

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP ISLAM
AS-SHOFA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Strata Satu (S1) Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

NESHA PUTRI IRSANTY
NPM: 156610549

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

ABSTRAK

Nesha Putri Irsanty. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru umur 13-15 tahun yang terdiri dari 10 orang siswa putera. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang berumur 13-15 tahun yang terdiri dari 10 orang siswa putera.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru tergolong **Kurang Sekali** dengan rata-rata **11**.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Nesha Putri Irsanty. 2019. The Physical Fitness Level of Basketball Students at Islamic Junior High School As – Shofa Pekanbaru

The purpose of this research is to find out the physical fitness of basketball students' at Islamic Junior High School As – Shofa Pekanbaru. The type of this research is descriptive quantitative. The population of this research are 13 – 15 years basketball students which consist of 10 boys. The *sampling technique* of this research is *total sampling*. So that the sample of this research are 13 – 15 years basketball students which consist of 10 boys.

Based on the calculation, the result of this research shows that the quality of basketball students' physical fitness at Islamic Junior High School As – Shofa Pekanbaru are **Very Low** with an average **11**.

Key word: Physical Fitness

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nesha Putri Irsanty
NPM : 156610549
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2019

Penulis,

METERAI
STAMPEL
E1069AFF5516091
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Nesha Putri Irsanty
NPM: 156610549

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau (UIR). Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menulis skripsi ini yaitu:

1. Mimi Yulianti, S.Pd M.Pd selaku pembimbing yang banyak memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak dan Ibu Dosen penguji yang telah memberikan kritik dan arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Drs. Alzaber, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Islam Riau.

4. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu dan safaatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliahnya.
5. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan memberikan dorongan, bimbingan do'a restu selama ini sehingga penulis bisa seperti sekarang ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
b. Fungsi Kebugaran Jasmani	11
c. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	12
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	23
e. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik.....	24
2. Hakikat Ekstrakurikuler	26
a. Pengertian Ekstrakurikuler	26
b. Pengertian Permainan BolaBasket	27
B. Kerangka Pemikiran.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
C. Defenisi Operasional.....	32
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisa Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	51
1. Data Hasil Tes Lari 50 Meter.....	51
2. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh.....	54
3. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik.....	56
4. Data Hasil Tes Loncat Tegak.....	58
5. Data Hasil Tes Lari 1000 Meter.....	61
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani.....	63
B. Analisa Data.....	66
C. Pembahasan.....	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA.....	72
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putera Umur 13-15 Tahun	46
2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Putera Umur 13-15 Tahun.....	49
3. Data Tes Lari 50 Meter	51
4. Data Distribusi Frekuensi Tes lari 50 Meter	53
5. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	54
6. Data Distribusi Frekuensi Tes Gantung Angkat Tubuh	55
7. Data Tes Baring Duduk 60 Detik	56
8. Data Distribusi Frekuensi Baring Duduk 60 Detik	58
9. Data Tes Loncat Tegak.....	59
10. Data Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	60
11. Data Tes Lari 1000 Meter	61
12. Data Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter	63
13. Data Klasifikasi Kebugaran Jasmani	64
14. Data Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Posisi Lari Start 50 Meter.....	35
2. Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh.....	36
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	37
4. Sikap Daggu Menyentuh Palang Tunggal.....	38
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	39
6. Gerakan Baring Menuju Duduk.....	40
7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku menyentuh Paha.....	40
8. Papan Loncat Tegak.....	41
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	42
10. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	43
11. Gerakan Loncat Tegak.....	43
12. Posisi Start Lari 1000 Meter.....	45
13. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish.....	46
14. Dokumentasi Penelitian.....	87

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari 50 Meter	52
2. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter	53
3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	54
4. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Gantung Angkat Tubuh.....	56
5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik	57
6. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 60 Detik	58
7. Data Tes Loncat Tegak.....	59
8. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak.....	61
9. Data Tes Lari 1000 Meter	62
10. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter	63
11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani	64
12. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 50 Meter	75
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	77
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	79
4. Data Tes Loncat Tegak.....	81
5. Data Tes Lari 1000 Meter	83
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat

mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka adalah generasi penerus bangsa, sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga sejak usia dini. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan di sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar.

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar.

Permainan bolabasket paling populer di dunia, penggemar yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, dan menghibur. Permainan bolabasket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena masih banyak materi lain yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bolabasket melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Islam As-Shofa Pekanbaru mempunyai banyak pilihan diantaranya yaitu panahan, bolavoli, bolabasket, silat, badminton, dan futsal. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam

kegiatan ekstrakurikuler tersebut salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu *frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu, untuk latihan ekstrakurikuler SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dalam cabang bolabasket adalah senin, rabu, sabtu. Sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga), *time* adalah waktu yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Dengan 3 konsep tersebut kebugaran jasmani siswa dapat terjaga akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa khusus usia 13-15 tahun. Selama melakukan observasi di SMP Islam As-shofa Pekanbaru peneliti melihat bahwa banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket pada saat melakukan latihan mudah lelah dan kurang bersemangat. Di samping itu faktor begadang dan banyaknya pembelajaran di kelas membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan siswa saat berlari. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler dengan baik.

Oleh karena itu, dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan judul penelitian di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya siswa yang mudah kelelahan dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.
2. Banyaknya kegiatan pembelajaran di sekolah membuat siswa letih melakukan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian di atas, maka masalah dibatasi pada Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut, Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Bertolak dari tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Siswa, menambah pengetahuan bagi siswa akan kebugaran jasmani dalam perkembangan jasmaninya.
2. Guru pendidikan olahraga, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.
4. Peneliti, untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau Pekanbaru.
5. Fakultas, sebagai sumbangan bahan bacaan bagi rekan-rekan mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau khususnya jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

Untuk mengetahui pemikiran yang jelas dari tujuan penelitian yang akan dilaksanakan dapat dicapai dengan baik maka diperlukan landasan teori yang mendukung dari penelitian tersebut. Maka diharapkan siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru bisa hidup sehat dan aktif dalam melakukan kegiatan olahraga.

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kebugaran jasmani tetap baik. Sehingga banyak terlihat pria ataupun wanita, tua maupun muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan-lapangan atau di jalan-jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang merupakan dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Nurhasan (2001:132) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani atau yang biasa disebut *physical fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Selanjutnya menurut Widiastuti (2011:13) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan

seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”. Selanjutnya menurut Giriwijoyo (2017:60) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Sedangkan menurut Sepriadi dalam Mikdar (2006:45) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Rismayanthi dalam Irianto (2002:2) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luang”. Selanjutnya menurut Suharjana dan Purwanto dalam Suharjana (2004:5) menyatakan bahwa “Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”. Sedangkan menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012:21) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”.

Wanto dalam Fauziah (2010:6) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat tak terduga sebelumnya”. Selanjutnya menurut Wanto dalam Soemowardojo (2012:17) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Sedangkan menurut Rismayanthi dalam Sumarjo (2002:43) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga”.

