

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN TIM BASKET PUTERA  
SMAN 1 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**RIVO PUTRA**

**NPM : 166611117**

Pembimbing Utama

**MERLINA SARI. S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1021098603**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**2021**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN TIM BASKET PUTERA  
SMAN 1 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**RIVO PUTRA**

**NPM : 166611117**

**Pembimbing Utama**

**MERLINA SARI, S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1021098603**

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

**2021**

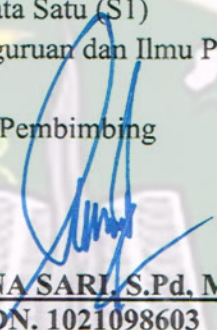
## PENGESAHAN SKRIPSI

Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putera  
SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Dipersiapkan Oleh :


Nama : Rivo Putra  
NPM : 166611117  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing

  
MERLINA SARI, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1021098603

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


  
Leni Apriani, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah diterima Sebagai salah satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR

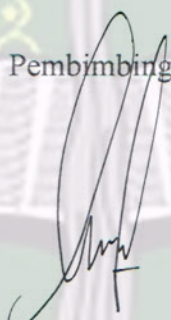
  
  
Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si  
NIDN. 0007107005

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Rivo Putra  
NPM : 166611117  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Basket Putera  
SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Disetujui Oleh :

Pembimbing

  
**MERLINA SARI. S.Pd.M.Pd**  
**NIDN. 1021098603**

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**Leni Apriani. S.Pd. M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

## SURAT KETERANGAN

Saya selaku Pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

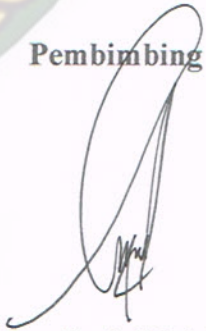
Nama : Rivo Putra  
NPM : 166611117  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah menyusun skripsi dengan judul :

**“Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru”.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing

  
**Merlina Sari. S.Pd. M.Pd**  
**NIDN. 1021098609**

## ABSTRAK

**Rivo Putra. 2020, Skripsi: Tingkat kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani pada pemian basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru. Populasi penelitian ini adalah pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru dengan jumlah sampel 15 orang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode deskriptif. Teknik pengumpulan data adalah teknik observasi dan tes. Teknik analisis data yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil klarifikasi tes kesegaran jasmani pemian basket SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru yang klarifikasi sedang atau 14-17 terdapat 6 orang responden 40%, diklarifikasikan kurang atau 10-13 terdapat 9 orang responden 60%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru yaitu 13,13 dengan persentase 60% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru berada dalam kategori kurang.

**Kata Kunci :** *Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Basket SMAN 1 Pangkalan*

## ABSTRACT

**Rivo Putra. 2020, Thesis: The Level of Physical Fitness of The Men's Basketball team in SMAN 1, Koto Baru Base District.**

The purpose of this study was to find out about the level of physical fitness in male basketball players at SMAN 1 kecamatan basis koto baru. The population of this study is the basketball players of SMAN 1, basis koto baru sub-district with a sample of 15 people. The method used in this research is descriptive method. Data collection techniques are observation and test techniques. The data analysis technique is to do the summation of the physical fitness norms that have been determined based on the TKJI test. From the results of the clarification of the physical fitness test for basketball players at SMAN 1, basin koto baru sub-district with moderate clarification or 14-17, there were 6 40% respondents, it was clarified less or 10-13 there were 9 60% respondents. Based on the results of the research and data analysis that has been put forward, the score of the physical fitness level of the male basketball players in SMAN 1 sub-district of basis koto baru is 13,13 with a percentage of 60% so that it can be concluded that the level of physical fitness of the male basketball players of SMAN 1 sub-district of base koto baru is in the poor category.

**Keywords:** *The Level of Physical Fitness of Basketball Players at SMAN 1 Base*



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 166611117  
 Nama Mahasiswa : RIVO PUTRA  
 Dosen Pembimbing : 1. MERLINA SARI S.Pd., M.Pd. 2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Physical Fitness Level of Men's Basketball Players at SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru  
 Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	Selasa 21-07-2020	Konsultasi Judul	Ganti Judul atau Buat Skripsi yang sanggup di buat	
2	Rabu 05-08-2020	BAB I, II, III	Perbaiki Penulisan dan Tambahkan Jurnal	
3	Jumat 25-09-2020	BAB I, II, III	Siap Ujian Proposal	
4	Senin 04-01-2021	Konsultasi Sampel	Ganti Sampel	
5	Jumat 12-02-2021	Melihatkan Video Penelitian	Videonya Siap	
6	Rabu 17-02-2021	BAB I, II, III, IV, V	Lengkapi Skripsinya	
7	Senin 22-02-2021	BAB I, II, III, IV, V	Perbaiki Abstrak dan Tambahkan Lampiran	
8	Senin 01-03-2021	BAB I, II, III, IV, V	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru,.....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

**(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)**

NIP. 19701007 199803 2 002  
 NIDN. 0007107005



MTY2NJEXMTE3

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopyannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rivo Putra  
NPM : 166611117  
Jenjang Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putera  
SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

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 di temukan 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, April 2021



**Rivo Putra**  
NPM. 166611117

## ABSTRAK

**Rivo Putra. 2020, Skripsi: Tingkat kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani pada pemian basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru. Populasi penelitian ini adalah pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru dengan jumlah sampel 15 orang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode deskriptif. Teknik pengumpulan data adalah teknik observasi dan tes. Teknik analisis data yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil klarifikasi tes kesegaran jasmani pemian basket SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru yang klarifikasi sedang atau 14-17 terdapat 6 orang responden 40%, diklarifikasikan kurang atau 10-13 terdapat 9 orang responden 60%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru yaitu 13,13 dengan persentase 60% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru berada dalam kategori kurang.

**Kata Kunci :** *Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Basket SMAN 1 Pangkalan*

## ABSTRACT

**Rivo Putra. 2020, Thesis: The Level of Physical Fitness of The Men's Basketball team in SMAN 1, Koto Baru Base District.**

The purpose of this study was to find out about the level of physical fitness in male basketball players at SMAN 1 kecamatan basis koto baru. The population of this study is the basketball players of SMAN 1, basis koto baru sub-district with a sample of 15 people. The method used in this research is descriptive method. Data collection techniques are observation and test techniques. The data analysis technique is to do the summation of the physical fitness norms that have been determined based on the TKJI test. From the results of the clarification of the physical fitness test for basketball players at SMAN 1, basin koto baru sub-district with moderate clarification or 14-17, there were 6 40% respondents, it was clarified less or 10-13 there were 9 60% respondents. Based on the results of the research and data analysis that has been put forward, the score of the physical fitness level of the male basketball players in SMAN 1 sub-district of basis koto baru is 13,13 with a percentage of 60% so that it can be concluded that the level of physical fitness of the male basketball players of SMAN 1 sub-district of base koto baru is in the poor category.

