

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLA BASKET SISWA
SMP NEGERI 9 PEKANBARU**

SKRIPSI

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

ABEL JULDIAN PRATAMA
NPM: 166610848

Pembimbing Utama

Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN: 1006128801

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

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2022

PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLASBASKET SISWA
SMP NEGERI 9 PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh

Nama : Abel Juldian Pratama
NPM : 166610848
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi


PEMBIMBING



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani 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

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dr. Miranti Eka Putri., S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Abel Juldian Pratama
NPM : 166610848
Jenjang studi : Sastra Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Siswa
SMP Negeri 9 Pekanbaru**

Diketahui,

PEMBIMBING



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Abel Juldian Pratama
NPM : 166610848
Jenjang studi : Sastra Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul:

“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

PEMBIMBING,



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الزيتونية

F.A.4.11

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Pekanbaru tanggal 28 Desember 2021 Nomor: 1886 A /FKIP-UIR/Kpts/2021, maka pada hari Selasa tanggal 28 Desember 2021, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Olahraga (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Jenjang Studi S1 Tahun Akademik 2021/2022 berikut ini.

1. Nama : Abel judian P
2. NPM : 166610848
3. Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Bola Basket Atlit SMP Negeri 9 Pekanbaru.
4. Waktu Ujian : 08.00-09.00 WIB
5. Tempat Pelaksanaan Ujian : Ruang Sidang Penjaskesrek

Dengan keputusan Hasil Ujian Skripsi
~~Lulus*/ Lulus dengan Perbaikan*/ Tidak Lulus*~~

Nilai Ujian

Nilai Ujian Angka = 3.76... Nilai Huruf = ...B+

Tim Penguji Skripsi

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd.	Ketua	1.
2	Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd.	Anggota	2.
3	Rices Jatra, S.Pd., M.Pd.	Anggota	3.

Pekanbaru, 28 Desember 2021
Panitia Ujian
Ketua,

Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd.
NIDN: 1006128801

Mengetahui
Dekan,

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

*Coret yang tidak perlu.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



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 Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 166610848
 Nama Mahasiswa : ABEL JULDIAN PRATAMA
 Dosen Pembimbing : I.Dr RAFFLY HENJILITOS.Pd.,M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Permainan Bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Level Of Physical Fitness Of The 9 Pekanbaru State Junior High School Basketball Game
 Lembar Ke :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

No	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Para Dosen Pembimbing
1	14-01-2020	Judul penelitian	ACC Judul Penelitian	
2	04-03-2020	Bab I, Bab II, Bab III	Perbaikan latar Belakang dan Perbaikan Tulisan	
3	23-07-2020	Bab I, Bab II, Bab III	Perbaikan Daftar Isi dan Tambahkan Jurnal	
4	14-09-2020	Acc di Seminarkan	Membuat Power Poin	
5	15-10-2020	Ujian Proposal	Direvisi	
6	12-07-2021	Bab IV,dan Bab V	Perbaikan Abstrak dan Lampiran dan Perbaiki Tulisan	
7	11-10-2021	Bab IV, dan Bab V	Perbaikan Hasil Data Penelitian	
8	26-10-2021	Acc Skripsi	Acc Skripsi Dapat Diseminarkan	

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

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd.,M.Ed
 NIDN. 1005068201



- Catatan:
1. Lama bimbingan Tugas Akhir/Skripsi maksimal 2 semester sejak TMTSK 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 kopiannya dilampirkan pada skripsi.
 6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat didownload kembali melalui SIKAD

ABSTRAK

Abel Juldian Pratama. 2021. *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru*. Skripsi. Pekanbaru. Fakultas Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Islam Riau.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 12 atlet bolabasket. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu terdiri dari lari 50 meter, angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Selanjutnya, data diolah dengan statistik. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani atlet diklasifikasi baik sekali dan baik mendapatkan persentase 0% tidak ada atlet yang mencapai klasifikasi ini, di dalam klasifikasi sedang atlet lebih unggul dengan persentase 58,3% yaitu terdapat 7 orang atlet yang mencapai klasifikasi ini, klasifikasi kurang dengan persentase 41,6% sebanyak 5 orang atlet, dan terakhir klasifikasi kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan hasil perhitungan data yang diperoleh pada tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru dengan nilai rata-rata 58,3% pada interval 14 – 17 maka terletak pada klasifikasi **sedang**.