Dari pendapat beberapa ahli di atas maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan/pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan

suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Di dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

b. Fungsi Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa fungsi sebagaimana menurut Ismaryati (2008:40) menyatakan bahwa "Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umur misalnya bagi anak, anak merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh".

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari karena dapat meningkatkan produktifitas

dalam berkerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan berbagai tugas secara optimal agar mendapat hasil yang baik sesuai dengan harapan.

c. Komponen Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang menggambarkan kondisi fisik setiap orang. Mengetahui dan memahami kebugaran jasmani seseorang itu sangatlah penting, karena komponen-komponen kebugaran jasmani sebagai penentu baik atau buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Nurhasan (2001:133) menyatakan bahwa terdapat dua aspek dalam kebugaran jasmani

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - a) Daya tahan jantung dan paru-paru
 - b) Kekuatan otot
 - c) Daya tahan otot
 - d) *Flexibilitas* dan
 - e) Komposisi tubuh
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - a) Kecepatan
 - b) *Power*
 - c) Keseimbangan
 - d) Kelincahan
 - e) Koordinasi
 - f) Kecepatan reaksi

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa di dalam kebugaran jasmani terdapat 2 macam aspek yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, *flexibilitas*, dan komposisi tubuh.

Sedangkan kebugaran jasmani yang meliputi keterampilan, yaitu: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Maka dari itu semua komponen kebugaran jasmani tersebut dapat menunjang segala aktifitas dengan baik.

Ismaryati (2008:38) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani seperti yang dibawah ini:

- 1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga meliputi:
 - a) Kelincahan
 - b) Keseimbangan
 - c) Koordinasi
 - d) *Power*
 - e) Waktu reaksi
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - a) Daya tahan aerobik
 - b) Komposisi tubuh
 - c) Kelentukan
 - d) Kekuatan otot
 - e) Daya tahan otot.

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa di dalam kebugaran jasmani terdapat 2 macam unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga, yaitu: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, *power*, waktu reaksi. Sedangkan kebugaran jasmani yang meliputi kesehatan, yaitu: daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Maka dari itu semua komponen kebugaran jasmani tersebut dapat membuat keadaan tubuh semakin baik.

Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani seperti yang dibawah ini:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi:
 - a) Daya tahan jantung-paru
 - b) Daya tahan otot
 - c) Kekuatan otot
 - d) Kelentukan
 - e) Komposisi tubuh
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi:
 - a) Kecepatan
 - b) Kecepatan reaksi
 - c) Daya ledak
 - d) Kelincahan
 - e) Keseimbangan
 - f) Ketepatan
 - g) Koordinasi

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa di dalam kebugaran jasmani terdapat 2 macam unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang meliputi keterampilan, yaitu: kecepatan, daya ledak, ketepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Maka dari itu semua komponen kebugaran jasmani tersebut dapat membuat tubuh menjadi bugar dan melaksanakan segala aktivitas dengan baik.

Adapun komponen kebugaran jasmani meliputi:

1. Daya Tahan *Kardiovaskular*

Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan suatu aktivitas yang lama tanpa kelelahan yang berarti.

Selanjutnya menurut Widiastuti (2011:14) menyatakan bahwa “ Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Sedangkan menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) menyatakan bahwa “Daya tahan *kardiovaskuler* adalah kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerob, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan mengadakan/menyediakan oksigen yang dibutuhkan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan *kardiovaskuler* adalah kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, dalam mengambil oksigen yang dibutuhkan.

2. Daya Tahan Otot

Widiastuti (2011:15) menyatakan bahwa “Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus dalam aktivitas yang semakin meningkat.

Selanjutnya menurut Ismaryati (2008:118) menyatakan bahwa “Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Sedangkan menurut Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan otot adalah kapasitas otot dalam menerima beban yang berat dalam jangka waktu tertentu.

3. Kekuatan Otot

Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin

jelaslah bahwa kekuatan otot adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi dengan beban yang maksimal.

Selanjutnya menurut Widiastuti (2011:15) menyatakan bahwa “Secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kekuatan otot adalah kekuatan otot melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dalam menerima suatu beban.

Sedangkan menurut Rismayanthi dalam Irianto (2004:4) menyatakan bahwa “Kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melawan beban dalam suatu usaha”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melawan beban dalam suatu usaha.

4. Kelentukan

Wahjoedi (2001:60) menyatakan bahwa “Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maximal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maximal.

Selanjutnya menurut Ismaryati (2008:101) menyatakan bahwa “Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot”. Dari pernyataan tersebut maka semakin

jelaslah bahwa kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Sedangkan menurut Widiastuti (2011:15) menyatakan bahwa “*Fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa *fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

5. Komposisi Tubuh (*body composition*)

Wahjoedi (2001:60) menyatakan bahwa “Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang, dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa komposisi tubuh adalah berat badan tanpa lemak dan berat lemak yang terdapat di dalam tubuh.

Selanjutnya menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) menyatakan bahwa “Komposisi tubuh berhubungan dengan distribusi otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun berolahraga, kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita berbagai macam penyakit”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa komposisi tubuh adalah distribusi otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh memegang peran penting baik untuk kesehatan maupun berolahraga.

Sedangkan menurut Rismayanthi dalam Irianto (2000:4) menyatakan bahwa “Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase tubuh”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase tubuh.

6. Kecepatan Gerak (*speed of comoposition*)

Ismaryati (2008:57) menyatakan bahwa “Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu” Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan dalam melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

7. Kelincahan (*agillity*)

Ismaryati (2008:41) menyatakan bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kecepatan perubahan posisi tubuh.

Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk

mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Sedangkan menurut Widiastuti (2011:17) menyatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

8. Keseimbangan (*balance*)

Widiastuti (2011:17) menyatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*statitic balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.

Sedangkan menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa “Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak”.

Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa keseimbangan adalah sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang bergerak.

9. Kecepatan Reaksi (*reaction time*)

Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus rangsangan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon setelah menerima suatu stimulus rangsangan.

Selanjutnya menurut Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa “Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kecepatan reaksi adalah kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:72) menyatakan bahwa “Waktu reaksi adalah periode antara rangsang (*stimuli*) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*)”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa waktu reaksi adalah periode antara rangsang dengan permulaan munculnya jawaban.

10. Koordinasi (*coordination*)

Bustaman dalam Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa “Koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di

dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

Selanjutnya menurut Widiastuti (2011:18) menyatakan bahwa “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat tanpa efisien”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat tanpa efisien.

Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:53) menyatakan bahwa “Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa koordinasi adalah hubungan antara sekelompok otot selama melakukan pekerjaan, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan suatu pekerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian menjaga kesehatan tubuh sangat penting guna mencapai suatu hasil yang optimal.

Irianto (2006:139) menyatakan bahwa “Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.

Selanjutnya menurut Sharkley (2011:80) menyatakan bahwa “Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah *hereditas* (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah *hereditas* (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas.

