

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA/I
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMP NEGERI 8 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

DEFIANA RUSMA
NPM.166610325

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA/ EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMP NEGERI 8 PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh

Nama : Defiana Rusma
NPM : 166610325
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING



Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIP.15DK1102039

NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dra. Hj. Jiry Hastuti, M.Pd

NIP.195911091987032002

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

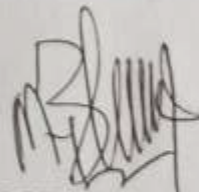
Nama : Defiana Rusma
NPM : 166610325
Jenjang : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul:

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

PEMBIMBING



MIMI YULIANTL M.Pd
NIDN. 1026078901

ABSTRAK

Defiana Rusma, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru yang terdiri dari 11 sampel putera 6 sampel puteri. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, instrument yang digunakan dalam penelitian ini berpatokan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Indonesia usia 13-15 tahun yang terdiri dari lari 50 m putera puteri, gantung angkat tubuh putera, gantung siku tekuk puteri, baring duduk putera puteri, loncat tegak putera puteri, lari 1000 m putera, lari 800 m puteri. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan statistik siswa/i yang mendapat klasifikasi baik 1 orang dengan persentase 5,88%, klasifikasi sedang 5 orang dengan persentase 29,41%, klasifikasi kurang 10 orang dengan persentase 58,83%, klasifikasi kurang sekali 1 orang dengan persentase 5,88% dengan demikian rata-rata siswa mendapat persentase 58,83% dengan rentang nilai 10-13, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa putera maupun puteri berada pada klasifikasi **kurang**.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Defiana Rusma, 2020 Physical Level of Physical Extracurricular Basketball Students in SMP Negeri 8 Pekanbaru

This study aims to determine the level of physical fitness of basketball extracurricular students at SMP Negeri 8 Pekanbaru consisting of 11 male samples and 6 female samples. This type of research is descriptive, the instrument used in this study is based on the Level of Physical Fitness of Indonesian Children aged 13-15 years consisting of running 50 m daughter, son lift body lift, hanging elbow bending daughter, sitting sitting daughter, son sitting upright prince daughter, running 1000 m prince, running 800 m princess. Based on data analysis conducted using student statistics that get a good classification of 1 person with a percentage of 5.88%, moderate classification of 5 people with a percentage of 29.41%, less classification of 10 people with a percentage of 58.83%, classification of very less 1 person with a percentage of 5.88% thus the average student gets a percentage of 58.83% with a range of grades 10-13, it can be concluded that the physical fitness level of male and female students is in the less classification.

Keywords: Physical Fitness Level

SURAT PERNYATAAN

Nama : Defiana Rusma
NPM : 166610325
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler
Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru**

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dengan dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, 24 juni 2020



Defiana Rusma
Defiana Rusma
NPM 166610325

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

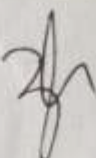
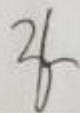
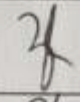






Nama : Defiana Rusma

NPM : 166610325

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing : Mimi Yulianti, M.Pd

Judul Skripsi : **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
27-11-2019	- Perbaikan cover - Tambah ulasan - Perbaikan tulisan - Perbaikan daftar Pustaka	
22-01-2019	- Perbaikan pengutipan - Perbaikan daftar pustaka - Tambahan jurnal	
03-02-2019	- Perbaikan penulisan - Pahami Instrumen	
10-02-2019	- Acc untuk diseminarkan	
27-02-2020	Seminar Proposal	
02-03-2020	Perbaikan Proposal Penelitian	
14-03-2020	Penelitian TKJI	
13-05-2020	Perbaikan penomoran halaman	
29-06-2020	ACC Ujian Skripsi	

Pekanbaru, Juni 2020

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dra. Hj. Isty Hastuti, M.Pd

NIP. 195911091987032002

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikumWr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini yaitu:

1. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd sebagai pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Leni Apriani M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
6. Kedua orang tua yang telah memberi doa dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.
7. Sahabat dan Rekan-rekan mahasiswa penjaskesrek yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT.

Penulis

Defiana Rusma

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. LandasanTeori.....	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
a. Pengertian Kesegaran jasmani	6
2. Hakikat Ekstrakurikuler	9
a. Pengertian Ekstrakurikuler	9
3. Hakikat Permainan Bola Basket.....	10
a. Pengertian Bola Basket.....	10
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11

B. Kerangka Pemikiran.....	13
C. Pertanyaan Penelitian.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
1. Populasi Penelitian.....	15
2. Sampel Penelitian.....	15
C. Defenisi Operasional.....	16
D. Pengembangan Instrumen.....	17
1. Lari 50 Meter.....	17
2. Tes Gantung Tegak.....	19
3. Tes Baring Duduk.....	22
4. Tes Loncat Tegak.....	24
5. Tes Lari 1000 Meter.....	25
E. Teknik Pengumpulan data.....	27
1. Observasi.....	27
2. Perpustakaan.....	28
3. Tes dan pengukuran.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	30
B. Analisis Data.....	44
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh	20
Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	23



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk putera.....	26
Tabel 2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk puteri.....	27
Tabel 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Putera.....	29
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 50 Meter siswa/i Putera SMP Negeri 8 Pekanbaru	30
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 50 Meter siswa/i Puteri SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	32
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh siswa/i Putera SMP Negeri 8 Pekanbaru	33
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk siswa/i Puteri SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	35
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk siswa/i Putera SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	36
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk siswa/i Puteri SMP Negeri 8 Pekanbaru	37
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak siswa/i Putera SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	38
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak siswa/i Puteri SMP Negeri 8 Pekanbaru	40
Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1000 M siswa/i Putera SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	41
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 800 M siswa/i Puteri SMP Negeri8Pekanbaru	42
Tabel 4.11. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	45

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 50 M Siswa/i putera	31
Grafik 4.2. Tes Lari Cepat 50 M Siswa/i puteri	32
Grafik 4.3. Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa/i putera.....	34
Grafik 4.4. Tes Gantung Siku Siswa/i puteri	35
Grafik 4.5. Tes Baring Duduk Siswa/i putera	36
Grafik 4.6. Tes Baring Duduk Siswa/i puteri.....	37
Grafik 4.7. Tes Loncat Tegak Siswa/i putera.....	39
Grafik 4.8. Tes Loncat Tegak Siswa/i puteri	40
Grafik 4.9. Tes Lari 1000 M Siswa/i putera.....	41
Grafik 4.10. Tes Lari 800 M Siswa/i puteri	43
Grafik 4.11. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah menengah pertama dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur. Tujuan utama Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Dalam pelajaran olahraga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar siswa lebih aktif bergerak dan tidak bermalas-malasan saat jam pelajaran berlangsung, faktor-faktor yang menunjang agar memiliki kesegaran jasmani yang baik bagi peserta didik antara lain adalah: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) koordinasi, 4) kelincahan, 5) stamina, 6) akurasi, 7) keseimbangan, 8) daya ledak otot, 9) dayatahan.

