Lapangan pertandingan yang diperlukan juga relatif tidak besar, misal dibandingkan dengan sepak bola. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola.

3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

(Arikunto S, 2002) mengatakan bahwa instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Instrumen penelitian ini menggunakan Instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023).

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017:273), mengartikan teknik pengumpulan data berupa triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:265)

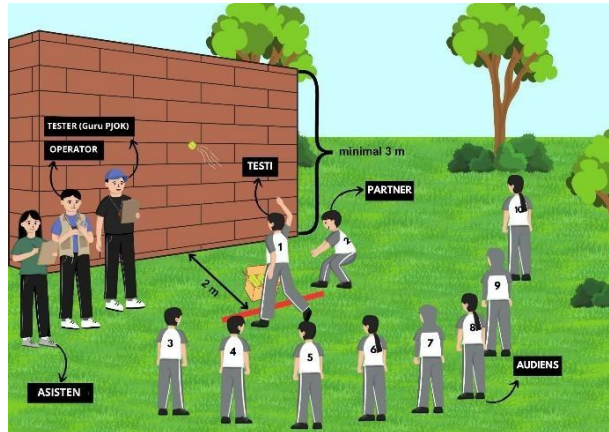
bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Pengambilan data menggunakan Teknik menggunakan purposive sampling. *Sampling Purposive (Purposive or Judgment Sampling)* *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti atau evaluator tentang sampel mana yang paling bermanfaat dan representative (Babbie, 2004: 183). Terkadang sampel yang akan diambil ditentukan berdasarkan pengetahuan tentang suatu populasi, anggota-anggotanya dan tujuan dari penelitian.

Sugiyono (2015: 85) menyatakan purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui *digitalisasi*. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi inustry. Adapun tes menurut kemdikbud yang akan dilakukan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai berikut :

1) Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination Test*

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini modifikasi dari Hand Wall Toss Test, Ashok, 2008.



Gambar 3. Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination Test*

Tujuan: Untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).

Peralatan:

1. Bola Tennis.
2. Dinding pantul yang rata /tidak bergelombang.
3. *Stopwatch*.
4. Alat tulis.
5. Lembar pencatat hasil/penghitungan

Prosedur pelaksanaan tes

Persiapan tes:

Penguji:

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menemukan dan menentukan dinding pantul yang rata.
3. Memberi tanda batas sejauh 2 (dua) meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi berdiri siswa saat melakukan tes.
4. Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

Siswa:

1. Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji.

2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji.

Pelaksanaan

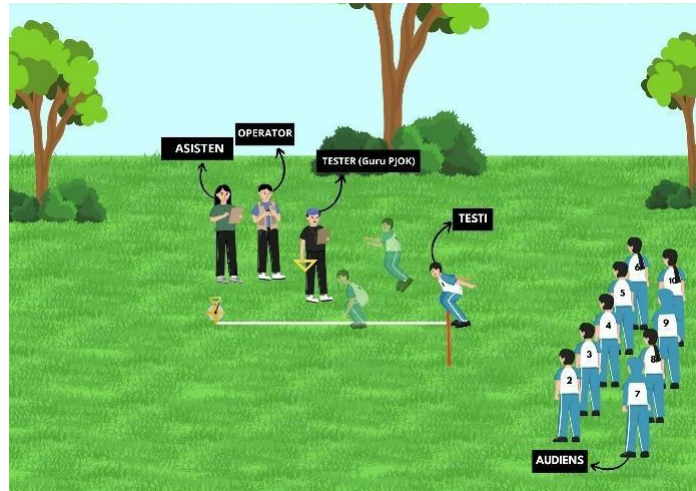
1. Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul.
2. Asisten memberikan instruksi mulai bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan *stopwatch*.
3. Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa boleh melempar bola menggunakan teknik over hand (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik under hand (tangan dari bawah perut ke depan dada).
4. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
5. Asisten menghitung jumlah tangkapan bola yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik.
6. Asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa.
7. Siswa diberikan kesempatan 2 (dua) kali tes, untuk mendapatkan hasil terbaik (terbanyak tangkapan)

Pencatatan skor:

Skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Sekor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

2) Tes Daya Ledak : *Standing Broad Jump*

Standing Broad Jump ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010.