**Keywords:** *The Level of Physical Fitness of Basketball Players at SMAN 1 Base*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rivo Putra  
NPM : 166611117  
Jenjang Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putera  
SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

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 di temukan 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, April 2021

**Rivo Putra**  
**NPM. 166611117**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada tuhan yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis skripsi dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN TIM BASKET PUTERA SMAN 1 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU”**.

Pada kesempatan kali ini penulis yang mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini, yaitu :

1. Ibu Merlina Sari. S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd sebagai ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito. M.Pd sebagai sekretaris jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosem Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua yang telah memberi dorongan dan cinta kasih sayangnya serta motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.

7. Serta rekan-rekan, teman-teman Angkatan 2016 yang selalu membantu dan memberikan dorongan agar cepat-cepat menyelesaikan proposal ini, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi penelitian ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan,

Pekanbaru  
Penulis

**Rivo Putra**  
**NPM : 166611117**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPS</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Mamfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat tentang Kesegaran Jasmani .....	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	7
b. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	11
c. Komponen Kesegaran Jasmani .....	11
2. Hakikat Permainan Bola Basket.....	13
a. Pengertian Bola Basket .....	13
b. Teknik Dasar Bermain Bola Basket.....	15
c. Ekstrakurikuler .....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	15
C. Pertanyaan Penelitian .....	16
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Pupulasi dan Sampel Penelitian .....	17
1. Populasi.....	17

2. Sampel.....	18
C. Defenisi Operasional.....	18
1. Kesegaran Jasmani.....	18
2. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	18
3. Bola Basket.....	18
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	19
1. Tes Lari Cepat 60 Meter.....	19
2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.....	21
3. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	23
4. Tes Loncat Tegak.....	25
5. Tes Lari 1200 Meter.....	26
E. Teknik Pengumpula Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV PHASIL PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	31
1. Data Hasil Tes Lari 60 Meter.....	31
2. Data Hasil Tes Angkat Tubuh.....	33
3. Data Hasil Tes Baring Duduk.....	34
4. Data Hasil Tes Loncat Tegak.....	35
5. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	37
B. Analisi Data.....	39
C. Pembahasan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>



## DAFTAR TABEL

### Halaman

<b>TABEL 1.</b> Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun.....	30
<b>TABEL 2.</b> Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun.....	30
<b>TABEL 3.</b> Data Hasil Tes Lari 60 Meter Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	32
<b>TABEL 4.</b> Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	33
<b>TABEL 5.</b> Data Hasil Tes Baring Duduk Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	35
<b>TABEL 6.</b> Data Hasil Tes Loncat Tegak Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	36
<b>TABEL 7.</b> Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	38
<b>TABEL 8.</b> Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	39

## DATA GRAFIK

### Halaman

<b>GRAFIK 1.</b> Histogram Data Tes Lari 60 Meter Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	32
<b>GRAFIK 2.</b> Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.....	34
<b>GRAFIK 3.</b> Histogram Data Tes Baring Duduk Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	35
<b>GRAFIK 4.</b> Histogram Data Tes Loncat Tegak Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	37
<b>GRAFIK 5.</b> Histogram Data Tes Lari 1200 Meter Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru .....	38
<b>GRAFIK 6.</b> Histogram Data Tes Kategori Kesegaran Jasmani Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.....	40

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>GAMBAR 1.</b> Start Lari 60 Meter.....	21
<b>GAMBAR 2.</b> Sikap Awal Tes Angkat Tubuh.....	23
<b>GAMBAR 3.</b> Gerakan Baring Menuju Duduk.....	25
<b>GAMBAR 4.</b> Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	25
<b>GAMBAR 5.</b> Tes Lari 60 Meter.....	57
<b>GAMBAR 6.</b> Tes Gantung Angkat Tubuh.....	58
<b>GAMBAR 7.</b> Tes Baring Duduk.....	59
<b>GAMBAR 8.</b> Tes Loncat Tegak.....	60
<b>GAMBAR 9.</b> Tes Lari 1200 Meter.....	61
<b>GAMBAR 10.</b> Foto Bersama Pelatih dan Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
<b>LAMPIRAN 1.</b> Hasil Tes Lari 60 Meter .....	46
<b>LAMPIRAN 2.</b> Hasil Tes Angkat Tubuh .....	48
<b>LAMPIRAN 3.</b> Hasil Tes Baring Duduk.....	50
<b>LAMPIRAN 4.</b> Hasil Tes Loncat Tegak .....	52
<b>LAMPIRAN 5.</b> Hasil Tes Lari 1200 Meter .....	54
<b>LAMPIRAN 6.</b> Klarifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.....	56

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada dasarnya kesegaran jasmani ialah bagian integral dalam berolahraga secara totalitas. Oleh sebab itu, pelatihan kesegaran jasmani wajib di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan kesegaran jasmani bukan cuma meningkatkan ranah jasmani, namun pula meningkatkan aspek kesehatan, keahlian berpikir kritis, stabilitas emosional, keahlian sosial, penalaran serta aksi moral lewat aktivitas kegiatan jasmani serta berolahraga.

Kesegaran jasmani serta kesehatan spesialnya dalam berolahraga sudah dilaksanakan sebagaimana semestinya disemua tingkatan serta tipe pembelajaran. Kesegaran jasmani mempunyai peranan yang sangat berarti dalam penyelenggaran berolahraga selaku sesuatu proses pembinaan manusia yang berlansung seumur hidup. Hal tersebut selaras dengan UUD Nomor 3 Tahun 2005 “tentang sistem keolahragaan nasional adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Untuk mewujudkan tujuan undang-undang di atas salah satunya adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara pengembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan keahlian badan seorang buat melaksanakan tugas pekerjaan tiap hari tanpa hadapi keletihan yang berarti, maksudnya kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan seorang buat melakukan kegiatan, terlebih lagi dalam berolahraga bola basket yang bisa menolong serta mendukung atlet bola basket dalam melaksanakan berolahraga bola basket.

Sebaiknya sebelum melakukan latihan atau olahraga. Seseorang harus menjalani tes kebugaran jasmani untuk mengetahui kondisi kesegaran jasmani sebelum melaksanakan latihan atau olahraga agar dapat di evaluasi kemajuan kesegaran jasmani tersebut setelah melakukan latihan atau olahraga dalam waktu yang telah ditargetkan.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui latihan dan olahraga yang dilakukan dalam waktu yang ditargetkan, dengan demikian kita dapat mengetahui jika makin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka makin tinggi pula kemampuan produktivitas orang tersebut.

Pembelajaran jasmani mempunyai kedudukan berarti dalam mengenali penyelenggaran pembelajaran selaku sesuatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pembelajaran jasmani membagikan peluang pada siswa buat ikut serta langsung dalam aneka pengalaman belajar lewat kegiatan jasmani, bermain serta olahraga yang dicoba secara sistematis, serta terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu di arahkan buat membina, sekalian membentuk style hidup sehat serta aktif sejauh hayat.