Pada dasarnya memiliki siswa yang berpertasi dalam bidang akademik maupun non akademik adalah harapan semua guru dan sekolah yang akan dikenal karena prestasinya. Memiliki kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki keterampilan dan moral yang baik adalah salah satu cara mewujudkan siswa yang berprestasi. Dengan meningkatkan kondisi fisik khususnya kesegaran jasmani siswa dalam olahraga salah satu upaya agar tercapainya pretasi yang diinginkan.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas fisik yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang baik memberikan kesempatan untuk para peserta didik mengembangkan talentanya dalam ekstrakurikuler yang diminatinya. Dengan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah.

Hal tersebut selaras dengan Undang- Undang Dasar No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Sesuai dengan arah kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan melalui kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler.

Sebaiknya jika siswa ingin lebih berprestasi siswa bisa mencari kegiatan keolahragaan di luar sekolah sesuai minat dan bakat siswa. Melalui kegiatan tersebut bisa meningkatkan prestasi dalam menjalankan aktifitas olahraga maupun belajar di luar sekolah dan tidak hanya berfokus kepada pelajaran olahraga yang ada di sekolah jika ingin lebih baik lagi dan berprestasi. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru ditemukan beberapa masalah diantaranya kurangnya kreatif pelatih terhadap permainan di lapangan yang

menyebabkan anak malas bergerak cenderung pengen main game, malas bergerak tersebut yang mengakibatkan lemahnya komponen kondisi fisik siswa, mudah kelelahan saat latihan teknik dasar. Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Pekanbaru berdasarkan hasil observasi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul. **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Masih lemahnya pergerakan siswa saat latihan bola basket ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.
2. Lemahnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.
3. Saat latihan teknik dasar permainan bola basket siswa mudah kelelahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat keterbatasan kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang dikemukakan adalah “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah disebutkan di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

1. Kepada siswa, dapat mengetahui kesegaran jasmani masing-masing siswa dari hasil pengukuran mereka dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui program latihan untuk diri sendiri.
2. Guru Pembina dan pelatih, dapat memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani dan pelatih selalu memberi program latihan yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.
3. Peneliti, Untuk memenuhi salah satu persyaratan penyelesaian program bidang studi penjasokesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Syarifuddin (2011:64) Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sedangkan menurut Indrawathi (2015:70) Dari fisiologi kerja fisik unsur kesegaran jasmani dapat di bagi menjadi dua yaitu: (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan fisik. Dan (2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga

golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Munurut Lubis (2018:6) *Physical fitness* dapat diterjemahkan pula sebagai kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani berbeda dengan aktivitas fisik, *physical fitness is a set of attributes that people have or achieve* atau dengan pengertian kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki seseorang atau prestasinya. Menjadi segar atau bugar secara jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat (gigih) dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan cukup energy untuk menikmati waktu senggang dan untuk bertemu dengan keadaan darurat yang tidak terduga.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang didapatkan dari proses latihan secara terus menerus yang ditandai dengan mampunya melakukan pekerjaan sehari-hari tergantung dengan aktivitas fisik yang dilakukannya tanpa merasakan kelelahan yang berarti tanpa disadari dampak dari latihan membuat tubuh menjadi lebih bugar dan juga sehat.

Munurut Ambrukmi (2007:42) Kesegaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera. Menurut Harsono (2001:4)

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet.

Menurut Prasetyo (2017:87) menyatakan kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Menurut teori tersebut kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan latihan fisik yang dilakukannya untuk menunjang stamina fisik yang akan dikeluarkannya saat pertandingan agar mencapai hasil yang maksimal.

Kemudian Yulianti, dkk (2017:56) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut Zulraflia, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Menurut Bafirman (2008:9) Juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas tubuh.

Dari beberapa teori yang telah dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan kesegaran jasmani seorang atlet sangat berperan penting untuk menunjang prestasinya, melakukan peningkatan kesegaran jasmani tentu saja dengan cara melakukan latihan aktivitas fisik untuk mendapatkan

kondisi fisik yang maksimal yang akan dicapainya untuk menunjang prestasi yang ingin diraih.

Menurut Widiastuti (2015:13) Menjelaskan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Mutohir, Maksum (2007:51) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang bugar berarti dia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya. Kemudian menurut Muspita, dkk (2015:71) Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Menurut teori di atas dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh melakukan pekerjaan secara maksimal sampai selesai tanpa merasakan kelelahan yang ditimbulkan akibat dari aktivitas yang dikerjakan, bahkan melakukannya dengan semangat tanpa terasa malas dan mendapatkan hasil yang maksimal.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau pun di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

Menurut Magrisa, Wardhani & Saf (2018:50) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan minat mereka sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib pada siswa.

Menurut Wiyani dalam Yanti (2016:965) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang berjalan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitar.

Menurut Damanik (2014:17) Kegiatan ekstrakurikuler adalah program Pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam

kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (*supplement* dan *complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan Pendidikan. Menurut teori di atas ekstrakurikuler adalah bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik untuk menyalurkan bakat atau mendorong perkembangan peserta didik.

3. Hakikat Permainan Bola Basket

a. Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah permainan bola besar yang dimana bola menjadi alat utama yang akan dimainkan. Olahraga ini adalah permainan olahraga beregu yang terdiri dari 2 regu yang saling berlawanan, ada beberapa teknik cara melakukan olahraga ini yaitu: 1) menggiring bola. 2) mengoper bola kepada teman satu regu. 3) menembak bola kedalam keranjang lawan. Cara memenangkan permainan ini adalah dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan sebanyak- banyaknya.

Menurut Sugiarto dkk (2009:3) Basket adalah salah satu cabang olah raga yang sangat digemari oleh kalangan anak muda, terutama diamerika. Olahraga ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Kedua tim saling berlomba mencetak poin dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan. Tim yang memiliki poin terbanyak adalah pemenangnya. Sedangkan menurut Hastuti (2008:47) Permainan bola basket bukan saja merupakan permainan tim tetapi juga permainan individu, dimana setiap pemain dituntukan untuk meningkatkan

diri sebagai pemain yang bagus tetapi tidak mementingkan diri sendiri di dalam permainan tim.

Menurut Oliver (2007:vi) Bola basket adalah suatu olahraga paling populer didunia, penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Menurut teori yang telah dikemukakan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan diseluruh kalangan usia khususnya kalangan anak muda, permainan ini membutuhkan kerja sama tim yang baik agar bisa memenangkan pertandingan membutuhkan kondisi fisik yang baik pula karena dalam olahraga ini menggunakan semua anggota tubuh yang saling bekerja sama.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Seperti yang telah dikemukakan oleh Harsono (2001:4) Bahwa kesegaranjasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kesegaran jasmani lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuhsetelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon tersebut dibutuhkan.