Gambar 4. Tes Daya Ledak : *Standing Broad Jump*

Tujuan: Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

Peralatan:

1. Lantai yang datar dan rata.
2. Meteran.
3. *Masking tape* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas.
4. *Masking tape, sticker, marker* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan.
5. Formulir pencatatan hasil.

Persiapan tes

1. Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, masking tape atau marker.
2. Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
3. Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.

Pelaksanaan tes

1. Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.

2. Siswa mengayunkan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
3. Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
4. Siswa melakukan 3 kali lompatan.

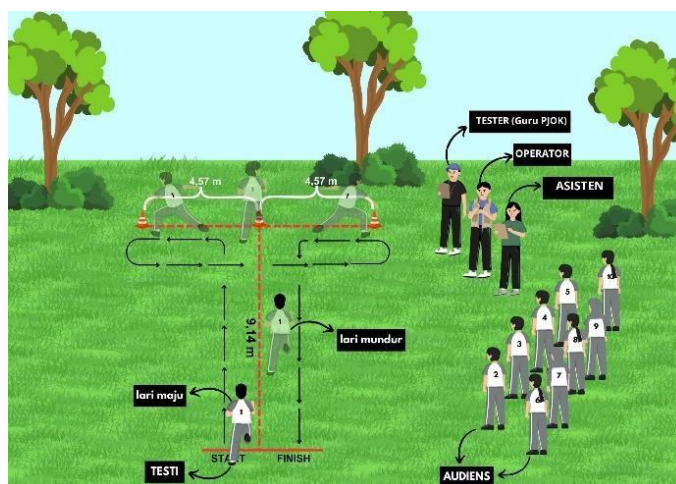
Cara memberi skor:

Hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan dalam satuan centimeter (cm).

3) Tes Kelincahan : *T-Test*

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari Fukuda, 2019.

Tujuan: Untuk Mengukur kelincahan siswa.



Gambar 5. Tes Kelincahan : *T Test*

Peralatan :

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin (ukuran minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter).
2. Meteran.
3. Peluit.
4. *Stopwatch*.
5. Kerucut (*cone*).
6. Alat tulis
7. Lembar pencatat hasil

Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan Tes

Penguji :

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk 'T' sesuai dengan ukuran.
3. Menempatkan kerucut (*cone*) yang telah ditentukan.
4. Memberikan gerakan contoh pelaksanaan tes yang baik dan benar.

Siswa :

1. Memperhatikan peragaan *T-Test* yang dilakukan oleh penguji.
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba gerakan *T-Test*.

Pelaksanaan:

1. Siswa berdiri di belakang garis start.
2. Penguji memberikan aba-aba 'Ya', sambil menghidupkan stopwatch.
3. Setelah terdengar aba-aba 'YA' siswa memulai tes dari titik A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai

menyentuh kerucut D dengan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (titik A) untuk menyelesaikan tes.

4. Penguji mencatat waktu yang ditempuh untuk menyelesaikan tes.
5. Siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit.
6. Bila siswa tidak dapat menyentuh kerucut dengan berlari menyamping, atau tidak dapat mempertahankan posisi menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal.
7. Alternatif Tes

T-Test dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal

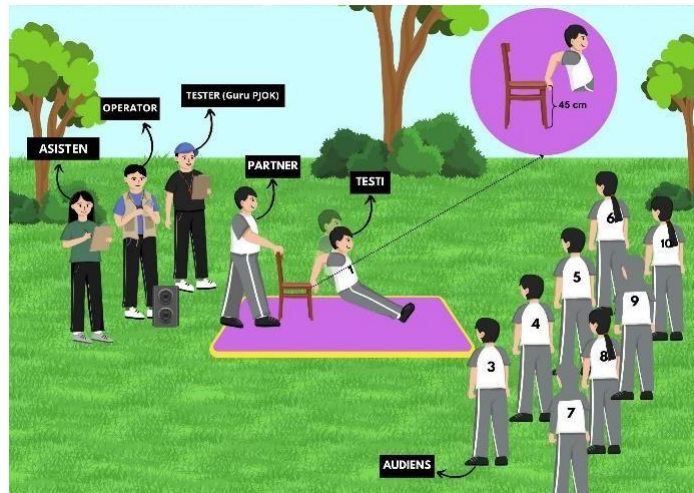
Penskoran :

Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 18,28 meter.
Waktu dicatat sampai persepuluh detik (ke 0,01 detik terdekat)

4) Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*

Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari *Dynamic Muscular Endurance Test* yang pernah digunakan oleh Johnson dan Nelson, 1986 (Dips Test for Endurance) (Miller, 2010) .