Cocok dengan ciri pemain basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru. Mayoritas dari mereka cenderung masi suka bermain. Buat itu guru wajib sanggup meningkatkan pendidikan yang efisien. Disamping itu wajib menguasai serta mencermati ciri serta kebutuhan pemain.

Dalam proses pendidikan pembelajaran jasmani guru wajib bisa mengarahkan bermacam keahlian gerak dasar, metode serta strategi game. Interlisasi nilai- nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, serta lain-lain) dari menyesuaikan pola hidup sehat. Penerapannya bukan lewat pengajaran konvensional didalam kelas yang bertabiat kajian teoritis. Sehingga kegiatan yang dicoba bisa menggapai tujuan pengajaran.

Adapun pengajaran ekstrakurikuler, ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar kegiatan instrakurikuler, diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari, dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya bidang olahraga, dari pengamatan peneliti khususnya SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler bola basket.

Dalam permainan bola basket kesegaran jasmani sangat di perlukan agar permainan yang dilakukan terdapat hasil yang memuaskan dan terlihat seperti yang di inginkan, serta pemain yang tidak akan merasakan kelelahan yang berarti pemain yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dan pemain tersebut akan terus bergerak untuk mencari ruang atau kesempatan untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawan serta juga akan siap dalam melakukan bertahan.

Kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak siswa melakukan kesegaran jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kebugaran atau kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia. Yang dimana kondisi fisik sangat penting bagi seorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kesegaran jasmaninya baik, dan akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru, banyak pemain yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai, daya tahan belum maksimal, keseimbangan pemain masih belum stabil saat melakukan pemanasan, selain itu saat latihan seseorang pemain ada yang tidak mengikuti, di samping itu masih ada beberapa pemain yang tidak mengikuti pemanasan dengan baik, Salah satu contohnya yaitu pada saat pemain melakukan kegiatan bermain bola basket. Hal ini di sebabkan karena pemain basket SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru jarang melakukan kegiatan latihan kesegaran dan kebugaran jasmani. Maka berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik dan di anggap perlu untuk melakukan tes ilmiah mengenai **“Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru”**.



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas tergambarlah identifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Banyaknya pemain basket putra SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru yang mudah mengalami kelelahan dalam melakukan olahraga bola basket.
2. Masih banyak siswa yang berulang kali istirahat dan berjalan pada saat melakukan olahraga bola basket.
3. Belum diketahui daya tahan tubuh pemain basket putra SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada pemain basket putra SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru.

## **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini terbatas pada “ Tingkat kesegaran Jasmani Pemain Tim Basket Putra SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih fokusnya pada permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pemain tim basket putra SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani pemain tim basket putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu pemain dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya cabang olahraga bola basket.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain tim basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.
3. Bagi pemain, dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemain dalam setiap olahraga dan meningkatkan prestasi pemain di cabang olahraga bola basket khususnya.
4. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga bola basket.
5. Bagi jurusan/fakultas, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa khususnya jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi sebagai calon pengajar/pendidik olahraga.
6. Bagi penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau (UIR).
7. Penelitian berikutnya sebagai bahan masukan dalam penelitian yang sama dan dijadikan referensi untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Tentang Kesehatan Jasmani

###### a. Pengertian Kesehatan Jasmani

Latihan kesehatan jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan jasmani. Kesehatan jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesehatan jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya semakin produktif jika kesehatan jasmaninya meningkat.

Tingkat kesehatan jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Tingkat kesehatan jasmani yang tinggi di perlukan oleh semua orang. Dengan memiliki tingkat kesehatan jasmani yang tinggi, maka akan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang memiliki tingkat kesehatan jasmani yang rendah. Menurut Moeloek (2012:23) Kesehatan jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan teori di atas bahwa tingkat kesehatan jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari karena dengan tingkat kesehatan jasmani

yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sedangkan Sutarman (2009:23) Menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physicallstress*) yang layak”. Suharja dan Purwanto (2008) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan teori di atas bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik.

Bagi Fauziah (2010:6) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Berdasarkan teori di atas kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi, tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya, misalnya kesegaran jasmani seorang atlet tentu berbeda dibandingkan pegawai administrasi.

Nurhasan (2001:131) Menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup

efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

Selanjutnya Mutohir dan Ismayati (2006) Mengatakan kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan teori di atas bahwa orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik tidak mudah merasa kelelahan yang berarti.

Kemudian Halim (2009:15) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan teori di atas bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk siap dalam melakukan pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Seterusnya Gowan (2001) Juga mengungkapkan “bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-sehari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Berdasarkan teori di atas kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Soedjatmo Soemowardoyo (2012) Menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas

fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah berlebihan. Berdasarkan teori di atas menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan fungsi tubuh untuk menyesuaikan suhu tubuh terhadap lingkungan supaya tidak merasa kelelahan berlebihan.

Menurut Toho (2014:239) Yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan teori di atas kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam melakukan kegiatan sehari-hari atau pekerjaan supaya pekerjaan yang dilakukan mendapatkan hasil yang maksimal dan tidak merasakan kelelahan yang berarti.

Kemudian Soemowardojo (2012:19) Ahli fisiologis, berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masi dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Dari pendapat beberapa para ahli di atas, dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani sangat penting agar seseorang mendapatkan hasil kerja yang baik serta memiliki kesanggupan dan kemampuan dalam melakukan pekerjaan dan melakukan tugas sehari-hari dengan menggunakan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Berguna untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat, dan dapat meningkatkan

kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh serta dapat meningkatkan prestasi pemain.

#### **b. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani memperlihatkan kondisi tubuh setiap orang dalam melakukan aktivitas. Gusril (2004:74) Menyatakan adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat di bagi dua yaitu :

- a) Fungsi umum, fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.
- b) Fungsi khusus, adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Berdasarkan fungsi di atas kesegaran jasmani sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan, serta fungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

#### **c. Komponen Kesegaran Jasmani**

Dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen yang harus diperhatikan. Menurut Gusril (2004:65) Komponen kesegaran jasmani di antaranya adalah:

- 1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), dibawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.
- 2) Ketahanan *cardivaskuler respiratory* dapat di tafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-paru peredaran darah secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.
- 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai : (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan.
- 4) Fleksibilitas adalah kualitas memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu.
- 5) Kelincahan di artikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi, Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik.
- 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan



digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.

- 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular.
- 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan komponen-komponen di atas, maka disimpulkan bahwa komponen tersebut saling berkaitan seperti kekuatan, ketahanan, daya otot, keseimbangan dan juga memiliki daya tahan terhadap penyakit.

## **2. Hakikat Permainan Bola Basket**

### **a. Pengertian Bola Basket**

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan meyeatkan. Rojidan Eva Yulianti (2007:47) menyatakan bahwa bola basket adalah olahraga bola beregu, yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan.

Sedangkan Oki Candra dkk (2019:2) Bola basket adalah suatu permainan beregu yang dimainkan oleh lima (5) orang dalam satu tim dan permainan bola besar yang sangat menarik minat untuk di tonton dengan karakteristik tertentu, yang

memiliki tujuan untuk mendapatkan nilai (skor) dengan cara memasukkan bola ke keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa.