Menurut Widiastuti (2015:14) Pembagian komponen-komponen adalah: 1) Daya tahan jantung dan Paru. 2) Kekuatan Otot. 3) Kelentukan, 4) Kecepatan. 5) Daya Eksplosif. 6) Kelincahan. 7) Keseimbangan. 8)

Ketepatan. 9) Kordinasi. Menurut Ismaryati (2008: 41) komponen kesegaran jasmani meliputi:

1. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
2. Keseimbangan adalah Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.
3. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok- kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
4. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
5. *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif.
6. Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (respon).
7. Pengukuran Daya tahan Aerobik
8. Pengukuran Komposisi Tubuh Berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.
9. Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
10. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal
11. Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

Menurut Ambarukmi (2007: 43) menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang atlet: 1) Kelenturan, 2) Daya tahan, 3) Kecepatan, 4) Kekuatan, dan 5) kekuatan yang cepat (*speed strength*). Jadi dari beberapa pendapat diatas dari beberapa komponen kesegaran jasmani seperti: a. kekuatan b. kelincahan c. keseimbangan d. koordinasi e. ketepatan f. power g. reaksi h. dayatahani. kelenturan j. kekuatan k. kecepatan semakin kita latihan fisik seperti komponen tersebut secara tidak langsung tubuh kita mengalami

perubahan yang sangat berarti tanpa kita sadari dan tidak menutup kemungkinan kita lebih mudah mencapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Menurut Sepriadi dkk (2017) untuk membentuk kebugaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Sedangkan menurut Mutohir, Maksom (2007:51) Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisikyaitu: 1) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi lain dan, 5) *flexibility* yaitu kelenturan.

Menurut beberapa teori di atas dapat saya simpulkan untuk membentuk kebugaran jasmani banyak gaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkannya yang terpenting kita melakukan latihan fisik yang seimbang terhadap 5 tes TKJI yang biasa digunakan sebagai patokan atau pun acuan. Maksud dari latihan yang seimbang yaitu melakukan latihan fisik terhadap semua anggota tubuh, jangan hanya melakukan gerak yang membentuk otot pada bagian tertentu saja yang membuat anggota tubuh lain tidak menerima dampak terlalu besar pada latihan fisik yang dilakukan.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan masalah yang dikemukakan maka penulis berpendapat olahraga adalah aktivitas fisik yang mengandalkan kemampuan tubuh untuk terus bergerak agar mendapatkan kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh tubuh melalui kegiatan komponen-komponen kesegaran jasmani yang dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Sementara itu kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas fisik yang berat, tubuh mampu melakukannya melalui latihan fisik yang telah dilakukan secara bertahap mengalami peningkatan seperti lebih ringan untuk terus bergerak tanpa merasa mudah kelelahan.

Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan gerakan teknik bermain bola basket karena menggunakan fisik yang berat seperti semua anggota tubuh bergerak saat permainan bola basket berlangsung. Kesegaran jasmani ialah salah satu faktor pendukung dalam olahraga bola basket untuk mendapatkan prestasi dikarenakan permainan bola basket memaksakan tubuh untuk terus bergerak mengikuti ritme permainan. Dengan ini penulis mendapat pemikiran semakin baik kesegaran jasmani seorang atlet yang didapat dari latihan fisik yang dilakukannya maka semakin baik pula kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan beberapa teori dan kerangka pemikiran di atas maka pertanyaan penelitian ini yaitu Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru?



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif menurut Sukardi (2003:157) Penelitian deskriptif kuantitatif yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru yaitu sebanyak 17 orang diantaranya 11 orang putera dan 6 orang puteri.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *totally sampling* adalah mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dari penelitian ini sebanyak 17 orang siswa/i ekstrakurikuler bola basket putera dan puteri.

C. Definisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Penelitian ini akan diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

2. Permainan Bola Basket

Bola basket adalah permainan olahraga bola besar yang dimainkan peregu terdiri dari 2 regu yang saling berlawanan, satu regu terdiri dari 5 orang. Cara bermainnya menggunakan tangan dengan cara menggiring bola atau disebut juga dengan *dribbling* bisa juga dengan cara mengoper bola kepada teman atau *passing*, dan tujuan permainan ini memasukan bola kekeranjang lawan dengan cara menembak atau disebut juga dengan *shooting*. Cara menentukan pemenang dalam permainan ini dengan cara nilai paling banyak memasukan bola kekeranjang lawan.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat untuk mengukur penelitian menggunakan metode. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja putera umur 13-15 tahun. Widiastuti (2015:47-54)

Tes kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia TKJI putera dan puteri yaitu:

1. Lari 50 Meter (13-15 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, datar, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stopwatch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan “Peserta berdiri di belakang garis start”
- 2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

b) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:

- a) Pelari mencuri start.
- b) Pelari tidak melewati garis finish.
- c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

4) Pengukuran waktu

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

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.

2. Tes Gantung Angkat Tubuhu ntuk Putera, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Puteri (*pull up*)

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

a) Lantai rata dan bersih

b) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.

c) *Stopwatch*.

d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

e) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.

b) Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali kesikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan meringankan badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh. (Widiastuti, 2015: 49).

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 angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk untuk puteri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu

2) Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal yang dapat di turunkan dan di naikkan
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes dan alat tulis

d) Nomor dada dan serbuk kapur atau magnesiu karbonat.

3) Petugas tes

Pengukur waktu atau merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

Peseta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekut, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

5. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal dan hasilnya ditulis 0 (nol).

3. Tes Baring Duduk 60 detik (*Sit Up*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Nomor dada, formulir tes
- 4) Alat tulis dan lain-lain

c. Petugas Tes

- 1) Pengamat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap Permulaan
 - a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kekuatan gandingan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.
 - b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat.
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian

kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.

b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jarinya tidak terjalin.

c) Pencatatan Hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol)



Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk

(Widiastuti, 2015:52)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus

4) Nomor dada

5) Formulir tes

6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata.