Tujuan : Untuk Mengukur kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu.



Gambar 6. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*

Peralatan:

1. Stopwatch (1 buah).
2. *Audio Metronome*
3. Kursi/bangku panjang setinggi kurang lebih 45 cm (1 buah).
4. Alat Tulis (1 buah)
5. Formulir Pencatatan.

Prosedur Pelaksanaan Tes:

Persiapan:

Penguji:

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menyiapkan asisten tes untuk membantu menghitung gerakan yang dilakukan siswa.
3. Menyiapkan kursi/bangku sesuai siswa yang akan melakukan tes.
4. Mencoba mengoperasikan *metronome* ke 40 BPM untuk kecepatan 20 dipping per menit. dan
5. Memperagakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

Siswa:

1. Memperhatikan contoh dipping mengikuti ketukan *metronome* yang dilakukan oleh penguji.
2. Siswa melakukan pemanasan secukupnya.

3. Siswa mencoba gerakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

Pelaksanaan :

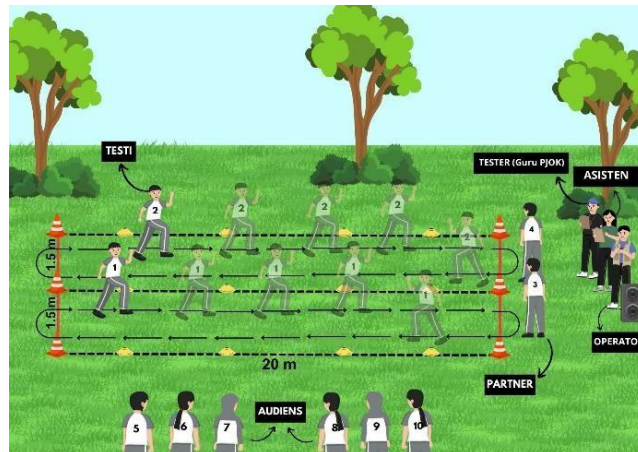
1. Penguji mengkonfirmasi kesiapan siswa untuk melakukan tes.
2. Penguji mengatur *metronome* ke 40 BPM untuk kecepatan 20 pengulangan per menit (2 ketukan/beats)..
3. Siswa duduk di ujung kursi/bangku, kemudian kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm kemudian meletakkan kedua tangan di samping paha pada ujung kursi/bangku dengan siku lurus (jari terbuka menghadap ke depan bawah), posisi badan tegak, kedua kaki lurus ke depan bertumpu pada bagian belakang tumit kaki, punggung tegak lurus dan pandangan mata ke depan.
4. Siswa memajukan badan sedikit ke depan bergeser dari bangku.
5. Saat *metronome* dioperasikan dan aba-aba mulai, siswa menekuk kedua siku dan menurunkan tubuh/badan hingga siku membentuk sudut $\leq 90^\circ$, kemudian mengangkat tubuh/badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal. dan
6. Siswa melakukan gerakan tersebut terus menerus secara berulang mengikuti irama ketukan dari *metronome* sebanyak mungkin maksimal selama 3 menit atau sesuai kemampuannya.

Penskoran:

Mencatat jumlah pengulangan yang diselesaikan dengan gerakan yang benar sampai waktu yang ditentukan telah habis atau sampai siswa tidak dapat melakukan gerakan lagi dengan benar. Jumlah pengulangan yang diselesaikan dengan gerakan yang benar dicatat sebagai hasil akhir.

5) Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*

Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram.



Gambar 7. Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*

Tujuan: Untuk Mengukur level daya tahan aerobik (VO2 Max).

Peralatan:

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 22 meter (20 meter untuk pelaksanaan tes dan masing - masing 1 meter untuk area bebas di titik awal dan titik akhir).
2. Kerucut (cone) atau penanda lainnya yang sejenis sebanyak yang dibutuhkan.
3. Audio MFT (MP3, MP4 ataupun sejenisnya)
4. Pemutar audio dan alat pengeras suara (1 buah)
5. Alat Tulis (1 buah).
6. Formulir tes.