Selanjutnya Eka Pribadi, dkk, (2007:19) Bola basket adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, masing-masing regu berjumlah 5 orang, dua regu yang bertanding bermain di atas lapangan yang berukuran panjang 28 m dan lebar 15 m, lantainya yang terletak di kedua ujung lapangan, papan pantu mempunyai 3 m yang terletak di kedua ujung lapangan, papan pantul dan keranjangnya agak masuk kelapangan sejauh 122 cm, keranjangnya mempunyai garis tengah 46 cm, bola yang di gunakan terbuat dari kulit seberat 567-624 gram dan keliling lingkarannya sekitar 75 cm, setiap regu harus memasukkan bola kekeranjang lawan sebanyak-banyaknya.

Seterusnya Sunarsih, dkk (2007:5) Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Adapun permainan ini bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola basket ke lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai.

Kemudian Sumiyarsono dalam Nugroho (2020) Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan dengan kemampuan tangan, permainan bola basket menggunakan bola yang berukuran besar dan permainan bola basket bertujuan untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang memiliki tujuan yang sama.

Berdasarkan teori di atas bola basket merupakan permainan yang populer dimainkan beregu yang bertujuan untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawan untuk mencetak poin.

**b. Teknik Dasar Bermain Bola Basket**

Menurut Lulu Lukyani dan Reki Siaga Agustina (2020:5-12) Teknik dasar bermain bola basket terdiri dari : 1. Sikap tangan, 2. Menggiring bola (*Dribbling*), 3. Melempar bola (*Passing and Catching*), 4 Menembak/Memasukkan bola (*Shooting*), 5. *Rebound*, Dalam bermain bola basket kita harus menguasai teknik dasar permainan bola basket yang di atas supaya terhindar dari pelanggaran-pelanggaran dan mahir dalam bermain bola basket.

**c. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam belajar, di adakan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat bagi siswa. Dalam kegiatan ini ada beberapa bidang yang salah satunya adalah bidang olahraga bola basket.

**B. Kerangka Pemikiran**

Untuk mendapat pemikiran yang logis pada tingkat kesegaran jasmani pemain tim basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru penulis memaparkan kerangka konsep proposal ini. Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan suatu kesatuan utuh dari

komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan. Seluruh kebugaran jasmani harus dikembangkan. Sangat diperlukan dalam semua aktivitas olahraga, seperti olahraga bola basket.

Kebugaran jasmani merupakan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi keadaan awal, pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, ketahanan, daya otot, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas terlihat bahwa kebugaran jasmani menentukan kesuksesan pemain bola basket, karena bola basket memiliki unsur mental, fisik dalam kegiatannya, dan sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah permainan bola basket yang maksimal.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani pemain basket putra SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk deskriptif, Sugiyono (2012) Menyatakan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Kemudian Sukardi (2003:157) Yang menerangkan penelitian dengan pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang di rancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang. Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian ini bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti mempunyai sifat yang mandiri tentang kesegaran jasmani pemain tim basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.

#### B. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru 15 Orang.

## 2. Sampel

Menurut Arikunto (2013:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, yang artinya tekni pengambilan yang sama dengan populasi yang digunakan sebagai sampel. Jadi dari beberapa pertimbangan maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang.

## C. Defenisi Operasional

### 1. Kesegaran Jasmani

Adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, yang dimana tubuh terlihat sehat , bugar dan dapat hidup lebih produktif.

### 2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang bagus diperlukan semua orang baik itu tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tidak bagus.

### 3. Bola Basket

Adalah olahraga beregu, yang terdiri dari atas dua regu yang setiap regunya terdiri dari lima orang yang saling bertanding dan mencetak poin dengan memasukkan bola kekeranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya.

#### **D. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan tes kebugaran jasmani (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilakukan secara satu waktu. Sebelum melakukan tes semua peserta terlebih dahulu diberi penjelasan tentang ,aksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing tes yang dilaksanakan. Tes kebugaran jasmani untuk siswa Sekolah Menengah Atas atau Sederajat 16-19 tahun DEPDIKNAS TKJI (1999). Terdapat beberapa tes di antaranya yaitu : a. Lari 60 meter, b. Gantung angkat tubuh 60 detik, c. Baring duduk 60 detik, d. Loncat tegak, dan e. Lari 1200 meter.

##### **1. Tes Lari Cepat 60 Meter**

- 1) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas :
  - a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 60 meter.
  - b. Peluit.
  - c. Stopwatch.
  - d. Bendera start dan tiang pancang.
  - e. Alat tulis
  - f. Serbuk kapur
  - g. Formulir tes
- 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 finish, menempuh jarak 60 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 :

waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- e. Pencatathasil
  1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.
  2. Dicitat satu angka dibelakang koma.





**Gambar 1. Start Lari 60 Meter**

**(Depdiknas, 1999:7)**

## **2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik**

- 1) Tujuan: buat mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan serta otot bahu.
- 2) Perlengkapan serta sarana:
  - a. Lantai rata serta bersih.
  - b. Palang tunggal, yang bisa diatur besar rendahnya cocok dengan partisipan.  
Pipa pegangan dibuat dari besi dimensi  $\frac{3}{4}$  inci.
  - c. Stopwatch.
  - d. Perlengkapan tulis.
  - e. Serbuk kapur ataupun magnesium karbonat.
- 3) Petugas uji:
  - a. Pengamat waktu.
  - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:

- a. Perilaku permulaan. Partisipan berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.
- b. Gerakan:
  1. Mengangkut badan dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu memegang ataupun terletak diatas palang tunggal. Setelah itu kembali ke perilaku permulaan, gerakan dihitung satu kali.
  2. Sepanjang melaksanakan gerakan mulai dari kepala hingga ujung kaki senantiasa ialah satu garis lurus.
  3. Gerakan ini dicoba berulang- ulang tanpa rehat sebanyak bisa jadi sepanjang 60 detik.
- c. Angkatan di anggap kandas serta tidak dihitung apabila:
  1. Pada dikala mengangkut tubuh partisipan melaksanakan gerakan mengayun.
  2. Pada waktu mengangkut tubuh, dagu tidak memegang palang tunggal.
  3. Pada waktu kembali ke perilaku permulaan kedua lengan tidak lurus.
- d. Pencatatan hasil.
  1. Yang dihitung merupakan angkatan yang dicoba dengan sempurna.
  2. Yang dicatat merupakan jumlah( frekuensi) angkatan yang bisa dicoba dengan perilaku sempurna tanpa rehat 60 detik.
  3. Partisipan yang tidak sanggup melaksanakan uji angkatan badan ini.



**Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh**

### 3. Tes Baring Duduk 60 Detik

1) Tujuan: buat mengukur kekuatan serta ketahanan otot perut.