Sedangkan menurut Khafid dan Wibowo dalam Nurhasan (2005:21) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal

diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok

e. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik

Di dalam kebugaran jasmani terdapat ciri-ciri kebugaran jasmani yang baik bagi seseorang. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menjalankan suatu aktivitas tersebut dengan positif, baik, dan produktivitas. Sedangkan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk maka suatu pekerjaan yang dia lakukan tidak akan berjalan dengan baik dikarenakan tubuh kekurangan asupan serta oksigen keseluruh tubuh.

Suharjana dan Purwanto dalam Sharkey (2003:30) menyatakan bahwa “ Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*), “*Quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga)”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*), “*Quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang

harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga)

Selanjutnya menurut Mimi Yulianti dalam Mutohir dan Maksum (2007:51) menyatakan bahwa “Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil yang baik membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya

Sedangkan menurut Wanto dalam Fauzia (2010:8) menyatakan bahwa “Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja

fisiknya dengan kata lain hasil kerjanya produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

2. Hakikat Ekstrakurikuler BolaBasket

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Setiap peserta didik memiliki potensi yang berbeda-beda, melalui kegiatan ekstrakurikuler potensi tersebut dapat diarahkan dan dikembangkan. Hal terpenting dari program pengembangan bakat dan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah menumbuh kembangkan potensi anak khususnya di bidang olahraga. Dalam hal ini guru bertindak sebagai fasilitator mengarahkan agar potensi yang dimiliki anak tersebut tidak disalahgunakan oleh anak.

Husna dalam Marthan (2007:92) menyatakan bahwa “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan-kegiatan yang secara kurikuler tidak diatur, akan tetapi perlu dilaksanakan dalam rangka mempertinggi rasa keagamaan, sosial budaya, pengembangan kegemaran, ataupun dapat berupa: kepramukaan, kelompok atau regu-regu kesenian, olahraga, dan kesehatan”.

Husna dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:270) menyatakan bahwa “Kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa misalnya olahraga, kesenian, dan pramuka yang diselenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran”.

Sriwahyuningsih dalam Shaleh (2005:169) menyatakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan

kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah”.

Dari ketiga teori tersebut maka semakin jelaslah bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang ada diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat, dan minat serta kemampuan berbagai bidang di luar bidang akademik yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah

b. Pengertian Permainan BolaBasket

Berbagai macam jenis olahraga yang ada tentu banyak macam olahraga yang bisa kita pilih dan kita lakukan sesuai bakat, minat, dan keinginan kita. Ada jenis olahraga yang bisa dilakukan sendiri maupun kelompok seperti lari, sepakbola, berenang, bolabasket atau yang lainnya. Salah satu cabang olahraga yang menyenangkan dan banyak diminati adalah permainan bolabasket.

Kurniawan dan Sudarso dalam KBBI (2008:144) menyatakan bahwa “Pengertian bolabasket sendiri adalah permainan bola antar dua regu masing-masing terdiri dari lima orang yang berusaha memasukan bola ke dalam keranjang”.

Selanjutnya Herawati dalam dalam Muhajir (2007:11) menyatakan bahwa “Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing bregu terdiri atas lima orang pemain”.

Sedangkan menurut Perdima dalam Arifin (2004:16) menyatakan bahwa “Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang”.

Dari teori di atas maka semakin jelaslah bahwa permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain yang masing-masing regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang bolabasket agar mendapatkan angka/point untuk dapat meraih kemenangan.

SMP Islam As-Shofa Pekanbaru merupakan lembaga yang memiliki kepedulian terhadap ekstrakurikuler, jenis ekstrakurikuler di SMP Islam As-Shofa Pekanbaru adalah futsal, badminton, panahan, karate, bolavoli, silat, dan bolabasket, sedangkan di non olahraga adalah menari, musik, tahfidz, dan pramuka. Dengan adanya ekstrakurikuler ini sekolah dapat menimbulkan bibit-bibit prestasi khususnya di ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler bolabasket di SMP Islam As-Shofa Pekanbaru sering meraih juara dalam berbagai pertandingan dan karena itu ekstrakurikuler bolabasket banyak digemari oleh siswa dikarenakan prestasi yang di raih dalam ekstrakurikuler bolabasket cukup banyak dibandingkan ekstrakurikuler lain.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP As-Shofa Pekanbaru. Kebugaran jasmani

merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas/pekerjaan setiap harinya tanpa kelelahan yang berarti dengan memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas pada esok harinya. Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain yang masing-masing regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang bolabasket agar mendapatkan angka/point untuk dapat meraih kemenangan. Ekstrakurikuler bolabasket di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bolabasket agar dapat menghasilkan siswa yang berprestasi dalam bidang bolabasket supaya siswa SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dapat meraih prestasi yang membanggakan.

Kebugaran jasmani tergambar baik, terlihat dari komponen-komponen kesegaran jasmani, diantaranya daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Olahraga bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan kelincahan, kecepatan, koordinasi dan yang paling penting kebugaran jasmani yang baik. Agar kebugaran jasmani terjaga dengan baik perlu adanya latihan fisik dan mengatur pola hidup sehat dengan makan yang bergizi dan istirahat yang cukup. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu: tes lari 50 m, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1.000 m. Oleh karena itu, Tes Kebugaran

Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Karena dapat melihat tingkat kebugaran jasmani siswa di setiap sekolah dan dapat meraih prestasi tentunya dalam bidang ekstrakurikuler bolabasket.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah maka pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut: “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru?”



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi-kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Maksum (2012:68) menyatakan bahwa “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu”

Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana untuk melihat variabel penelitian menggunakan metode kuantitatif. Sujarweni (2014:39) menyatakan bahwa “Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Dari penjelasan di atas maka semakin jelaslah bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Sujarweni (2014:65) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dikemudian ditarik kesimpulannya”
Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP
Islam As-Shofa Pekanbaru yang berusia 13-15 tahun sebanyak 10 orang putera.

2. Sampel Penelitian

Kusumawati (2015:94) menyatakan bahwa “Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi”. Teknik yang digunakan yaitu *Total Sampling*, yaitu peneliti mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang berusia 13-15 tahun sebanyak 10 orang putera.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman tentang judul yang akan diteliti, maka penulis merasa perlu menjelaskan istilah yang berkaitan dengan judul skripsi ini:

1. Kebugaran Jasmani

Merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas secara efisien tanpa kelelahan yang berarti sehingga masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba, dimana orang yang mempunyai kebugaran jasmani yang kurang tidak dapat melakukannya.

2. Ekstrakurikuler BolaBasket

Merupakan kegiatan non akademik yang permainannya terdiri dari dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain yang dilaksanakan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat, dan kemampuan berbagai bidang di luar bidang akademik yang diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu: instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrumen untuk metode angket adalah kusioner. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Berdasarkan usia 13-15 Tahun.

Depdiknas (1999:6-21) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putera Usia 13-15 Tahun, yaitu:

1. Tes Lari 50 Meter

1) Tujuan:

Untuk mengukur kecepatan.