Prosedur Pelaksanaan Tes:

Persiapan:

Penguji:

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Membuat tanda lintasan/jalur sejauh 20 meter atau meletakkan kerucut penanda (*cone*) pada titik/garis awal dan akhir lintasan.
3. Menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman. dan
4. Membariskan siswa membentuk barisan bersaf sesuai jumlah lintasan yang dibuat (lebar lintasan disesuaikan).

Siswa:

1. Melakukan pemanasan secukupnya. dan
2. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari.

Pelaksanaan:

1. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
2. Siswa berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (beep).
3. Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (beep) berbunyi.
4. Jika siswa tiba sebelum penanda irama (beep) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (beep) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
5. Siswa berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (beep).
6. Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (beep) dengan ketentuan:
 - a. Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda irama (beep) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak 2 kali untuk memberi kesempatan siswa mencoba menyesuaikan kecepatannya.
 - b. Jika pada masa toleransi itu siswa tes gagal menyesuaikan kecepatan larinya dengan bunyi penanda irama (beep), maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
7. Di akhir tes siswa diminta melakukan pendinginan dan peregangan.

Penskoran:

1. Rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai *Multi- Stage Fitness Test/Bleep test* ke dalam nilai Prediksi *VO2 Max*, bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel *multistage fitness LA Leger* (1982), hasil akan terjadi kesalahan hingga $\pm 0,3$ ml / kg / menit.
2. $VO2 \text{ Max} = 15 + (0,3689295 \times TB) + (-0,000349 \times TB \times TB)$
3. $TB = \text{Total Kumulatif Balikan Level} + \text{Balikan}$

Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dari nilai yang diperoleh dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan mengklarifikasikan tingkat kebugara siswa yang telah diambil dalam norma.

Tabel 2. Norma Fase EF SMA/SMK Putra

Kategori	Nilai	<i>Hand and Eye Coordination Test</i>	<i>Standing Broad Jump (cm)</i>	<i>T Test</i>	<i>Dipping Test</i>	<i>Beep Test</i>
Baik sekali	5	≥ 22	> 223	$\leq 00,06,63$	≥ 25	$\geq L12 B1$
Baik	4	16-21	195-223	00,06,64 - 00,10,15	22-24	L10 B1 - L11 B12
Sedang	3	10-15	165-194	00,10,16 - 00,14,16	19-21	L7 B1 – L9 B11 _
Kurang	2	4-9	136-165	00,14,17 - 00,18,17	16-18	L4 B1 – L6 B10
Kurang sekali	1	≤ 3	< 136	$\geq 00,18,18$	≤ 15	$\leq L3 B8$

Tabel 3. Fase EF SMA/SMK Putri

Kategori	Nilai	<i>Hand and Eye Coordination Test</i>	<i>Standing Broad Jump (cm)</i>	<i>T Test</i>	<i>Dipping Test</i>	<i>Beep Test</i>
Baik sekali	5	≥ 15	>177	$\leq 00,07,19$	≥ 19	$\geq L8 B1$
Baik	4	10-14	153-177	00,07,20 - 00,11,20	16-18	L6 B1 - L7 B10
Sedang	3	5-9	129-152	00,11,21 - 00,15,19	13-15	L4 B1 – L5 B9
Kurang	2	1-4	104-128	00,15,20 - 00,19,20	10-12	L3 B1 – L3 B8
Kurang sekali	1	≤ 0	< 104	$\geq 00,19,21$	≤ 9	$\leq L2 B8$

3.5.3 Instrumen Angket

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono 2017:142). Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi latar belakang siswa dan kegiatan diluar sekolah. Kuesioner penelitian yang digunakan dalam penelitian ini tersedia dalam lampiran.

3.5.3 Teknik Analisis Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Arikunto (2011:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran. Peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung

hasil tes awal dan akhir kemampuan kebugaran jasmani yang diambil dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). maka digunakan teknik analisa data dengan bantuan SPSS 25.

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan di teliti maka analisis data merupakan salah satu langkah dalam penelitian karena analisis data juga akan menarik kesimpulan mengenai masalah yang akan di teliti dalam hal ini penulis juga ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani pada kstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah Krui. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat sudijono (2006,43).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan ;

P = Presentase

F = Freukensi

N = Jumlah Responden

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti Tes Kebugaran Siswa Indonesia dipergunakan norma klasifikasi seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk siswa putra maupun siswa putri.