2) Perlengkapan serta sarana:

- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata serta bersih.
- b. Stopwatch.
- c. Perlengkapan tulis.
- d. Alas/ tikar/ matras bila dibutuhkan.

3) Petugas uji:

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

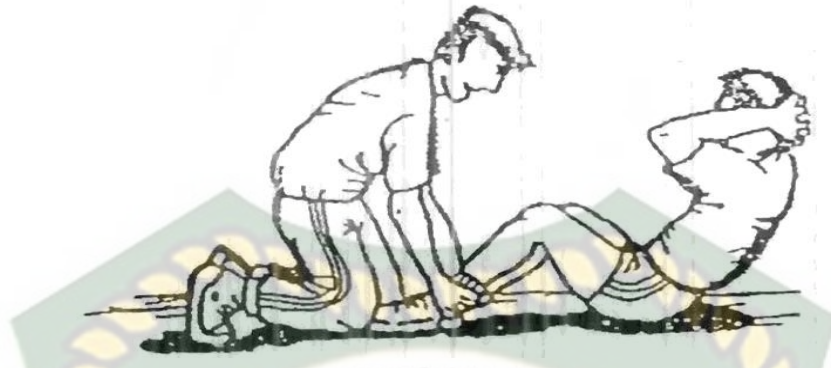
4) Penerapan:

Perilaku permulaan.

1. Tiduran terlentang di lantai ataupun rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut+ 90° kedua tangan jari- jarinya silih berselang seling diletakkan dibelakang kepala.
  2. Petugas/ partisipan lain memegang ataupun memencet kedua pergelangan kaki, supaya kaki tidak terangkat.
- a. Gerakan.
1. Gerakan aba- aba“ Ya” partisipan bergerak mengambil perilaku duduk, hingga kedua sikunya memegang kedua paha, setelah itu kembali ke perilaku permulaan.
  2. Gerakan ini dicoba berulang- ulang dengan kilat tanpa rehat sepanjang 60 detik. Catatan:
    - a) Gerakan tidak dihitung bila tangan terlepas sehingga jari- jarinya tidak terjalin lagi.
    - b) Kedua siku tidak hingga memegang paha.
    - c) Mempergunakan sikunya buat menolong menolak badan.

#### 5) Pencatatan Hasil.

1. Hasil yang dihitung serta dicatat merupakan jumlah gerakan baring duduk yang bisa dicoba dengan sempurna sepanjang 60 detik. b. Partisipan yang tidak sanggup melaksanakan uji baring ini diberi nilai (0).



**Gambar 3. Gerakan Baring Menuju Duduk**

(Depdiknas, 1999: 14)



**Gambar 4. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.**

(Depdiknas, 1999:15)

#### **4. Tes Loncat Tegak**

- 1) Tujuan: buat mengukur tenaga eksplosif.
- 2) Perlengkapan serta sarana:
  - a. Papan berskala cm, warna hitam, berdimensi 30 x 150 centimeter, dipasang pada bilik yang rata ataupun tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala ialah 150 centimeter.
  - b. Serbuk kapur.
  - c. Perlengkapan penghapus papan tulis d. Perlengkapan tulis.

3) Petugas uji: Pengamat serta pencatat hasil.

4) Penerapan:

a. Perilaku Permulaan.

1. Terlebih dulu ujung jari tangan partisipan diolesi dengan serbuk kapur ataupun magnesium karbonat
2. Partisipan berdiri tegak dekat bilik, kaki rapat, papan skala terletak disamping kiri ataupun kanannya. Setelah itu tangan yang dekat dengan bilik dinaikan lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan sisa raihan jarinya.

b. Gerakan

1. Partisipan mengambil awalan dengan perilaku menekukkan lutut serta kedua lengan diayun ke balik.
2. Setelah itu partisipan meloncat setinggi bisa jadi sembari menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan sisa.
3. Jalani uji ini sebanyak 3 kali tanpa rehat ataupun diselingi oleh partisipan lain.

5) Pencatatan hasil:

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan di catat.
- c. Dengan kreteria penilaiannya

## **5. Tes Lari 1200 Meter**

1) Tujuan: buat mengukur energi tahan jantung, peredaran darah serta respirasi.

2) Perlengkapan serta sarana:

- a. Lintasan lari jarak 1200 m.
- b. Bendera start serta tiang pancang.
- c. Peluit
- d. Stopwatch
- e. Perlengkapan tulis.

3) Petugas uji:

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

4) Pelaksanaa.

- a. Perilaku permulaan: Partisipan berdiri dibelakang garis start.
- b. Gerakan.
  1. Pada aba- aba” Siap” partisipan mengambil perilaku start berdiri siap buat lari.
  2. Pada aba- aba“ Ya” partisipan lari mengarah garis finish, menempuh jarak 1200 m. Catatan:
    - a. Lari diulang bilamana terdapat pelari yang mencuri start.
    - b. Lari diulang bilamana pelari tidak menggapai garis start.

5) Pencatatan Hasil:

- a. Pengambilan waktu dicoba dari dikala bendera dinaikan hingga melintasi garis finish. Hasil yang dicatat merupakan waktu yang dicapai oleh pelari buat menempuh jarak 1200 m. Waktu dicatat dalam satuan menit serta detik.

Contoh penyusunan: seseorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik.

- b. ditulis 3' 12". Jarak yang ditempuh tergantung pada kelompok usia tiap-tiap.

#### **E. Teknik pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung dilokasi penelitian.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori yang di pakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian. Karena analisis data juga akan ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru. Maka peneliti menggunakan rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2010:43)



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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlahresponden



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d - 7,2"	19 keatas	41 keatas	73 keatas	S.d - 3'14"	5
4	7,3" - 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8,4" - 9,6"	9 - 13	21 - 19	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11,1" dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

(Suharto, 1999:28)

**Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
Untuk Remaja Umur 16-19 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)

(Suharto, 1999:29)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Berdasarkan permasalahan terdahulu yang terdapat pada bagian yang telah di uraikan, maka yang dijelaskan adalah siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru adalah sebagai berikut.