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan Hasil

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

5. Tes Lari 1000 Meter Putera, 800 Meter untuk Puteri (13-15 Tahun)

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis
- 7) Formulir dan alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan; Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

**Tabel 1: Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur
13-15 Tahun Putera.**

Nilai	Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 M	Nilai
5	S.d - 6.7"	16 - atas	38 keatas	66 keatas	s.d - 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	0 - 30	6'05" dst	1

(Widiastuti, 2015: 55)

**Tabel 2: Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur
13-15 Tahun Puteri.**

Nilai	Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 M	Nilai
5	S.d - 7.7"	41'' keatas	28 keatas	50 keatas	s.d - 3'06"	5
4	7,8" -8,7"	22'' -40''	19 - 27	39 - 49	3'07" - 3'55"	4
3	8,8" - 9.9"	10'' - 21''	9 -18	30 - 38	3'56" - 4'58"	3
2	10,0" - 11.9"	3'' - 9''	3 - 8	21 - 29	4'59" - 6'40"	2
1	12,0"-dst	0'' - 2''	0 -2	20 - dst	6'41" dst	1

(Widiastuti, 2015: 55)

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini terdiri dari beberapa jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Teknik observasi: observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.
2. Perpustakaan: untuk mengumpulkan data yang sejenis guna membantu proses penulisan dan menambah pengetahuan dalam bentuk karya ilmiah dan sejenisnya.
3. Tes dan pengukuran: untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13 – 15 tahun menurut Widiastuti (2015:47) TKJI Putera: (1) lari 50 Meter (2) tes gantung angkat tubuh (3) baring duduk (4) loncat tegak (5) lari 1000 Meter.

TKJI Puteri: (1) lari 50 Meter (2) tes gantung siku tekuk (3) baring duduk (4) loncat tegak (5) lari 800 Meter.

F. Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani pada siswa/ ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru tersebut dilakukan analisis data dengan melakukan 5 item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) setelah itu dijumlahkan nilai ke 5 tes tersebut. Dari hasil jumlahan tersebut cocokkan hasil jumlah nilai sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani. Table norma menurut Widiastuti (2015:55)

Tabel 3: Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera/i

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)

(Widiastuti, 2015: 55)

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesgran jasmani siswa/I ekstrakurikuler basket SMP Negri 8 Pekanbaru. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat Sudijono (2010:43)

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

Keterangan:

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

P = Angka persentasi



BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang diuraikan di atas hasil penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru yang berjumlah 17 orang, 11 siswa putra dan 6 siswi putri adalah sebagai berikut:

1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa/I Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

a. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

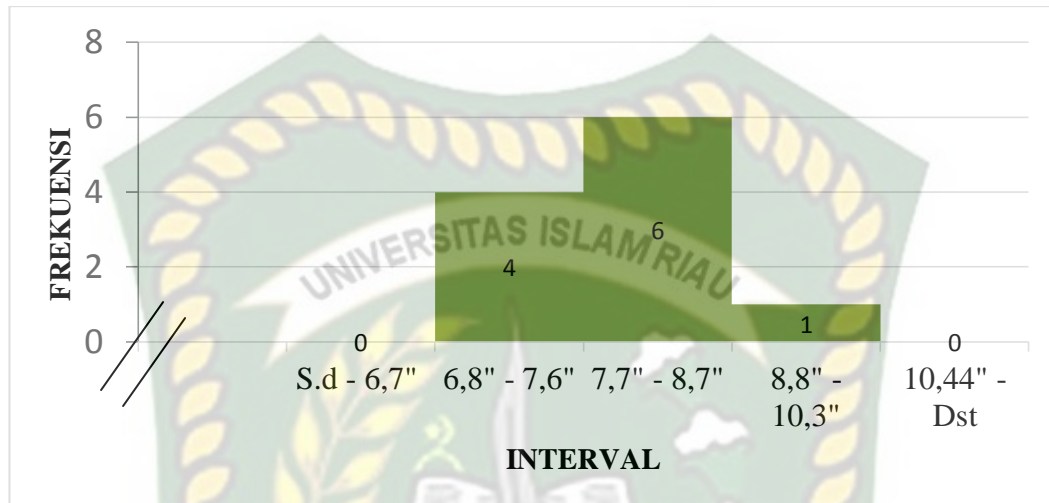
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 50 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	S.d - 6,7"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	6,8" - 7,6"	Baik(B)	4	36,36%
3	7,7" - 8,7"	Sedang(S)	6	54,55%
4	8,8" - 10,3"	Kurang(K)	1	9,09%
5	10,4" - Dst.	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			11	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Putera



Berdasarkan table dan garfik di atas dari 11 sampel siswa putera mendapat angka tercepat 7,31 detik dengan nilai 4 terdapat 4 orang dengan persentase 36,36%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 54,55%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 9,09%, dengan skor terendah 9,27 detik.

b. Data Tes Lari 50 Meter Siswi Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket

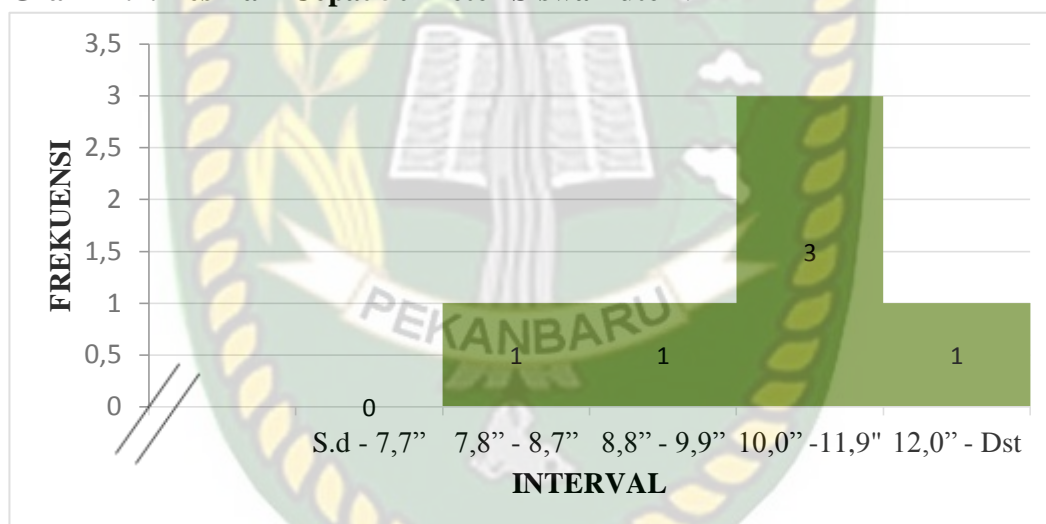
SMP Negeri 8 Pekanbaru

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Table 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 50 Meter Siswi**Puteri Ekstrakurkuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	S.d - 7,7"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,8" - 8,7"	Baik(B)	1	16,7%
3	8,8" - 9,9"	Sedang(S)	1	16,7%
4	10,0" -11,9"	Kurang(K)	3	50%
5	12,0" - Dst	Kurang Sekali (KS)	1	16,6%
Jumlah			6	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawahini:

Grafik 4.2. Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Puteri.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 6 sampel siswi puteri mendapat angka tercepat 8,65 detik dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 16,7%, nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 16,7%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 50%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 16,6%, dengan skor terendah 12,16 detik.

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk putera dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk puteri Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

a. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Putera 60 Detik.