2) Alat dan fasilitas:

- a. Lintasan lurus, datar, rata, tidal licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- b. Bendera start.
- c. Peluit.
- d. Tiang pancang.
- e. *Stopwatch*.
- f. Serbuk kapur.
- g. Formulir.
- h. Alat tulis.

3) Petugas tes:

- a. Juru keberangkatan.
- b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

- a. Sikap permulaan :

Peserta berdiri dibelakang garis start.

- b. Gerakan

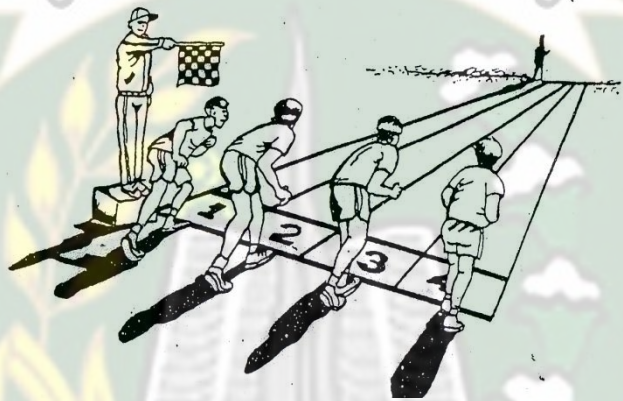
1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 50 meter.

c. Lari masih bisa diulang apabila:

1. Pelari mencuri start.
2. Pelari tidak melewati garis finish.
3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

d. Pengukuran waktu :

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.



Gambar 1: Posisi Start Lari 50 Meter
(Depdiknas, 1999:7)

5) Pencatat hasil:

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas:

- a. Lantai rata yang bersih.
- b. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2: Palang Tunggal
(Depdiknas, 1999:8)

- c. *Stopwatch*.
- d. Serbuk kapurbatau magnesium karbonat.
- e. Alat tulis.

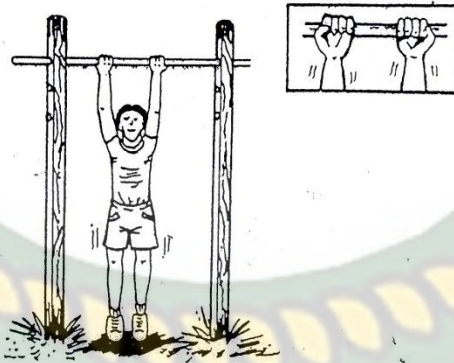
3) Petugas Tes:

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

- a. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 3: Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh
(Depdiknas, 1999:9)

b. Gerakan

1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
2. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
3. Gerakan dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

c. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

1. Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
3. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 4: Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal.
(Depdiknas, 1999:10)

5) Pencatatan hasil:

- a. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b. Yang dicatat adalah jumlah (*frekuensi*) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

3. Tes Baring Duduk 60 detik

1) Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas:

- a. Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
- b. *Stopwatch*.
- c. Alat tulis.
- d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

3) Petugas tes:

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

a. Sikap permulaan

1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang-seling diletakkan di belakang kepala.
2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 5: Sikap Permulaan Baring Duduk
(Depdiknas, 1999:14)

b. Gerakan

1. Pada aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



Gambar 6: Gerakan Baring Menuju Duduk
(Depdiknas, 1999:14)



Gambar 7: Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha
(Depdiknas, 1999:15)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan:

- a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- b. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- c. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

5) Pencatatan hasil:

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai 0 (nol).

4. Tes Loncat Tegak

1) Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas:

- a. Papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30x150 cm dan dipasang pada dinding rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- b. Serbuk kapur.
- c. Alat penghapus papan tulis.
- d. Alat tulis.

3) Petugas tes:

Pengamat dan pencatat hasil.

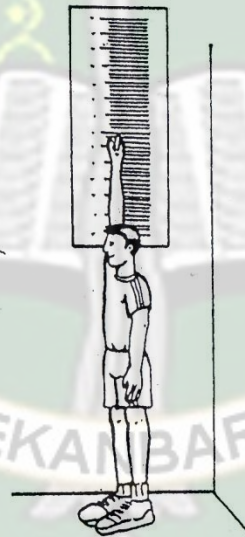


Gambar 8: Papan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999:16)

4) Pelaksanaan:

a. Sikap permulaan

1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Depdiknas, 1999:17)

b. Gerakan

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar 10: Sikap Awalan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999:18)

2. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 11: Gerakan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999:18)

3. Ulangi tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

5) Pencatatan hasil:

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan dicatat.

5. Tes Lari 1000 Meter

1) Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

2) Alat dan fasilitas:

- a. Lintasan lari jarak 1.000 meter.
- b. *Stopwatch*.
- c. Bendera start.
- d. Peluit.
- e. Tiang pancang.
- f. Alat tulis.

3) Petugas Tes:

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu.
- c. Pencatat hasil.
- d. Pembantu umum.

4) Pelaksanaan:

- a. Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan

1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.



Gambar 12: Posisi Start Lari 1000 Meter
(Depdiknas, 1999:20)

Catatan:

- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
 - b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.
- 5) Pencatatan hasil:
- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
 - b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan: seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".



Gambar 13: Stopwatch Dimatikan saat Pelari Melintasi Garis Finish
(Depdiknas, 1999:21)

Untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari keempat butir tersebut pada norma hasil tes kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putera

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd – 6.7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	Sd – 3'04"	5
4	6.8" – 7.6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7.7" – 8.7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8.8" – 10.3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
1	10.4" – dst	0 – 1	0 – 7	SD 30	6'05" – dst	1

(Depdiknas, 1999:27)

Petunjuk Umum

Dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan peserta sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara melaksanakan tes.
- e. Sebelum tes dimulai, peserta diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu.
- f. Jika tidak dapat melakukan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak mendapatkan nilai

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memerhatikan perpindahan pelaksanaan butir satu ke butir berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir/lebih tidak diberi nilai.
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan penulis secara langsung di lapangan atau lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

2. Studi Kepustakaan

Yaitu pengumpulan data, teori-teori, bahan-bahan tertulis mengenai variabel yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 13-15 tahun untuk putera, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Tes lari cepat 50 meter (2) Tes gantung angkat tubuh (3) Tes baring duduk 60 detik (4) Tes Loncat tegak (*vertical jump*) (5) Tes lari jauh 1000 meter.

F. Teknik Analisa Data

Sujarweni (2014:46) menyatakan bahwa “Analisa Deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif seperti mean, median,

modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel’

Berdasarkan kutipan di atas, teknik analisa yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel yang diolah pervariabel. Sehubungan dengan permasalahan peneliti ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-shofa Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan ini selanjutnya disesuaikan dengan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 2. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera.