Kata Kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani*

ABSTRACT

Abel Juldian Pratama. 2021. *The Level Physical Fitness Of Students Athletic At SMP Negeri 9 Pekanbaru*. Thesis. Pekanbaru : Physial Education, Faculty Of Teacher Training And Education, Universitas Islam Riau.

The aims of this research to find out the level physical fitness of students athletic SMP Negeri 9 Pekanbaru. The type of this research was descriptive quantitative. The sampel of this research consisted of 12 athletics. The instrument used in this research was the indonesia physical fitness level (TKJI) test, that consisted of running 6 meters, lifting the body, lying down in 60 seconds, jumping up, and running 1000 meters. Furthermore, the data was processed with statistic. The result of data analysis in this research showed that the physical fitness level of the athletics were classifies as very and good with percentage of 0% that means no athletic reached this classification, in the classification moderate the athletes were superior with percentage of 58,3% there were 7 athletics who reached this classification, the less classification with percentage 41,6% there were 5 athletics, and the last classification was very less with percentage 0%. Based on analysis data that the researcher obtained in the level physical fitness of stuents athletic at SMP Negeri 9 Pekanbaru with an average value of 58,3% was at in the 14 – 17 interval moderate classification.

Keywords : *Physical Fitness Level*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena kehendak-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLA BASKET SISWA SMP NEGERI 9 PEKANBARU”** . Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Study Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau.

Sepenuh hati penulis menyadari bahwa tersusunnya Karya Ilmiah ini bukan semata-mata karena kemampuan dan usaha penulis namun juga berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan doa untuk kesuksesan saya dalam penyelesaian study saya.
2. Ibuk Leni Apriani. M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Rafli Henjilito M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk serta ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu yang dimiliki selama penulis menimba ilmu di Universitas Islam Riau

5. Kepada Rahmi Mulyani. M sebagaimana mendukung, membantu serta memberi motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

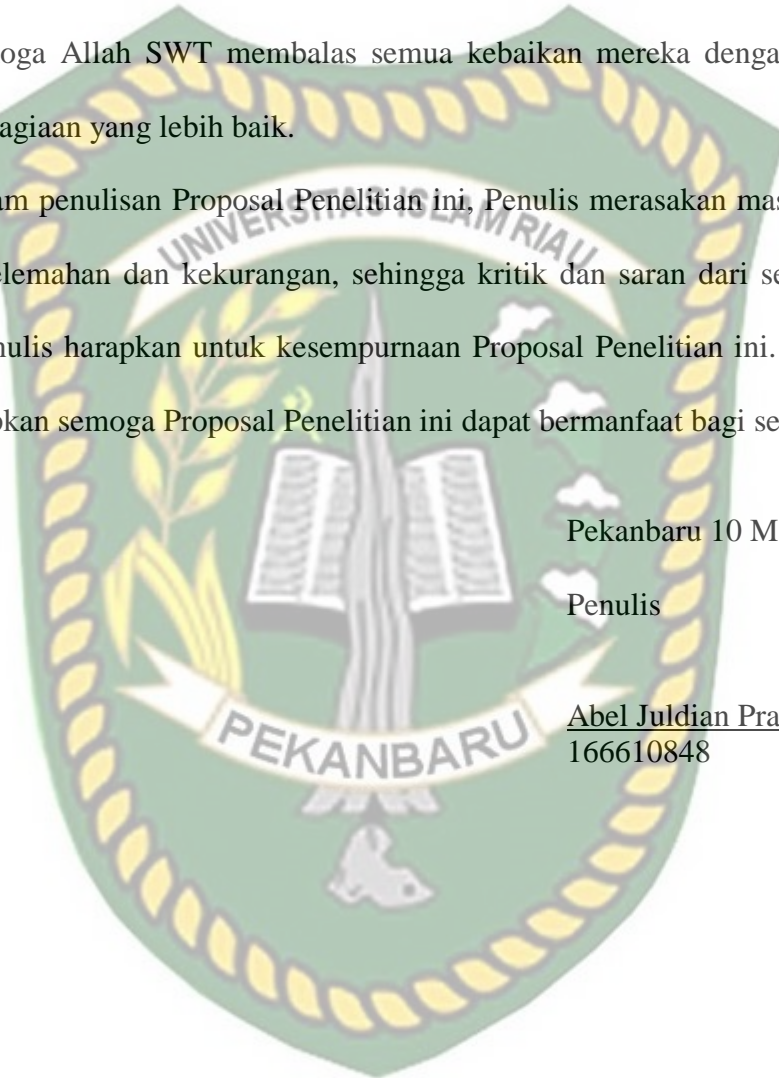
Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan mereka dengan kebaikan dan kebahagiaan yang lebih baik.