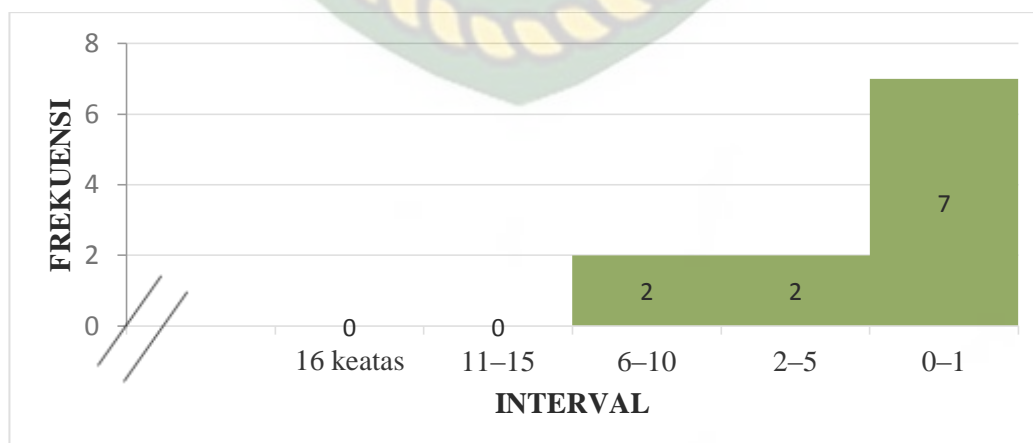
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	16 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	11 – 15	Baik(B)	0	0%
3	6 – 10	Sedang(S)	2	18%
4	2 – 5	Kurang(K)	2	15%
5	0 – 1	Kurang Sekali (KS)	7	64%
Jumlah			11	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

Grafik 4.3. tes gantung angkat tubuh putera.



Berdasarkan table dan grafik di atas dari 11 sampel siswa putera mendapat nilai 3 terdapat 2 orang dengan persentase 18%, nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 18%, nilai 1 terdapat 7 orang dengan persentase 64%, dan yang memperoleh skor terendah 0.

b. Data Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Puteri.

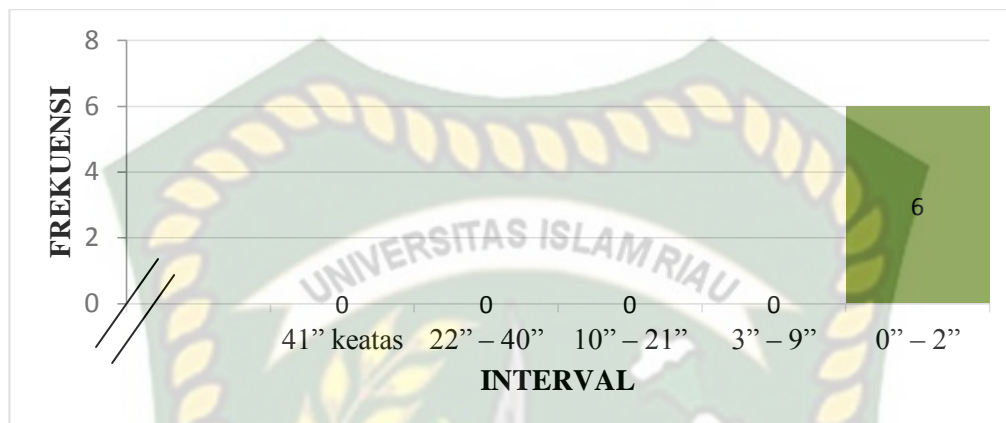
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk untuk Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41'' keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	22'' – 40''	Baik(B)	0	0%
3	10'' – 21''	Sedang(S)	0	0%
4	3'' – 9''	Kurang(K)	0	0%
5	0'' – 2''	Kurang Sekali (KS)	6	100%
Jumlah			6	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

Grafik 4.4. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Puteri



Berdasarkan table dan grafik di atas dari 6 siswa puteri tidak ada yang mendapatkan skor dan semua memperoleh skor terendah yaitu 0 dengan nilai 1 dengan persentase 100%.

3. Data Tes Baring Duduk Siswa/I Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

a) Data Tes Baring Duduk Siswa Putera.

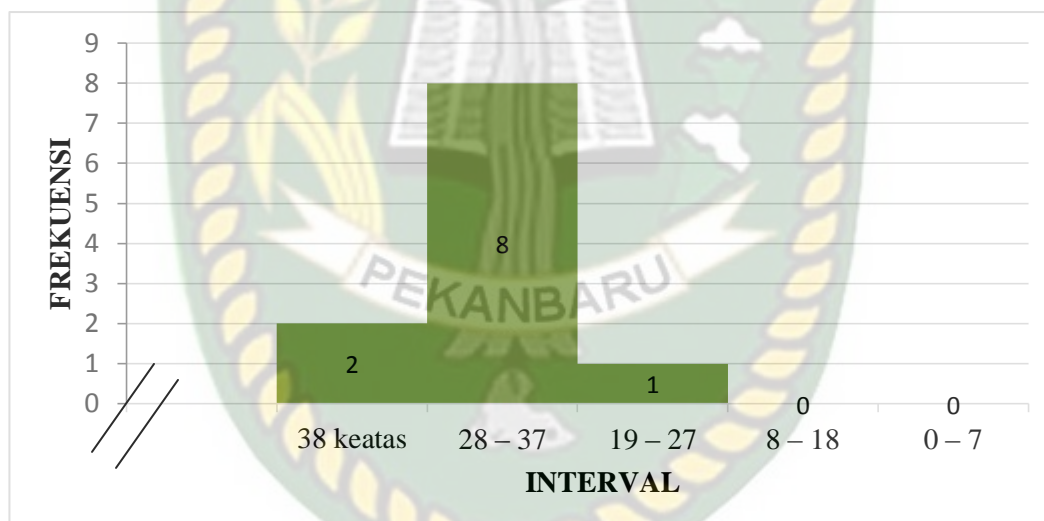
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.5. Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	38 keatas	Baik Sekali (BS)	2	18%
2	28 – 37	Baik(B)	8	73%
3	19 – 27	Sedang(S)	1	9%
4	8 – 18	Kurang(K)	0	0%
5	0 – 7	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			11	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini:

Grafik 4.5. Tes Baring Duduk Siswa Putera.