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah secara keseluruhan berada pada kategori baik, terutama dalam tes koordinasi, daya ledak, serta daya tahan otot lengan dan bahu. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kondisi fisik yang mendukung keterampilan bola basket. Namun, tes kelincahan menunjukkan hasil sedang, yang menunjukkan adanya ruang untuk perbaikan dalam gerakan cepat dan perubahan arah. Selain itu, tes daya tahan kardiorespirasi peserta menunjukkan hasil kurang, yang berarti kemampuan tubuh dalam menghadapi permainan panjang dan intens masih perlu ditingkatkan.

Tingkat kebugaran jasmani peserta ini baik karena sebagian besar memiliki kekuatan otot dan koordinasi yang baik, serta mendukung pola hidup sehat dan kegiatan fisik di luar sekolah. Namun, faktor kurangnya perkembangan ekstrakurikuler bola basket, seperti model latihan yang kurang terstruktur dan terbatasnya fasilitas, menghambat peningkatan kebugaran jasmani yang optimal. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang hasilnya kurang baik, perlu adanya program latihan yang lebih terstruktur dan fokus pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi dan kelincahan. Latihan interval, lari jarak jauh, serta latihan kelincahan seperti *ladder drills* dapat membantu. Selain itu, perbaikan fasilitas latihan dan struktur program latihan di ekstrakurikuler bola basket juga akan mendukung perkembangan kebugaran jasmani siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan lebih lanjut dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah:

- 1) Peningkatan Model Latihan agar latihan yang diterapkan dalam ekstrakurikuler bola basket lebih terstruktur dan fokus pada peningkatan teknik, taktik, serta kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan permainan bola basket. Latihan harus mencakup berbagai aspek seperti kelincahan, koordinasi, dan daya tahan kardiorespirasi untuk mendukung perkembangan fisik dan keterampilan peserta secara maksimal.
- 2) Peningkatan Fasilitas Latihan, Sekolah perlu memperbaiki dan memperluas fasilitas latihan, seperti memastikan lapangan bola basket dalam kondisi yang lebih baik, serta menyediakan peralatan yang lebih lengkap dan sesuai dengan standar latihan bola basket. Fasilitas yang lebih baik akan mempermudah pelaksanaan latihan yang efektif dan meningkatkan kualitas pengajaran dalam ekstrakurikuler.
- 3) Fokus pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi peserta merupakan hal yang penting, mengingat hasil tes yang menunjukkan kategori kurang pada aspek ini. Diperlukan program latihan khusus yang mengutamakan peningkatan kapasitas aerobik, seperti latihan interval atau lari jarak jauh, agar peserta memiliki ketahanan tubuh yang lebih baik dalam pertandingan yang berlangsung lebih lama dan intens.

Dengan penerapan saran-saran ini, diharapkan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pesisir Tengah dapat berkembang lebih optimal, dengan peserta yang tidak hanya memiliki kebugaran jasmani yang baik tetapi juga keterampilan teknis yang mendalam dan siap berkompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2016. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Abdurrahim, & Hariadi, I. 2018. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Adina, F. F., Saichudin, & Kinanti, R. S. 2017. Analisis gerak jump shoot terhadap tingkat keberhasilan point di tim bola basket unit kegiatan mahasiswa. *Jurnal Universitas Malang*, 2(2).
- Akbari, M., Dlis, F., & Widiastuti. 2018. The effect at muscle power arm, hand eye coordination, flexibility and self confidence upon badminton smash skill. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 57-64.
- Awali, M. 2019. Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaralam. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*. 5(2), 8-17.
- Azeem. K., & Al Ameer, A. 2013. Effect of weight training programme on body composition, muscular endurance, and muscular strength of males. *Annals of Biological Research*, 4 (2), 154-156.
- Bafirman, H. B. & Wahyuni, A. S. 2019. *Pembentukan kondisi fisik*. Depok, PT Raja Grafindo Persada.
- Bartkus, K. R., Blake N., Mark, N., & Phil, G. 2012. Clarifying the meaning of extracurricular activity: a literature review of definitions. *American Journal of Business Education*. 5, 693- 704.
- Barth & Boesing. 2010. *Training basketball*. Maidenhead, Mayer Sport (UK).
- Biliandri, A., Fikri, S., & Ikhwan, A. 2018. Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. 1(2).

- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi latihan olahraga*. Malang, Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Budi, S. K. 2015. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan (studi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Depdikbud. 2013. *Permendikbud No 81 A tentang implementasi kurikulum*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Desmita. 2014. *Psikologi perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Subekti, T. 2015. Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(1).
- Depdiknas. 2010. *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. 2017. Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(03), 385 - 390.
- FIBA. 2012. *Official basketball rules 2012*. Puerto Rico, FIBA.
- French, K. E., & Thomas, J. R. 2016. The relation off knowledge development to children's basketball performance. *Journal of Sport Psychology*. 9(1), 15–32.
- Golokova, V. S., Olenova, A. A., & Nikolaev, N. D. 2019. Enhancing physical fitness of wrestlers with hearing impairment by means of hapsagay wrestling. *Journal of Sport and Health Science*. 14(3).
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M.A. 2016. Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school- aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*. 35 (2), 117–26.
- Halbatullah, K., Astra, B., & Suwiwa, I.G. 2019. Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*. 17(2).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. 2020. *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu, Wonosari.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Remaja Rosdakarya, Bandung.

- Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. 2015. Short-term periodization models: effects on strength and speed-strength performance. *Sports Medicine*. 45 (10): 1373-86.
- Hastuti, T. A. 2011. Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.10, (2).
- Hernawan, A. H. 2013. *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Universitas Terbuka, Tangerang Selatan.
- Irianto, D. P. 2018. *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. C.V. Andi Offset, Yogyakarta.
- Indrawathi. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Erlangga, Jakarta.
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. 2017. Hubungan antara fleksibilitas otot perut dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam artistik. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*. 7(2).
- Kahle, N., & Tevald, M. A. 2014. Core muscle strengthenings improvment of balance performance in community-dwelling older adults: a pilot study. *Journal Of Aging And Physical Activity*. 22(1), 65-73.
- Kaplan, B. 2012. *Bball basics for kids: a basketball handbook*. Blomington, Universe.
- Kriswanto, D. 2014. *Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lilić, A., Petković, E., Hadžović, M., & Prvulović, N. 2019. Nutritional level and cardiorespiratory fitness in the student population - a systematic review. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*. 17(2), 339-351.
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. 2020. Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 16 (1), 55-64.
- Mckee, M.D., Baquero, M., Anderson, M. R., Alvarez, A., & Karasz, A. 2015. Vaginal douching among latinas: practices and meaning. *Matern Child Health*, 13 (1), 96-106.
- Milham. 2014. Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*. 4(2).

- Mutaqin, L. U. 2018. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 14 (1), 1-10.
- Muspita., Kamarudin., & Fernando, R. 2018. Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*. 3(1), 70–78.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Jilid 1: Pendekatan Praktis Teori dan Praktik*. Unesa University Press, Surabaya.
- Palmizal, A. 2011. Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 112-117.
- Polozov, A., & Akhmetzyanov, A. 2019. The technology of obtaining the highest possible result in the upcoming match of top-level basketball teams. *American Journal of Sports Science*. 7(1), 11–19.
- Roji. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Erlangga, Jakarta.
- Saifudin, M, Murti, B, & Probandari, A. 2016. Hubungan panjang puntung (stump) indeks massa tubuh (imt) dengan keseimbangan berjalan dan kepercayaan diri pada pasien post amputasi anggota gerak bawah. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 1(2), 75-152.
- Safari, I., Suherman, A., & Ali, M. 2017. *The effect of exercise method and hand-eye coordination towards the accuracy of forehand topspin in table tennis*. IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng, 180.
- Subekti, T. 2015. Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(1).
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung, Bandung.
- Suryosubroto, S. 2009. *Psikologi pendidikan*. PT. Rajagrafindo Persada, Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran jasmani*. Jogja Global Media, Yogyakarta.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. 2019. Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*. 1(2), 132–138.

- Sridadi & Sudarna. 2011. Pengaruh circuit training terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 8(2).
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Universitas Negeri Padang, Padang.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. 2016. Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(2).
- Shomoro, D., & Mondal, S. 2014. Comparative relationships of selected. physical fitness variables among different. college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 3(1), 07-14.
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. 2020. Pengembangan modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 6(1).
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Zulraflia, Z., Turimin, T., & Muspita, M. 2016. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIPUIR Pekanbaru. *JournalSportArea*.1(2), 73.