Dalam penulisan Proposal Penelitian ini, Penulis merasakan masih terdapat banyak kelemahan dan kekurangan, sehingga kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan Proposal Penelitian ini. Akhir kata saya harapkan semoga Proposal Penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Pekanbaru 10 Maret 2022

Penulis

Abel Juldian Pratama
166610848



DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
SURAT PERNYATAAN	ix
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Deskripsi Teori	6
a. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
b. Hakikat Permainan Bolabasket	17
B. Kerangka Berfikir	18
C. Pertanyaan Peneliti	20
BAB III METODELOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
a. Populasi Penelitian.....	21
b. Sampel Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional Penelitian	22

D.	Instrumen Penelitian	23
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	32
	a. Observasi.....	32
	b. Tes dan Pengukuran	32
F.	Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		35
A.	Hasil Penelitian	35
	a. Tes Lari 50 Meter.....	35
	b. Tes Angkat Tubuh.....	37
	c. Baring Duduk 60 Detik.....	38
	d. Tes Loncat Tegak.....	39
	e. Tes Lari 1000 Meter.....	41
	f. Persentase Frekuensi Klasifikasi Hasil TKJI.....	42
B.	Pembahasan.....	44
C.	Implikasi	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		47
A.	Kesimpulan	47
B.	Saran.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Star Lari 50 Meter.	24
Gambar 2. Sikap Gantung Angkut Tubuh.....	26
Gambar 3. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	28
Gambar 4. Sikap Awal Loncat dan Meloncat Tegak	30
Gambar 5. Posisi Start Lari 1000 Meter.....	32
Gambar 6. Grafik Persentase Tes Lari 50 Meter.....	36
Gambar 7. Grafik Persentase Tes Gantung Angkat Tubuh.....	37
Gambar 8. Grafik Persentase Tes Baring Duduk 60 Detik.....	39
Gambar 9. Grafik Persentase Tes Loncat Tegak.....	40
Gambar 10. Grafik Persentase Lari 1000 Meter	41
Gambar 11. Grafik Persentase TKJI	43
Gambar 12. Tes Lari 50 Meter.....	57
Gambar 13. Tes Gantung Angkat Tubuh	57
Gambar 14. Tes Baring Duduk 60 Detik	58
Gambar 15. Tes Loncat Tegak.....	58
Gambar 16. Tes Lari 1000 Meter.....	59
Gambar 17. Gerakan Releks Setelah Melakukan Tes.....	59
Gambar 18. Foto Bersama Atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel: 1 Nilai TKJI.....	33
Tabel: 2 Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI)	34
Tabel: 3 Persentase Frekuensi Data Hasil Lari 50 Meter.....	36
Tabel: 4 Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Angkat Tubuh.....	37
Tabel: 5 Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik	38
Tabel: 6 Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak	40
Tabel: 7 Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 Meter	41
Tabel: 8 Persentase Frekuensi Data Hasil TKJI.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Lari 50 Meter.....	50
Lampiran 2. Data Tes Angkat Tubuh.....	51
Lampiran 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik	52
Lampiran 4. Data Tes Loncat Tegak.....	53
Lampiran 5. Data Tes Lari 1000 Meter.....	54
Lampiran 6. Data Rekapulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	55
Lampiran 7. Dokumentasi.....	57



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan manusia tetap terjaga dengan baik dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan, karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh yaitu dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik, mental, emosional yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan, kecerdasan, pembentukan watak dan keterampilan siswa. Tidak hanya itu pendidikan jasmani dan kesehatan juga membantu peserta didik atau atlet untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan, sikap positif dan kesehatan gerak dasar dari beberapa kegiatan jasmani. Berdasarkan teori di atas terlihat bahwa kebugaran jasmani adalah aspek yang sangatlah penting dalam melakukan berbagai kegiatan yang dilakukan.