Berdasarkan table dan grafik di atas dari 11 sampel siswa putera mendapat skor terbanyak 41 dengan nilai 5 terdapat 2 orang dengan persentase 18%, nilai 4 terdapat 8 orang dengan persentase 73%, nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 9%.

b) Data Tes Baring Duduk Siswi Puteri

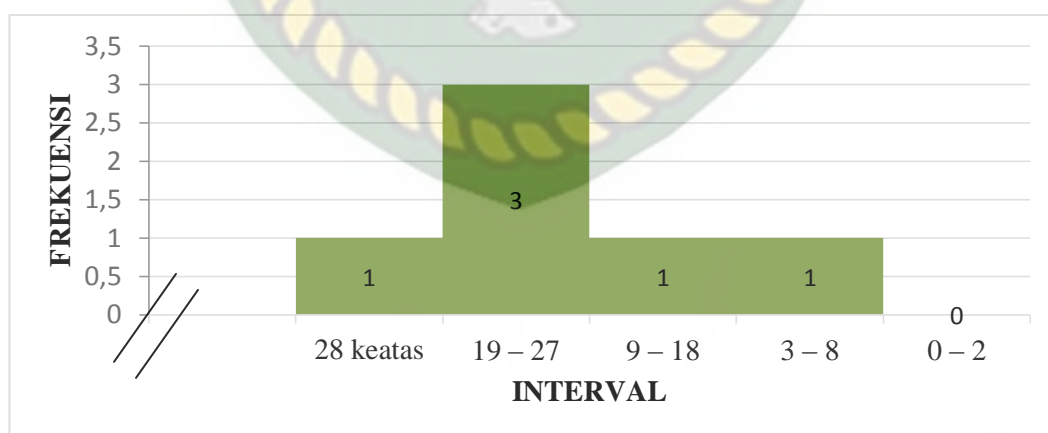
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.6. Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk Siswi Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	28 keatas	Baik Sekali (BS)	1	16,7%
2	19 – 27	Baik(B)	3	50%
3	9 – 18	Sedang(S)	1	16,7%
4	3 – 8	Kurang(K)	1	16,6%
5	0 – 2	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			6	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini:

Grafik 4.6. Tes Baring Duduk Siswi Puteri.



Berdasarkan table dan grafik di atas dari 6 sampel siswa putera mendapat skor terbanyak 28, dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 16,7%,

nilai 4 terdapat 3 orang dengan persentase 50%, nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 16,7%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 16,6%.

4. Data Tes Loncat Tegak Siswa/I Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

a) Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera

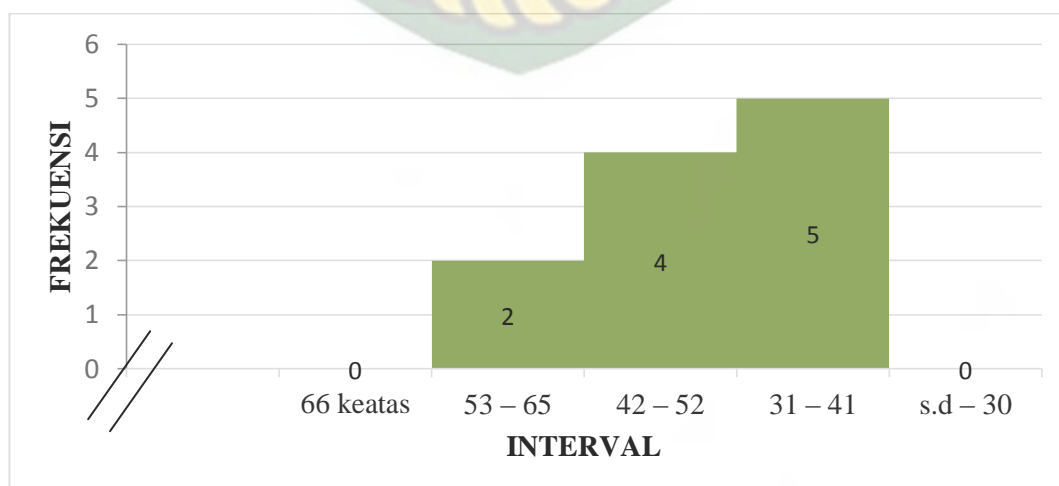
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.7. Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	66 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	53 – 65	Baik(B)	2	18,19%
3	42 – 52	Sedang(S)	4	36,36%
4	31 – 41	Kurang(K)	5	45,45%
5	s.d – 30	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			11	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini:

Grafik 4.7. Tes Loncat Tegak Siswa Putera.



Berdasarkan table dan grafik di atas dari 11 sampel siswa putera mendapat skor tertinggi 58, dengan nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 18,19%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 36,36%, nilai 2 terdapat 5 orang dengan persentase 45,45%. Dan nilai terendah 38.

b) **Data Tes Loncat Tegak Siswi Puteri.**

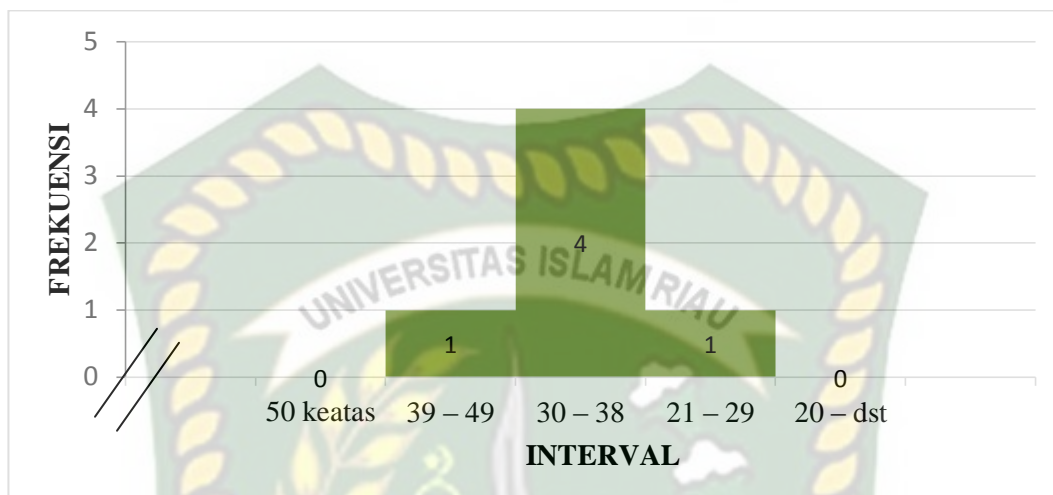
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.8. Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswi Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	39 – 49	Baik(B)	1	17%
3	30 – 38	Sedang(S)	4	66%
4	21 – 29	Kurang(K)	1	17%
5	20 - dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			6	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini:

Grafik 4.8. Tes Loncat Tegak Siswi Puteri.