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)

(Depdiknas, 1999:28)

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut: (Sudijono:2011:43)

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. Adapun tes yang digunakan adalah Tes lari 50 meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 meter untuk putera. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

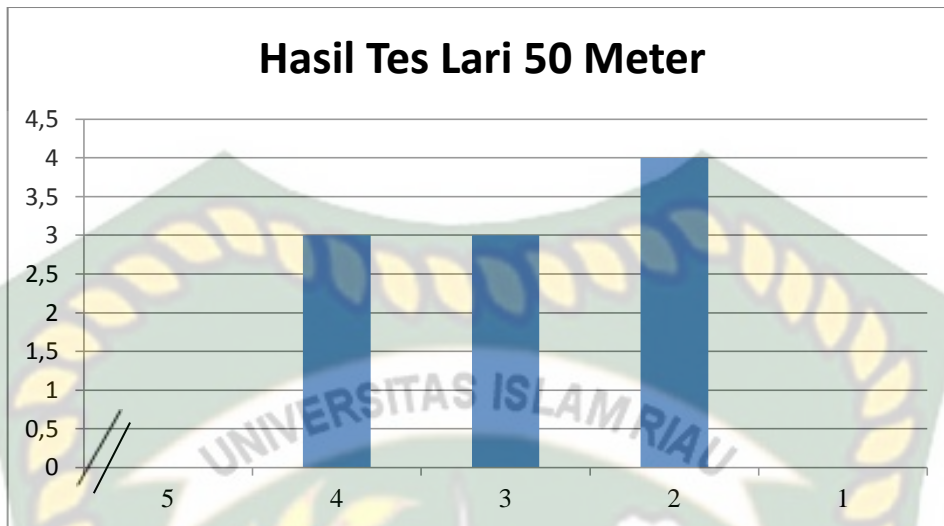
1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Putera Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan norma tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru diperoleh 3 orang dalam kategori Baik dan 3 orang dalam kategori Sedang dan 4 orang dalam kategori Kurang sebagaimana dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

Norma Lari 50 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
,,, - 6.7"	Baik Sekali	5	0	0%
6.8" – 7.6"	Baik	4	3	30%
7.7" – 8.7"	Sedang	3	3	30%
8.8" – 10.3"	Kurang	2	4	40%
10.4" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



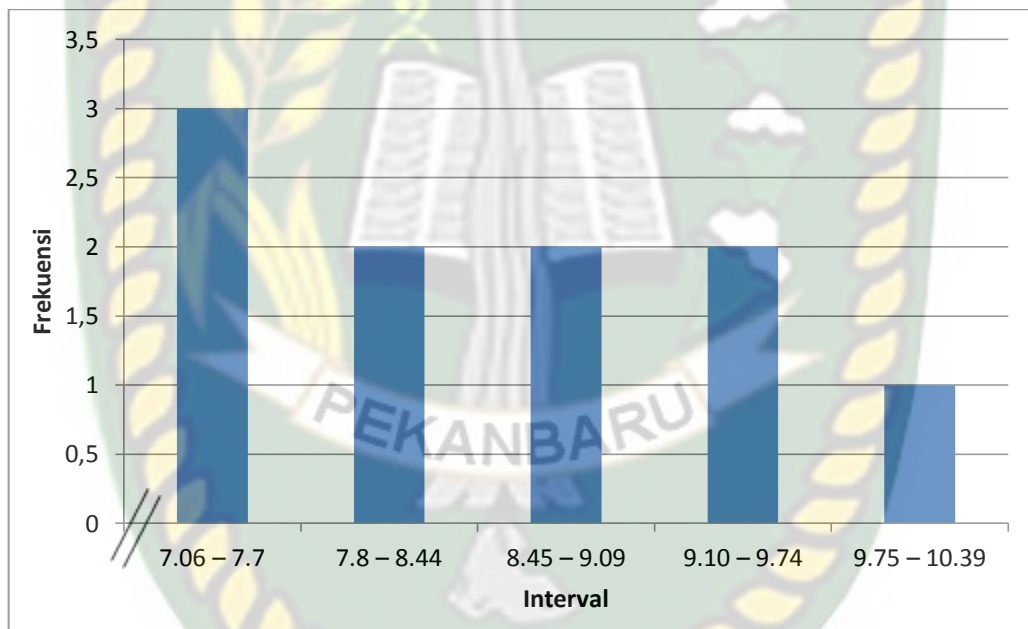
Grafik 1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes lari 50 meter tersebut, data tersebut di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 0.64. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 7.06-7.7 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 30%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 7.8-8.44 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 8.45-9.09 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 9.10-9.74 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 9.75-10.39 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7.06 – 7.7	3	30%
2	7.8 – 8.44	2	20%
3	8.45 – 9.09	2	20%
4	9.10 – 9.74	2	20%
5	9.75 – 10.39	1	10%
Jumlah		10	100%

Data pada tabel di atas dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru diperoleh 1 orang dalam kategori Sedang dan 2 orang dalam kategori Kurang dan 7 orang dalam kategori Kurang Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
16 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
11 – 15	Baik	4	0	0%
6 – 10	Sedang	3	1	10%
2 – 5	Kurang	2	2	20%
0 – 1	Kurang Sekali	1	7	70%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



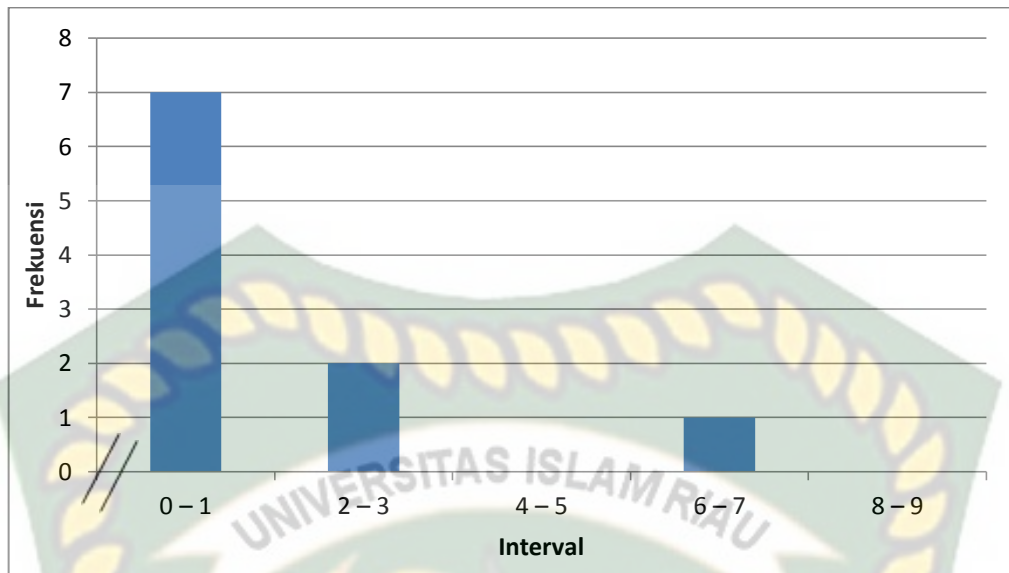
Grafik 3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh tersebut, data tersebut di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2, pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 0-1 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 70%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 2-3 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 4-5 tidak ada dan pada kelas keempat dengan rentang kelas 6-7 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 8-9 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 – 1	7	70%
2	2 – 3	2	20%
3	4 – 5	0	0%
4	6 – 7	1	10%
5	8 – 9	0	0%
Jumlah		10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