##### 1. Data Hasil Tes Lari 60 Meter

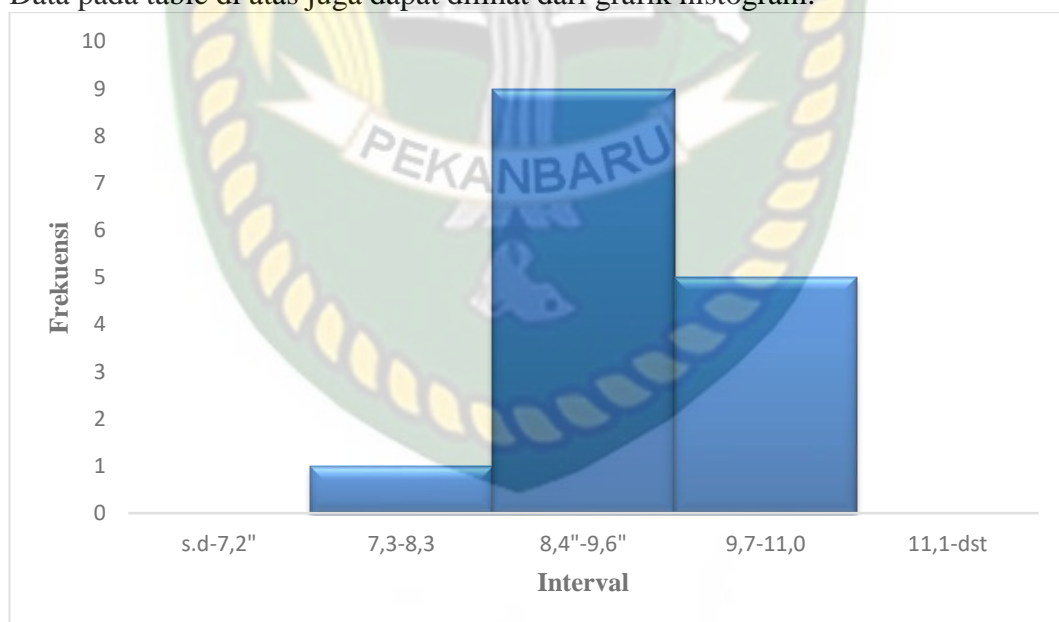
Berdasarkan tes kebugaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 5 siswa (33,3%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 9 siswa (60%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 1 siswa (6,7%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini.

**Tabel 3. Data Hasil Tes Lari 60 Meter Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.**

NO	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	
			ABSOLUTTE	RELATIVE
1	Kurang sekali	s.d-7,2	0	0%
2	Kurang	7,3-8,3	1	6,7%
3	Sedang	8,4-9,6	9	60%
4	Baik	9,7-11,0	5	33,3%
5	Baik sekali	11,0-dst	0	0%
JUMLAH			15	100%

**Data penelitian 2020**

Data pada table di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram:



**Grafik 1. Histogram hasil Tes Lari 60 Meter Pemain Basket Puter SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru**

## 2. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

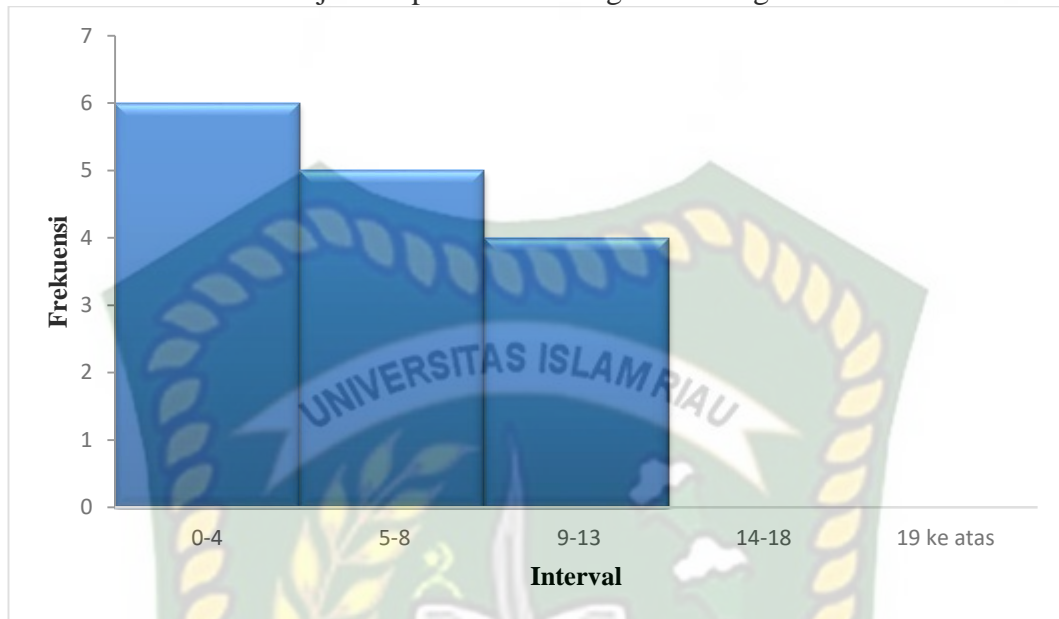
Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 4 siswa (26,67%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 5 siswa (33,3%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 6 siswa (40%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini.

**Tabel 4. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.**

NO	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	
			ABSOLUTTE	RELATIVE
1	Baik sekali	19 ke atas	0	0%
2	Baik	14-18	0	0%
3	Sedang	9-13	4	26,67%
4	Kurang	5-8	5	33,33%
5	Kurang sekali	0-4	6	40%
JUMLAH			15	100%

**Data Penelitian 2020**

Data Pada Tabel di atas jуда dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Kotp Baru

### 3. Data Hasil Tes Baring Duduk

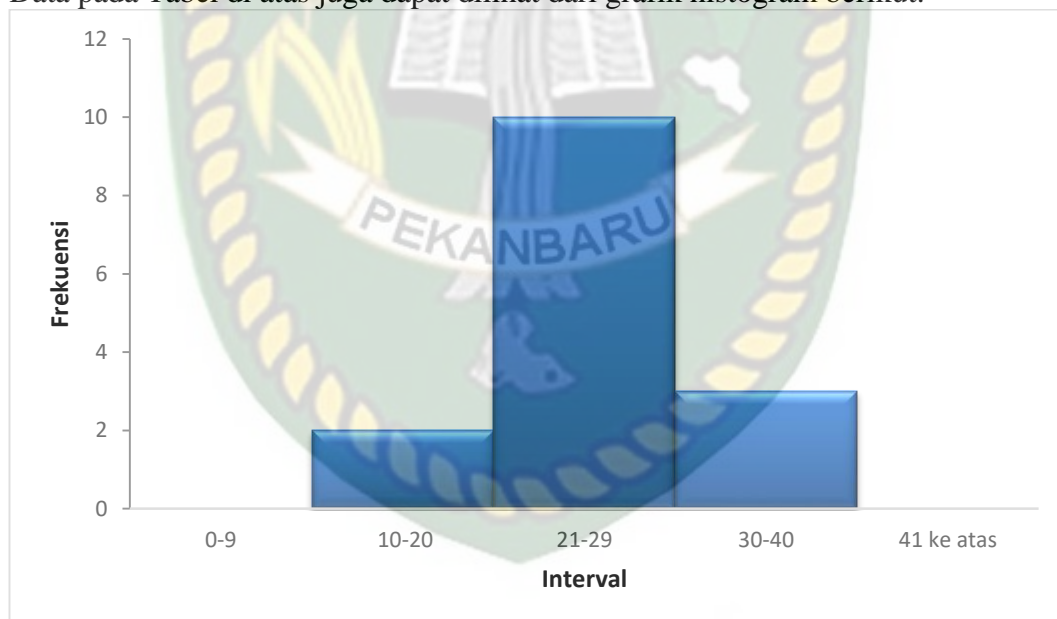
Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 3 siswa (20%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 10 siswa (56,67%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 2 siswa (13,33%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini.