Adapun faktor untuk tercapainya tujuan jasmani tersebut adalah tentang gambaran kondisi fisik tubuh seseorang. kebugaran jasmani yang dimaksud adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan

penyesuaian terhadap pembebanan fisik di segala aktifitas yang berkaitan dengan kesehatan agar bisa mempertahankan kondisi tubuh dari gangguan kesehatan, kesegaran jasmani terbagi beberapa faktor yang sangat kuat kaitannya dengan kemampuan fisik, baik itu daya otot, ketepatan, kekuatan otot dan keseimbangan terdapat berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga. Salah satunya yaitu cabang olahraga bolabasket. Menurut Purwanto (2013) menyatakan bahwa permainan bolabasket merupakan permainan yang gerakan kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsur kekuatan otot, kecepatan, ketepatan, kelenturan.

SMP Negeri 9 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah menengah yang ada di kota Pekanbaru lebih tepatnya berada di kecamatan Tenayan Raya. Sekolah ini memiliki berbagai kegiatan olahraga, salah satunya bolabasket yang diikuti 12 orang atlet yang terpilih. Namun pada saat bermain bolabasket para atlet tersebut mengalami kelelahan sehingga dapat dilihat para atlet mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang sedang. Sementara itu, sarana dan prasarana sekolah cukup untuk latihan kondisi fisik. Latihan bola basket SMP Negeri 9 Pekanbaru dilakukan sebanyak 3 kali seminggu, dikarenakan terjadinya pandemi serta diberlakukannya masa PPKM.

Oleh karena itu, latihan di SMP Negeri 9 Pekanbaru ini tidak dapat melakukan aktifitas seperti biasanya yang menyebabkan atlet semakin kurang dalam melakukan latihan. Dari 12 atlet yang terpilih dalam latihan bolabasket ini belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki.

Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan bolabasket agar seorang pemain mampu bermain secara maksimal.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan gerakan-gerakan bolabasket siswa membutuhkan kemampuan dasar fisik yang memadai dan baik, agar dapat memudahkan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang sulit selama memainkan bolabasket. Permainan bolabasket terdiri dari 2 kelompok tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola dalam keranjang lawan. Bolabasket bertujuan dalam pemeliharaan kebugaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerjasama siswa.

Permainan bolabasket diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan kegiatan yang ada di setiap sekolah terkhususnya terhadap atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru. Meskipun sebagai salah satu mata pelajaran yang harus dikuasai, akan tetapi banyak siswa yang sudah kelelahan sebelum permainan selesai, masih banyak siswa yang lebih memilih langsung bermain game dari pada melatih fisik, kebanyakan siswa yang lambat dalam mengejar bola saat permainan berlangsung

Berdasarkan observasi di atas, peneliti menilai bahwasanya atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, perlu memiliki tingkatan kesegaran jasmani yang perlu di tingkatkan lagi agar menjadi lebih baik, melihat hal tersebut peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan judul “ **TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLA BASKET SISWA SMP NEGERI 9 PEKANBARU**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagian siswa masih banyak yang lambat saat berlari sewaktu mengejar lawan dalam permainan berlangsung.
2. Banyak siswa yang mudah kelelahan sebelum permainan selesai. Sehingga , penulis ingin meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa agar menjadi lebih baik saat permainan berlangsung
3. Masih banyak siswa lebih memilih untuk langsung bermain game dari pada melakukan latihan fisik terlebih dahulu.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti perlu membatasi masalah yang ada dalam penelitian ini. Maka perlu kiranya menuntukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegaskan sarana yang akan dicapai maka peneliti ini akan di fokuskan pada : Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru dalam Permainan Bola Basket ?”

E. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi siswa, agar dapat mengetahui kesegaran jasmani masing-masing siswa dari hasil pengukuran mereka untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui program latihan bagi diri sendiri.
2. Untuk seorang pelatih, dapat memberikan gambaran terkait dengan tingkat kesegaran jasmani dan pelatih selalu memberi program latihan yang baik agar peningkatan kesegaran jasmani pada siswa maupun atlet terpenuhi
3. Bagi peneliti, dapat menambahkan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti selama melakukan observasi di sekolah dan mengembangkan diri sebagai guru yang professional.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

a. Hakikat Kesegaran Jasmani

a) Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara kamus bahasa indonesia kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, ataupun kesaptaan jasmani mempunyai makna yang sama. Menurut pendapat Oki & Wahyudi, (2019), kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Dengan melakukan aktivitas olahraga yang aktif dapat menjadikan kondisi fisik tetap optimal dan segar. Arma Abdoellah, (2010: 7), berpendapat bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kesanggupan seorang atlet dalam melakukan kegiatan secara rutin dengan energi yg kuat tanpa merasakan adanya rasa letih yang berlebihan. Perihal ini juga berhubungan dengan istilah kesegaran jasmani menurut berdasarkan pendapat Muhajir, (2007: 57), yaitu kesegaran jasmani ialah kemampuan atau kekuatan tubuh kita dalam melakukan adaptasi terhadap pembebasan tubuh yang diberikan kepada seseorang dalam sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih.