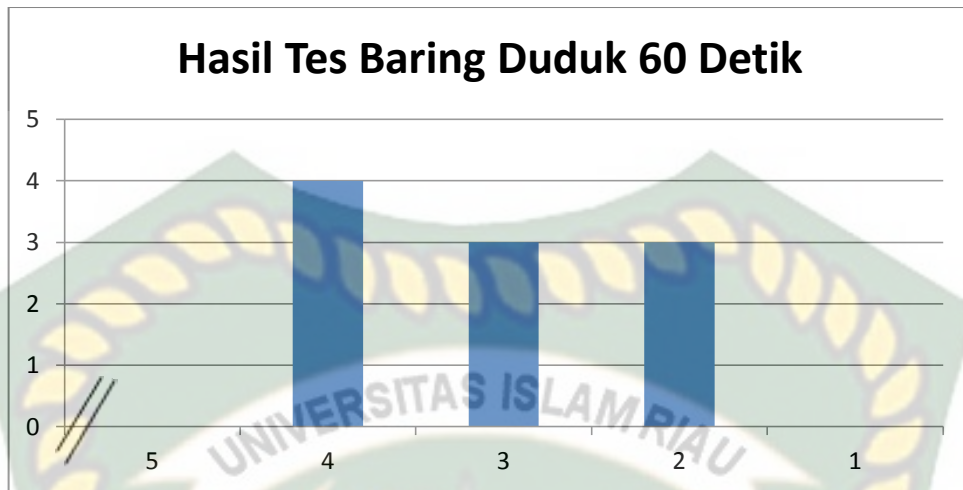
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru diperoleh 4 orang dalam kategori Baik dan 3 orang dalam kategori Sedang dan 3 orang dalam kategori Kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
38 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
28 – 37	Baik	4	4	40%
19 – 27	Sedang	3	3	30%
8 – 18	Kurang	2	3	30%
0 – 7	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



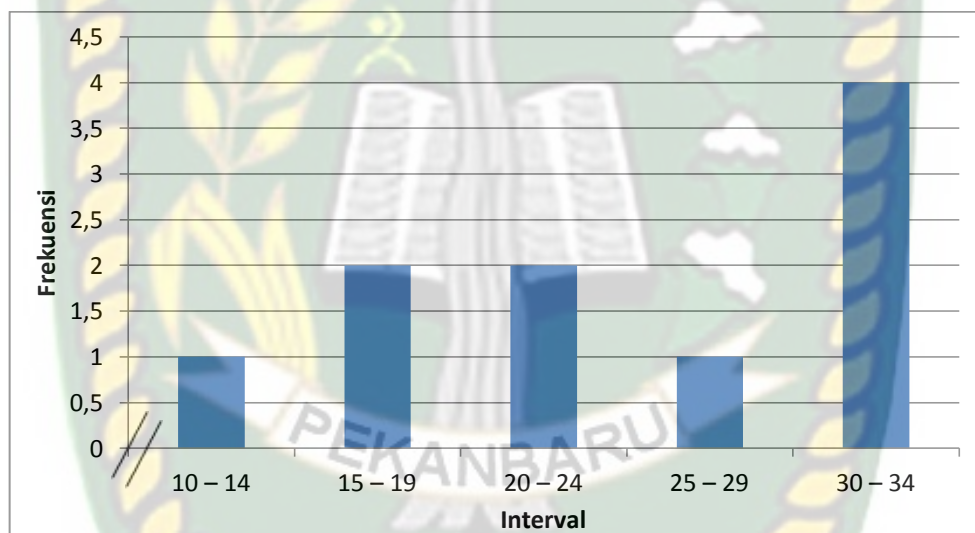
Grafik 5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes baring duduk tersebut, data tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 5. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 10-14 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 15-19 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 20-24 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 25-29 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 30-34 dengan frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 40%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 14	1	10%
2	15 – 19	2	20%
3	20 – 24	2	20%
4	25 – 29	1	10%
5	30 – 34	4	40%
Jumlah		10	100%

Data pada tabel di atas dapat dilihat pada grafik histogram berikut:



Grafik 6. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

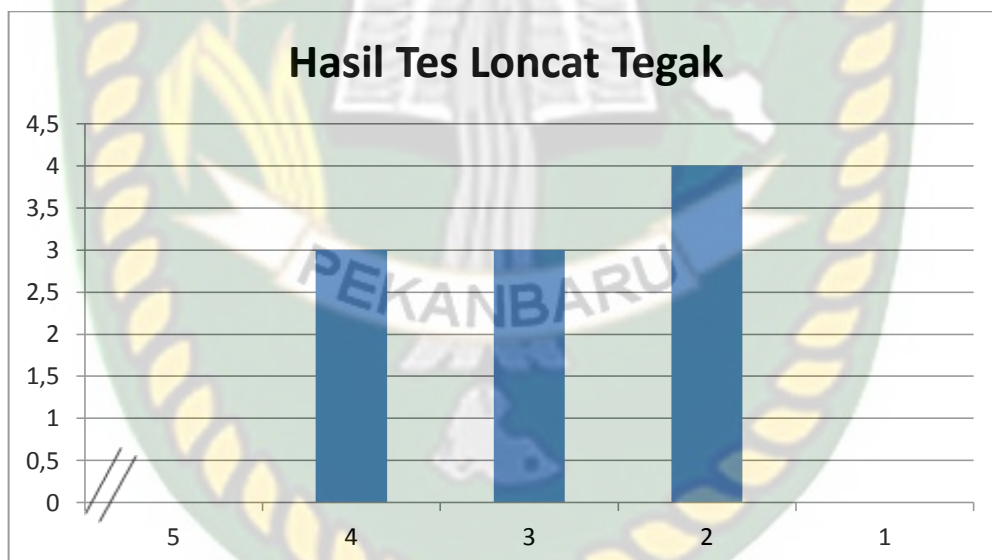
Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru diperoleh 3 orang dalam kategori Baik dan 3 orang

dalam kategori Sedang dan 4 orang dalam kategori Kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
66 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
53 – 65	Baik	4	3	30%
42 – 52	Sedang	3	3	30%
31 – 41	Kurang	2	4	40%
Sd 30	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