**Tabel 5. Data Hasil Tes Baring Duduk Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.**

NO	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUTTE	FREKUENSI RELATIVE
1	Baik sekali	41 ke atas	0	0%
2	Baik	30-40	3	20%
3	Sedang	21-29	10	66,67%
4	Kurang	10-20	2	13,33%
5	Kurang sekali	0-9	0	0%
JUMLAH			15	100%

**Data Penilaian 2020**

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



**Grafik 3. Histogram Tes Baring Duduk Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru**

**4. Data Hasil Tes Loncat Tegak**

Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang

mendapat nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 7 siswa (46,67%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 8 siswa (53,33%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini.

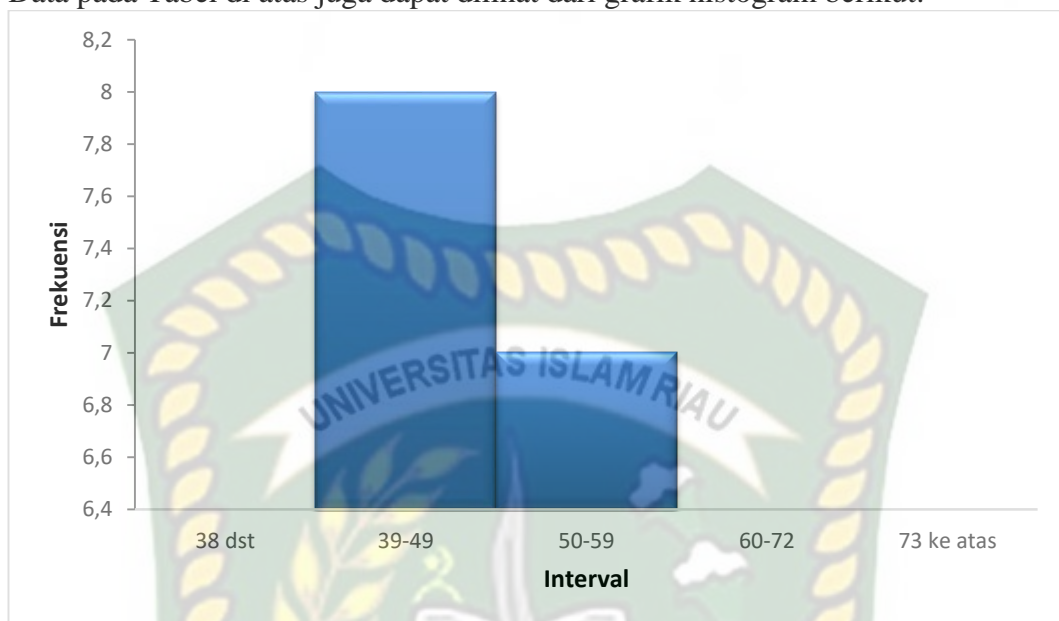
**Tabel 6. Data Hasil Tes Loncat Tegak Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.**

NO	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUTTE	FREKUENSI RELATIVE
1	Baik sekali	73 ke atas	0	0%
2	Baik	60-72	0	0%
3	Sedang	50-59	7	46,67%
4	Kurang	39-49	8	53,33%
5	Kurang sekali	38 dst	0	0%
JUMLAH			15	100%

**Data Penilaian 2020**



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



Grafik 4. Histogram Data Tes Loncat Tegak Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

##### 5. Data Hasil Tes Lari 1200 meter

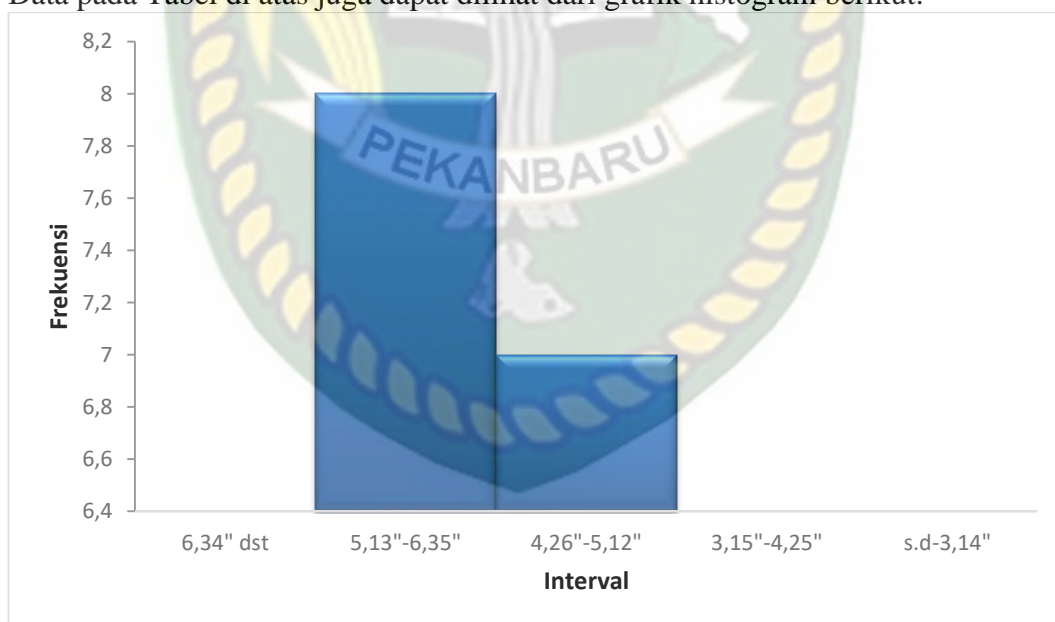
Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 7 siswa (46,67%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 8 siswa (53,33%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini.

**Tabel 7. Data Hasil Tes Lari 1200 meter Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru**

NO	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	
			ABSOLUTTE	RELATIVE
1	Baik sekali	s.d-3,14	0	0%
2	Baik	3,15"-4,25"	0	0%
3	Sedang	4,26"-5,12"	7	46,67%
4	Kurang	5,13"-6,33"	8	53,33%
5	Kurang sekali	6,34" dst	0	0%
JUMLAH			15	100%

**Data Penilaian 2020**

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



**Grafik 5. Histogram Data Tes Lari 1200 Meter Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru**

## B. Analisis Data

Berdasarkan analisis penelitian dan di uji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani tim basket putra SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru dari hasil tes dan penjumlahan tergolong sedang 40% atau sebanyak 6 orang dari 15 sampel yang diteliti sedangkan hasil tes yang kurang terdapat 60% atau sebanyak 9 orang dari 15 sampel.