Berdasarkan table dan grafik di atas dari 6 sampel siswa putera mendapat skor tertinggi 46, dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 17%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 66%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 17%, dan skor terendah 28

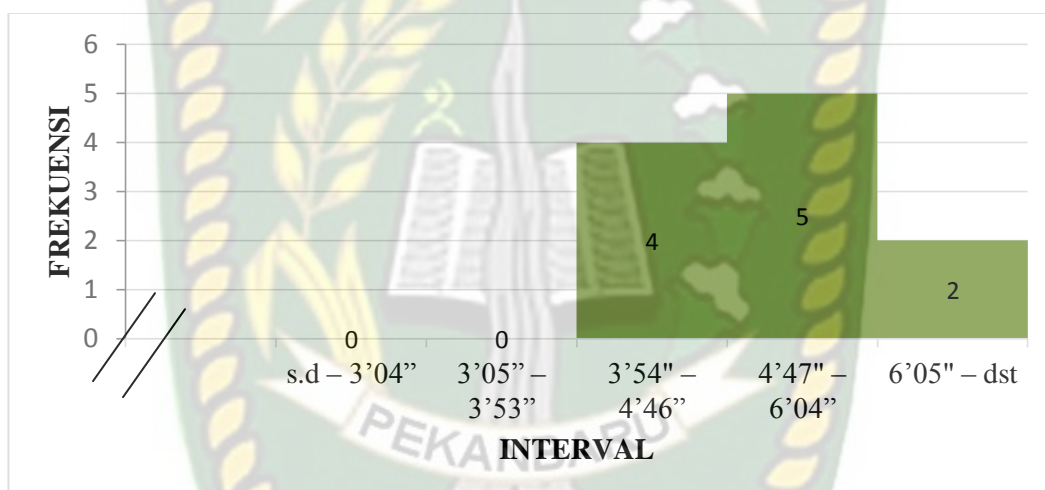
5. **Data Tes Lari 800 M Puteri Dan 1000 M Putera Siswa/I Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru**
 - a. **Tes lari 1000 Meter untuk Siswa Putera.**

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1000 Meter Putera.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 3'04"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'05" – 3'53"	Baik(B)	0	0%
3	3'54" – 4'46"	Sedang(S)	4	36,36%
4	4'47" – 6'04"	Kurang(K)	5	45,45%
5	6'05" – dst	Kurang Sekali (KS)	2	18,19%
Jumlah			11	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini:

Grafik 4.9. Tes Lari 1000 Meter Siswa Putera.

Berdasarkan table dan grafik di atas dari 11 sampel siswa putera mendapat skor tercepat 4.13 dengan nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 36,36%, nilai 2 terdapat 5 orang dengan persentase 45,45%, nilai 1 terdapat 2 orang dengan persentase 18,19%, dan skor terendah 6.18.

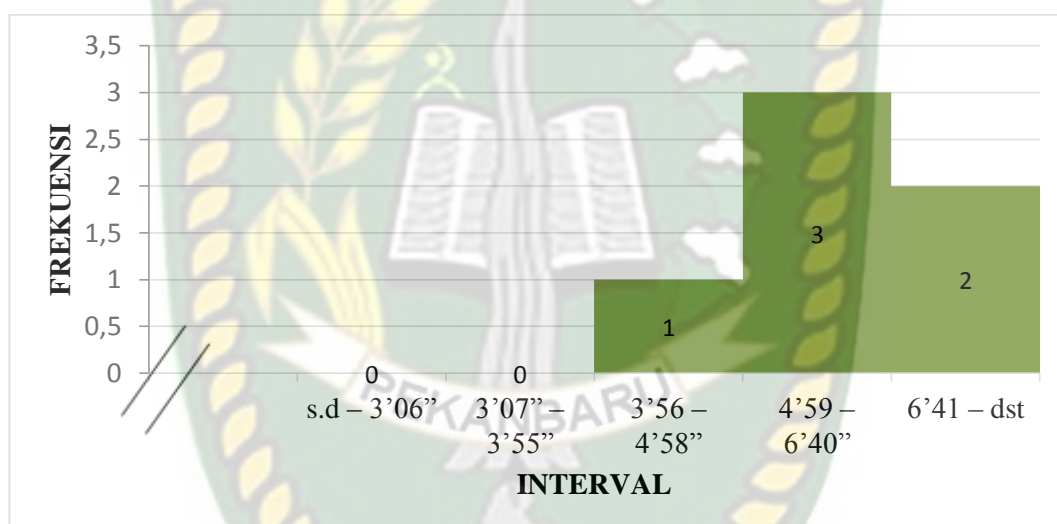
b. Data Tes Lari 800 Meter Siswi Puteri

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 800 Meter Puteri.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 3'06"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'07" – 3'55"	Baik(B)	0	0%
3	3'56 – 4'58"	Sedang(S)	1	17%
4	4'59 – 6'40"	Kurang(K)	3	50%
5	6'41 – dst	Kurang Sekali (KS)	2	33%
Jumlah			6	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini:

Grafik 4.10 Tes Lari 800 Meter Siswi Puteri.

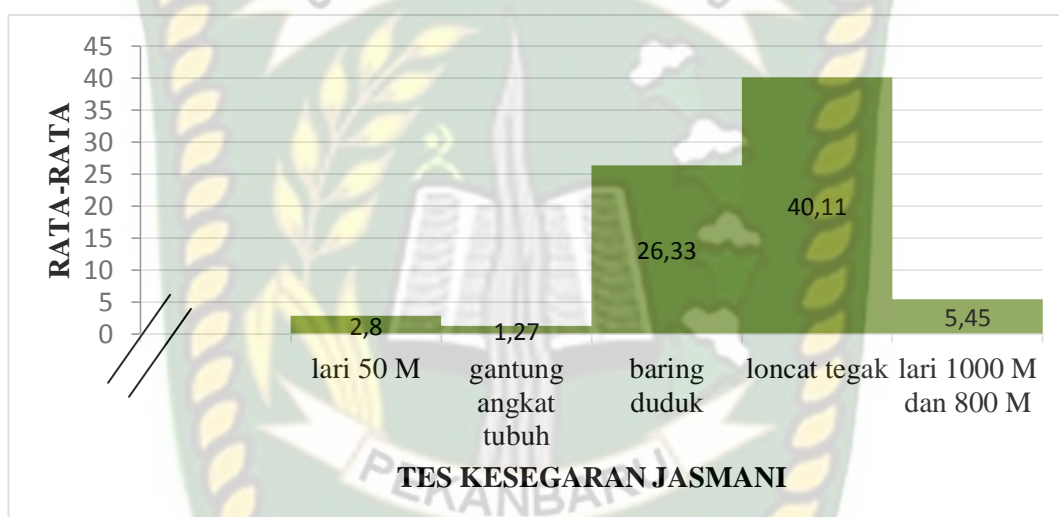
Berdasarkan table dan grafik di atas dari 6 sampel siswi puteri mendapat skor tercepat 4'55", untuk nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 17%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 50%, nilai 1 terdapat 2 orang dengan persentase 33%, dan skor terendah 7'09".

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa/I Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru.

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan

responden 0% klasifikasi baik 18-21 terdapat 1 orang dengan responden 5,88%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 5 orang dengan responden 29,41%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 10 orang dengan responden 58,83%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 1 orang dengan responden 5,88%. Kemudian dapat di lihat grafik di bawah ini

Grafik 4.11. Klasifikasi Hasil Tes Kesehatan Jasmani.