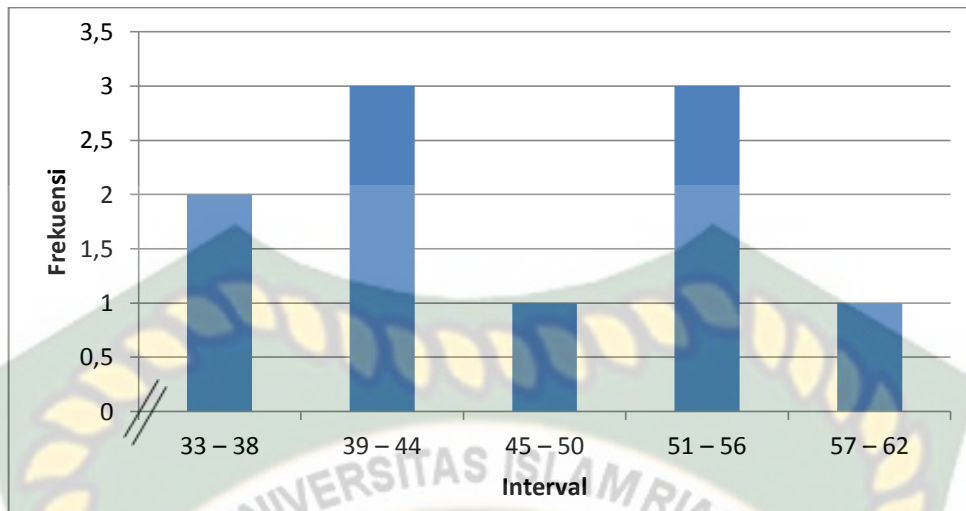
Grafik 7. Data Tes Loncat Tegak Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes loncat tegak , data tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 6. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 33-38 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 39-44 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 30%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 45-50 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%. Pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 51-56 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 30%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 57-62 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33 – 38	2	20%
2	39 – 44	3	30%
3	45 – 50	1	10%
4	51 – 56	3	30%
5	57 – 62	1	10%
Jumlah		10	100%

Data pada tabel di atas dapat dilihat pada grafik histogram berikut:



Grafik 8. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru diperoleh 1 orang dalam kategori Kurang dan 9 orang dalam kategori Kurang Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

Norma Lari 1000 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
Sd – 3'04"	Baik Sekali	5	0	0%
3'05 – 3'53"	Baik	4	0	0%
3'54" – 4'46"	Sedang	3	0	0%
4'47" – 6'04"	Kurang	2	1	10%
6'05" dst	Kurang Sekali	1	9	90%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



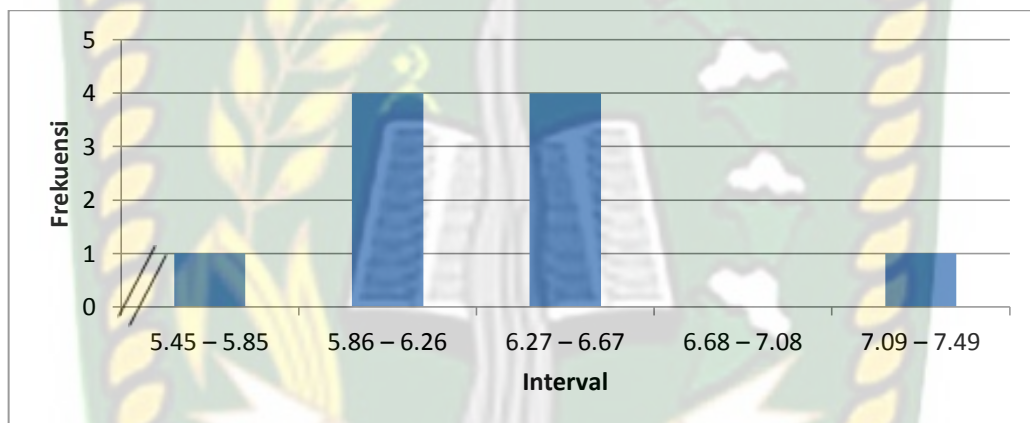
Grafik 9. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter tersebut, data tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 0.40. pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 5.45-5.85 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 5.86-6.26 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 40%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 6.27-6.67 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 40%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 6.68-7.08 tidak ada, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 7.09-7.49 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%. Untuk lebih jelasnya dapat diliohat pada tabel dibawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5.45 – 5.85	1	10%
2	5.86 – 6.26	4	40%
3	6.27 – 6.67	4	40%
4	6.68 – 7.08	0	0%
5	7.09 – 7.49	1	10%
Jumlah		10	100%

Data pada tabel di atas dapat dilihat pada grafik histogram berikut:



Grafik 10. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1000 Meter Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

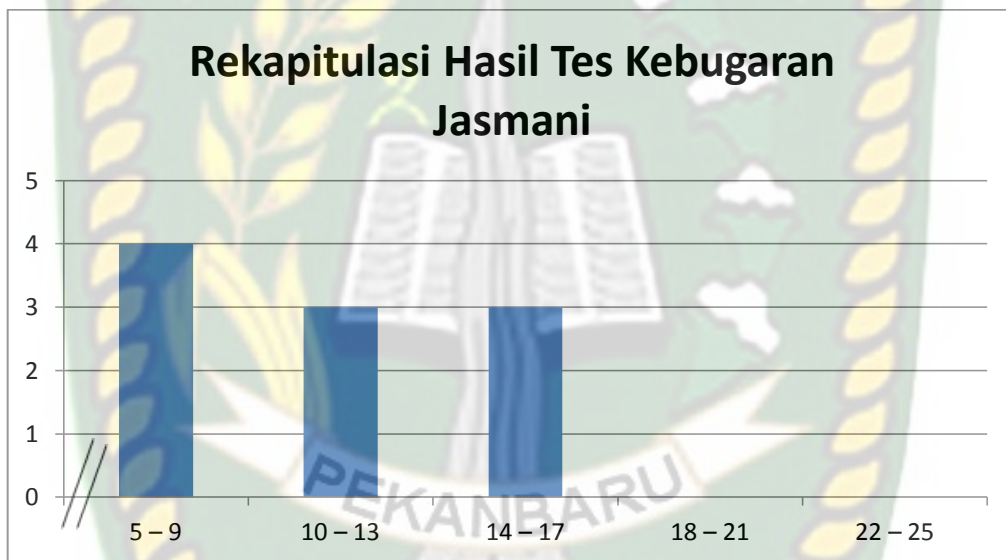
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru diperoleh 3 orang dalam kategori Sedang, 3 orang dalam kategori Kurang dan 4 orang dalam kategori Kurang Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	5 – 9	Kurang Sekali	4	40%
2	10 – 13	Kurang	3	30%
3	14 – 17	Sedang	3	30%
4	18 – 21	Baik	0	0%
5	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