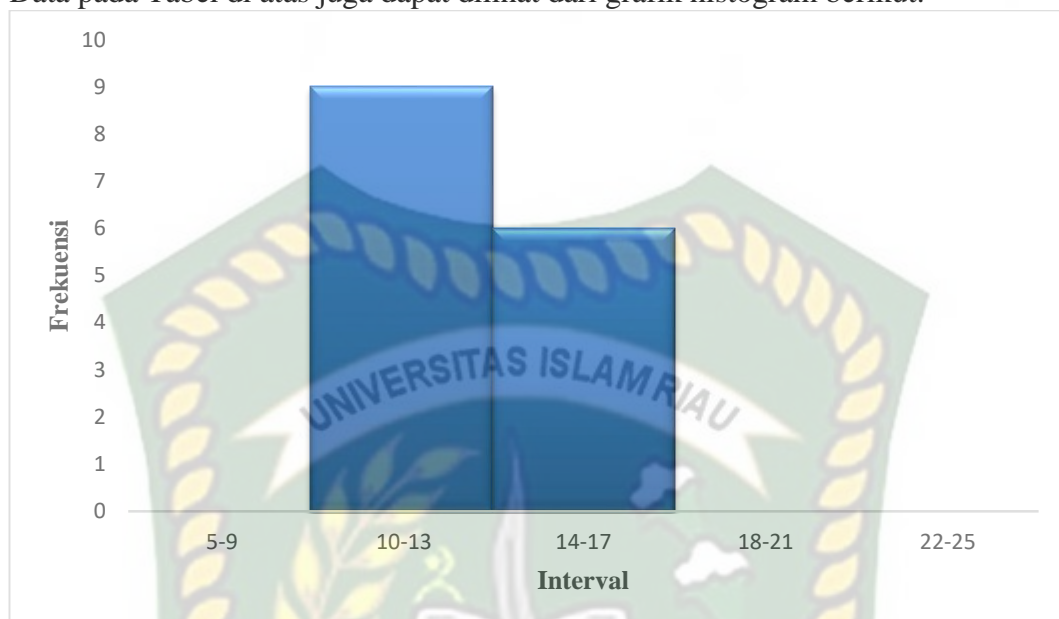
Untuk lebih jelas dapat di lihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 8. Kategori tingkat kesegaran jasmani pemain basket putra SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru.**

NO	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	0	0%
3	Sedang (S)	14-17	6	40%
4	Kurang (K)	10-13	9	60%
5	Kurang Sekali (KS)	5-9	0	0%
JUMLAH			15	100%

**Data Penelitian 2020**

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



Grafik 6. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Basket Putera SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Dapat dijumlahkan yaitu nilai rata-rata tes kesegaran jasmani pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru dengan 13,13, di lihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk usia 16-19 tahun putra, maka kategori yang di dapatkan pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru tergolong kurang. Dengan diperoleh hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisis data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani pemain basket putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru dalam kategori kurang.

### C. Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya atlet yang memilikinya, melainkan harus dimiliki oleh setiap manusia, karena kesegaran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia agar tidak mudah kelelahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik itu kegiatan aktivitas olahraga ataupun aktivitas gerak yang lainnya.

Apabila kita memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka kita tidak akan cepat lelah atau muda dalam melakukan kegiatan apa saja, seperti kegiatan olahraga dan aktivitas lain yang dilakukan sehari-hari, namun sebaliknya jika kita memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka tubuh kita akan cepat lelah dalam melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dan akan sulit dalam melakukan aktivitas olahraga.

Seorang pemain basket hendaknya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, agar saat melaksanakan kegiatan latihan bola basket tidak merasa kelelahan dan latihannya berjalan dengan lancar. Jadi setiap pemain berhak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, seperti mempunyai daya tahan tubuh yang kuat supaya tidak mudah kelelahan dalam melakukan sesuatu pekerjaan atau kegiatan gerak yang dilakukan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ialah suatu hal yang sangat penting bagi tubuh manusia dan sudah menjadi kebutuhan bagi kehidupan manusia, karena kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Setiap harinya manusia pasti banyak melakukan gerakan gerakan dalam bekerja. Seperti melakukan aktivitas olahraga dan melakukan suatu pekerjaan. Dalam hal tersebut kita harus mempunyai daya tahan tubuh yang kuat atau stabil yaitu dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan bagi kehidupan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari agar tidak mudah lelah dan kecapean. Jika tingkat kebugaran jasmani kita rendah atau daya tahan tubuh kita lemah maka kita tidak

akan kuat melakukan kegiatan olahraga atau melakukan aktivitas tanpa terduga lainnya dengan waktu yang lama, melainkan baru sebentar melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas olahraga sudah merasa lelah dan cape sehingga kegiatan tidak terselesaikan dengan baik atau terhambat.

Pada hasil perhitungan dan penghasilan data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain basket putra SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata 13,13 yang terletak pada interval 10-13 dengan persentase 60% hal ini terlihat berdasarkan hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada pemain putera SMAN 1 kecamatan pangkalan koto baru harus di tingkatkan lagi agar kesegaran jasmaninya menjadi lebih baik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Bersumber pada hasil riset serta analisis informasi yang sudah dikemukakan hingga skor tingkatan kebugaran jasmani yang diperoleh pemain tim basket putra SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru adalah 10-13 dalam persentase 60% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya berada dalam kondisi atau dalam kategori kurang

#### B. Saran

Dari hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada:

1. Hasil penelitian memiliki implikasi khususnya pada semua siswa putra pemain tim basket putra SMAN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan terus melakukan aktivitas fisik yang cukup sehingga berat badan dapat terkontrol.
2. Bagi guru mata pelajaran olahraga agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar maupun dalam berolahraga,
3. Bagi peneliti yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melihat lebih banyak lagi Teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., & Nirwandi, N. 2020. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(3), 1-6.
- Candra, O. 2009. *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Depdiknas, 2001. *Pedoman Evaluasi Diri Program Studi, Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi*.
- Fauziah, Nuraini. 2010. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Firdausi, D. K. A., & Simbolon, M. E. 2017. Kesegaran Jasmani Peserta Didik Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Edutainment*, 5(2), 84-105.
- Hadjarati, H. 2013. Survei Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jalur SNMPTN dan PMB Lokal di Pendidikan Keahlian Olahraga. *Jurnal Health and Sport*, 6(01).
- Halim, Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Kota Makassar: UNM.
- Ismaryati. 2006. *"Tes Pengukuran Dan Olahraga"*. Padang: UNP Press.
- Junaidi, R., & Susanti, F. 2019. Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada UPTD Baltekkomdik Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. 2020. *Buku Jago Bola Basket*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Pauweni, M. (2012). Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo. *Journal Of Physical Education And Sports*, 1(1).
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25-32.
- Pratama, D. S. 2019, November. Indeks Vertical Jump Mahasiswa Baru Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun 2018/2019. In *Seminar Nasional Keindonesiaan IV* (pp. 87-90).



- Pribadi, E., Sudiana, O., & dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Roji, & Yulianti, E. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: CV Putra Nugraha.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sunarsih, dkk. 2007. *Penjas Orkes untuk SD Kelas VI*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wanto, S. 2017. Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 130-139.
- Wiradihardja, S., & Syarifudin. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: PT Thursina Mediana Utama.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PTRajaGrafindo Persada
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. 2017. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zulfikar, Z., & Mukson, M. 2019. Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia*, 1(2), 33-39.