B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kesehatan jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru dari hasil tes tidak menemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, dengan klasifikasi baik 18-21 ada 1 orang dari 17 sampel penelitian dengan persentase 5,88% namun dengan klasifikasi sedang 14-17 ada 5 orang dari 17 sampel penelitian dengan persentase 29,41%, dengan klasifikasi kurang 10-13 ada 10 orang dari 17 sampel penelitian dengan persentase 58,83%, sedangkan dari tes yang termasuk kategori kurang sekali

5-9 ada 1 orang dari 17 sampel penelitian dengan persentase 5,88%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11. Klasifikasi Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	1	5,88%
3	Sedang (S)	14-17	5	29,41%
4	Kurang (K)	10-13	10	58,83%
5	Kurang Sekali (KS)	5-9	1	5,88%
Jumlah			17	100%

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesehatan jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru dengan hasil 12,13 pada interval 10-13 dengan persentase 58,83%, dilihat dari norma tes tingkat kesehatan jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putra dan putri, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang di jelaskan pada bagian analisa data diatas, maka di ketahui tingkat kesehatan jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

C. Pembahasan

Kesehatan jasmani memiliki peranan sangat penting dalam permainan bola basket dapat kita lihat maupun kita rasakan saat bermain bola basket semua anggota tubuh bergerak dengan sangat aktif pada saat permainan berlangsung, memiliki *skill* yang baik saja sama saja bohong apabila tidak dibantu dengan

memiliki fisik yang baik pula dengan demikian agar mendapatkan fisik yang baik harus memiliki kesegaran jasmani yang baik pula karena keduanya memiliki kaitan yang sangat erat tidak bisa di pisahkan oleh karena itu seorang atlet basket harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar menunjang dalam segi permainan bola basket.

Menurut Permana (2016:123), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkain butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Menurut teori di atas apa bila ingin mengukur tingkat kesegaran jasmani maka bisa menggunakan TKJI ini sebagai patokan karena penelitian ini untuk mengukur kesegaran jasmani maka penelitian ini berpatokan sekali terhadap Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sesuai dengan umur yang di tentukan.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa. Berdasaraka teori di atas dapat kita lihat kemampuan individu yang di miliki setiap atlet saja tidak cukup apabila tidak didukung dengan kesegaran jasmani

yang baik pula. Apabila seorang atlet sudah memiliki keduanya dengan baik dan seimbang maka bisa membantu kesanggupan tubuh dalam durasi permainan bola basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru. Hasil dari penelitian ini masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru dengan begitu siswa/i tersebut juga memiliki fisik yang lemah yang berdampak pada permainan bola basket seperti mudah kelelahan dan kurangnya pergerakan atau pun kelincahan pada saat permainan bola basket nantinya.

Menurut Andriyani (2017:63) Dari 63 siswa puteri terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Data hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dalam diagram batang berikut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya proporsi siswa yang memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali. Lebih dari separoh dari jumlah siswa puteri memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali (52,43%). Selain itu, proporsi siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali ternyata sangat minim (4,77%).

Tabel 4.12. Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	1	1,58%
2	Baik(B)	18-21	2	3,19%
3	Sedang (S)	14-17	0	0%
4	Kurang (K)	10-13	27	42,86%
5	Kurang Sekali (KS)	5-9	1	1,58%
Jumlah			63	100%

(Andriyani 2017:63)

Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu dapat persamaan dari hasil penelitian yang sedang saya teliti ini yaitu mendapatkan kategori kurang, maupun hasil dari tingkat kesegaran jasmani siswa putera maupun puteri sama-sama mendapat kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang di lakukan peneliti dengan sampel siswa/i ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru atlet harus lebih memperhatikan kondisi tubuhnya dengan baik dan meningkatkan kesegaran jasmaninya agar berjalannya pola permainan dan mendapatkan hasil maksimal yang diinginkan. Dapat di lihat hasil dari penelitian ini bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa termasuk pada klasifikasi kurang dengan persentase nilai rata-rata 58,83%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dengan sampel siswa putra maupun siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru memperoleh hasil klasifikasi yang sama yaitu kurang, dengan demikian dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru mendapatkan hasil nilai rata-rata 13,81 dengan klasifikasi kurang, sedangkan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Pekanbaru mendapat hasil nilai rata-rata 11,83 dengan klasifikasi kurang, dengan demikian hasil dari persentase nilai rata-rata siswa putra maupun putri menapat nilai 58,83% rentang nilai 10-13 dan mendapatkan nilai rata-rata 12,13.

B. Saran

1. Untuk atlet, agar lebih memperhatikan kondisi tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmaninya jangan hanya terpaku pada saat jam latihan saja.
2. Untuk guru Pembina dan pelatih, agar lebih menambahkan latihan fisik untuk membentuk kesegaran jasmani atlet yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih menambahkan sampel dan ekstrakurikuler yang diminati jangan hanya terpaku kepada skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.W. Status Kebugaran Jasmani Siswa Puteri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta. *Motion*, 8(1)
- Ambarukmi, D.H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Bafirman. dan Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 16-21.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (Fpok) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 70-80.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaraan Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. I. A. (2018). Implementasi Metode SMART pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Siswa SMA. *Informatika Mulawarman: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 13(1), 49-55.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Mutohir, T.C. & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics.

- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiarto, dkk. (2009). *Langkah Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta: PT MediantarSemesta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik di SMA Korpri anjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11).
- Yulianti, M., Irsyanty, N.P. & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zulraflin., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.



UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpyan Pekanbaru Riau

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM

Nomor : 349/A-UIR/661-PENJASKESREK/2020

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Defiana Rusma
NPM	16 661 0325
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

"Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru."

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarisme 27% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana **bukti terlampir**. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.

Pekanbaru, Juli 2020

Kaprodi Penjas

Eeni Apriani S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901



Pernyataan ini adalah Arsip Milik :
Pernyataan Universitas Islam Riau

Perpustakaan
Universitas Islam Riau

Dokumentasi ini adalah Arsip Miik :

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

by Defiana Rusma

Submission date: 14-Jul-2020 02:33PM (UTC+0800)

Submission ID: 1357318831

File name: SKRIPSI_TKJI_Defi_tes_plagiat.pdf (864.15K)

Word count: 7832

Character count: 43622

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Pekanbaru

ORIGINALITY REPORT

27 %

SIMILARITY INDEX

25 %

INTERNET SOURCES

13 %

PUBLICATIONS

25 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1

eprints.uny.ac.id

Internet Source

8%

2

www.lasubu-skiogudo.co.cc

Internet Source

6%

3

sipeg.unj.ac.id

Internet Source

4%

4

Submitted to Universitas PGRI Palembang

Student Paper

3%

5

es.scribd.com

Internet Source

1%

6

Sukendro, Triadi Santoso. "PENGARUH SENAM AEROBIC TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 10 MUARO JAMBI", Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2019

Publication

1%

7

iptekor.com