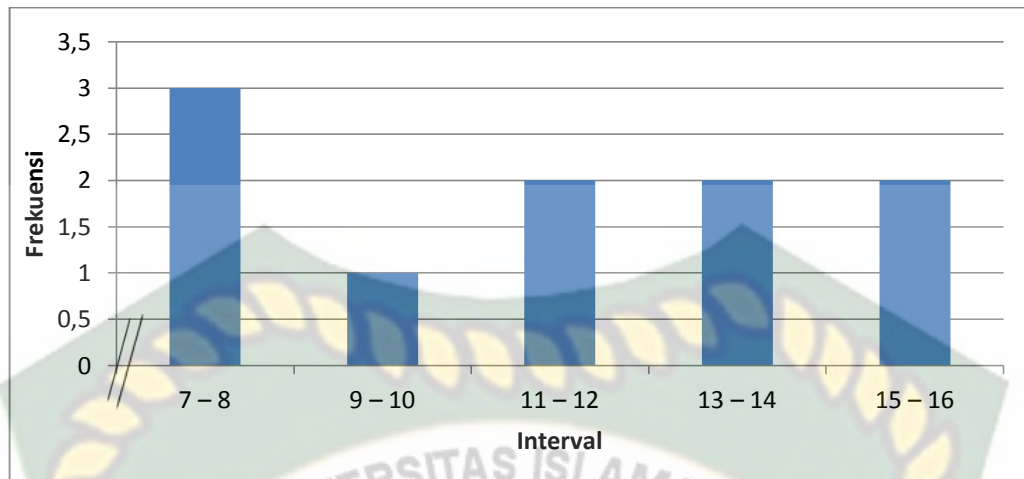
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru didapatkan data yang didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 7-8 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 30%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 9-10

terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 11-12 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 13-14 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 15-16 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7 – 8	3	30%
2	9 – 10	1	10%
3	11 – 12	2	30%
4	13 – 14	2	10%
5	15 – 16	2	20%
Jumlah		10	100%

Data pada tabel di atas dapat dilihat pada grafik histogram berikut:



Grafik 12. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dari hasil tes lari 50 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, dari tes gantung angkat tubuh didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali, tes dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam Sedang, dari tes loncat tegak didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dengan kategori sedang, serta hasil dari tes lari 1000 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali.

Kemudian jumlah nilai norma tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru rata-ratanya adalah 11 yang termasuk pada kategori Kurang Sekali, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat

kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru tergolong **Kurang Sekali**.

Berdasarkan lampiran data rekapitulasi tes kebugaran jasmani, maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut menggunakan rumus:

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

1. Untuk kategori sedang terdapat 3 orang.

$$P = \frac{3}{10} \times 100\%$$

$$P = 30\%$$

2. Untuk kategori kurang terdapat 3 orang.

$$P = \frac{3}{10} \times 100\%$$

$$P = 30\%$$

3. Untuk kategori kurang sekali terdapat 4 orang.

$$P = \frac{4}{10} \times 100\%$$

$$P = 40\%$$

Kurangnya kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar ekstrakurikuler bolabasket. Faktor dari dalam ekstrakurikuler bolabasket yaitu kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh guru olahraga, sehingga kebugaran jasmani siswa tidak maksimal. Sedangkan faktor dari luar ekstrakurikuler bolabasket yaitu begadang, banyaknya pembelajaran di kelas, dan makanan yang kurang bergizi membuat kurangnya stamina dan

kurangnya kecepatan siswa saat melakukan ekstrakurikuler bolabasket. Oleh karena itu guru olahraga tidak hanya fokus memberikan materi dan latihan biasa kepada siswanya tetapi perlu latihan fisik yang dapat menunjang kebugaran jasmani siswa tersebut.

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru terletak pada kategori Kurang. Dari penjelasan tersebut bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru memberikan dampak pada hasil prestasi siswa khususnya bolabasket, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa yang mengikuti tes ada 10 orang. Ternyata dari 10 orang siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang dijadikan sampel 3 orang atau 30% yang tergolong Sedang, 3 orang atau 30% yang tergolong Kurang, dan 4 orang atau 40% yang tergolong Kurang Sekali.

Maka dengan dibandingkan hasil penelitian terdahulu Mimi Yulianti (2018:68) skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 22 orang dalam persentase 78,57%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori Kurang. Fransazeli Makorohim (2018:42) Skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 14, 17

dan dalam persentase 65,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru berada dalam kategori Sedang. Ahmad Thoimul Khafid (2013:199) skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 25 dan dalam persentase 14,76%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya berada dalam kategori Sedang. Maka dari itu dilihat dari beberapa perbandingan di atas kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru dikategorikan Kurang dengan rata-rata hasil akhir 11 dari pada siswa yang telah dilakukan peneliti terdahulu yang dominan dikategorikan Sedang.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan secara efektif/efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki simpanan cadangan tenaga yang masih bisa digunakan keesokan harinya. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, begadang, latihan dan istirahat.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam mengikuti latihan masih

belum maksimal. Sehingga siswa belum mampu maksimal dalam mengikuti latihan dan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung asik bermain sehingga terkadang lupa mengatur waktu istirahatnya.

Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 50 meter untuk meningkatkan kecepatan siswa, angkat tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baring duduk untuk meningkatkan kekuatan otot perut, loncat tegak untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan lari 1000 meter untuk meningkatkan daya tahan siswa.

Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani, sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru pada taraf **Kurang Sekali** dengan rata-rata **11**.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

1. Untuk guru disarankan tetap melakukan latihan fisik yang lebih sehingga siswa tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi siswa harus dapat mengatur pola makan dengan memakan makanan dengan gizi yang lengkap, membiasakan diri untuk beristirahat karena istirahat itu sangat penting bagi tubuh, dan meningkatkan kondisi fisiknya dengan olahraga, berlatih dengan semangat dan giat agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik dan menghasilkan prestasi yang lebih baik.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Giriwijoyo Santosa, Sidik Zafar Didik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo Santosa. 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Husna, Syai Ahmad, Hartati Tengku. 2017. Kegiatan Ekstrakurikuler Didong di SMAN 1 Permata Bener Meriah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari dan Musik*. 2(3), 225.
- Herawati Tita. 2017. Penerapan Model Pembelajaran *Direct Teaching Style* Dan *Indirect Teaching Styles* Terhadap *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler basket SMAN 2 Subang. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*. 4(2), 2.
- Irianto Djoko Pekik. 2007. *Panduang Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Khafid Toimul Ahmad, Wibowo Supto. 2013. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1(1), 197-198.
- Kurniawan Alim Noris, Sudarso. 2014. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Ketepatan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Soko Mojokerto Tahun Ajaran 2013/2014). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2(1), 250.
- Kusumawati Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: CV Alfabeta.

- Maksum Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Suarabaya: Unesa University Press.
- Perdima Elra Feby. 2017. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket. *Jurnal Unimed*. 2(1), 3.
- Rismayanthi Cerika. 2012. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*. 42(1), 31.
- Sepriadi S. 2017. Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*. 5(2), 3.
- Sharkley J. Brian. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- Sriwahyuningsih. 2017. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Peserta Didik di MI Laikang Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*. 4(1), 42.
- Sudijono Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharjana F, Purwanto Heri. 2008. Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5(2), 65-66.
- Sujarweni Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wanto Sugar. 2017. Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Pendidikan Rokania*. 2(1), 133.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Yulianti Mimi. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*. 3(1), 56-57.