Selanjutnya, menurut ahli Rusli Lutan & Tomolius,(2001: 7), menjelaskan tentang kesehatan, kesegaran jasmani merupakan kesanggupan bagi seorang atlet dalam melakukan aktifitas tubuh yang membutuhkan kekuatan, daya tahan dan kelenturan (*fleksibilitas*). Penjelasan di atas memiliki makna jika seseorang atlet dinyatakan dalam keadaan segar ataupun buas ketika para atlet dapat melakukan kegiatan tubuh yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang

sangat baik. Adapun pendapat Sridadi (2011:102), kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari yang memerlukan usaha otot dan dilakukan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu yang luang.

Sementara itu, berdasarkan pendapat Budi Sutrisno & Muhammad Bazin Kadafi, (2009: 52), kesegaran jasmani yaitu suatu kesanggupan, kekuatan atlit dalam melakukan kerja dan aktifitas yang memperkuat daya kerja tanpa merasakan letih yang berlebihan. Jasmani yang segar dan bugas yaitu jasmani yang mempunyai organ tubuh yang baik dalam keadaan istirahat dan bergerak sesuai kemampuan untuk mendukung segala aktifitas dalam kebiasaan secara rutin atau setiap hari tanpa adanya rasa letih yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, (2005: 2). Kesegaran jasmani juga memberikan seseorang kemampuan untuk melakukan aktifitas yang rutin tanpa adanya rasa letih yang berlebihan. Perihal ini, siswa mempunyai energi yang dapat dinikmati pada waktu senggang agar dapat melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Jadi, semakin segar atau bugas seorang atlet maka semakin tinggi kekuatan fisik mereka dan semakin rendah kemungkinan terbentuknya rasa kelelahan pada tubuh seorang atlet.

Kesegaran jasmani merupakan satu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi suatu atlet. Kesegaran jasmani yang tangguh dan baik jika dilatih secara terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Adapun, kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek dari komponen kondisi fisik. Dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua

atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik Adityo Pratama & Rizki Yuliandra (2020).

Mengenai penjelasan diatas dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kekuatan seseorang atlet dalam melakukan aktivitas yang rutin secara efektif tanpa merasakan lelah yang berlebihan serta menyimpan persediaan energi yang dimanfaatkan untuk menikmati waktu senggang. Maka dari itu, tingkat kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari serta sangat penting dalam menunjang aktifitas atlet.

b) Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Di dalam kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan perfoma (Rusli Lutan, 2002:8). Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari empat unsur pokok yaitu: (1) Daya tahan jantung dan peredaran darah, (2) Kekuatan otot, (3) Daya tahan otot, (4) Fleksibilitas. Sedangkan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan perfoma terdiri dari beberapa unsur-unsur: (1) Keseimbangan, (2) Koordinasi, (3) Kecepatan, (4) Aligasi, (5) Kekuatan (*power*), (6) Reaksi.

1. Daya Tahan Jantung Dan Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama (Djoko Pekik, 2004:4). Menurut Sutiryo Utomo dan Suwandi (2008:61), menyatakan bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jatungan, paru dan pembuluh

darah yg berguna secara optimum dalam melaksanakan aktifitas yang rutin tanpa merasakan adanya rasa letih.

Ketahanan jantungan atau peredaran darah dapat di ukur dari kemampuan seseorang atlet melalui aktifitas yang besar dalam waktu yang baik. Di dalam situasi ini, peredaran darah seseorang individu dapat mentransfer oksigen yang cukup terhadap otot-otot kita, ini dikarenakan dapat menjalankan fungsi dari daya tahan jantung dan paru secara optimal. Maka, semakin baik ketahan jantung dan peredaran darah, otot-otot akan semakin bertahan lebih lama dalam menjalankan fungsinya. Disisi lain, gunanya memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka seorang atlit harus melakukan latihan olahraga secara rutin atau terus menerus juga teratur. Paling sedikit 20 -30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantungan yang optimal. Denyut jantungan optimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam satuan tahun. Misalnya seseorang yang memiliki umur 45 tahun, maka denyut jatung optimalnya yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga yaitu $220-50 = 165$ denyut satu menit. Maka dari itu, sebaiknya berlatih sampai denyut hatung $70/100 \times 165 = 115$ denut per- menit.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa daya tahan jantung dan paru merupakan suatu kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam menyimpan oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif panjang.

2. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Djoko Pekik, (2004: 4) menyatakan bahwa, kekuatan otot melawan beban dalam satu usaha. Adapun pendapat lainnya menguraikan bahwa, kekuatan otot merupakan gaya, tenaga, dan tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban yang optimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, (2008: 61).

Kekuatan otot yaitu suatu kemampuan yang memaksimalkan seseorang untuk mengangkat suatu beban. Pandangan yang salah yaitu pemikiran yang apabila jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka hal tersebut mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh sebab itu, supaya kekuatan jasmani seseorang atlet segar dan bugas, maka semua otot harus dilatih dengan seideal mungkin.

Maka, berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan kekuatan otot merupakan suatu kemampuan otot ataupun sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimum untuk melawan beban dalam suatu aktifitas tertentu.

3. Ketahanan Otot (*Mascular Endurance*)

Daya tahan merupakan suatu kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama (Djoko Pekik, 2004:72). Sementara itu, menurut Widiastuti, (2011: 150), daya tahan otot dilakukan untuk kontaksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.

Ketahanan otot memiliki daya yang erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang repetitif atau berkontraksi pada waktu yang lama. Ketika seseorang ingin

memperbaiki ketahanan otot, mereka harus melakukan latihan beban dengan beban yang ringan tetapi dilakukan dengan terus menerus.

Dari penjelasan berikut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ketahanan otot yaitu suatu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan pada waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot.

4. **Kelenturan (*Fleksibilitas*)**

Menurut Ismaryati, (2008: 101) mengatakan, kelenturan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagian seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Adapun pendapat dari ahli lainnya Djoko Pekik, (2002: 74), kelenrukan yaitu kemampuan persendian yang dapat digunakan untuk melakukan gerakan untuk melampaui jangkauan yang luas.

Di dalam kapabilitas tampung yang efisien, persendian kita berfungsi untuk bergerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada ligamen, tendo, ataupun otot. Untuk membenarkan kelentukan tubuh, atlet harus menggerakan persendian secara teratur. Maka atlet ini dapat dikategorikan segar apabila jantung dan darag baik sehingga tubuh dapat mengaplikasikan fungsinya secara berulang, tanpa menghadapi rasa lelah yang berlebihan, maupun persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal. Untuk dapat membuat kesegaran jasmani atlet baik, maka hal ini atlet tidak dapat melakukan latihan untuk salah satu komponen saja. Tetapi, harus dilakukan latihan untuk seluruh komponen agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Dari pernyataan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kelentukan suatu merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

5. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan ini mempunyai kaitan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Menurut pendapat Nurhasan, (2005: 3), kecepatan merupakan kemampuan seseorang atlet dalam menempuh jarak dalam waktu sesegera mungkin. Maka dari pernyataan tersebut disimpulkan kecepatan ialah suatu kemampuan seseorang atlit dalam menempuh ketangkasan jarak yang sangat cepat.

Berdasarkan pernyataan ahli tersebut, untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, daya tahan jantung dan paru, dan daya ledak atau power. Oleh sebab itu, didalam kajian ini menggunakan instrumen pengambilan data dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), Depdiknas tahun 2010 yang terdiri dari 5 pengukuran komponen telah dipaparkan sebelumnya.

c) Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Cahyadi (2015:34), kesegaran jasmani mempunyai banyak makna dalam pemahaman setiap individu, terkadang makna dari kesegaran jasmani mereka hanya tertuju pada kata tidak sakit, kuat dan tahan. Padahal jika dilihat bahwa kesegaran jasmani ini banyak sekali faktor-faktornya. Hal ini juga ditunjang dari berbagai ahli yang memahami dari kesegaran jasmani itu sendiri, sehingga banyak pengertian dari kesegaran jasmani ini.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu terdiri dari 2 faktor; (1) faktor internal dan (2) faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat di dalam tubuh manusia yang bersifat menetap. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar.

a. Pengaruh Faktor Internal

1. Genetik

Pada umumnya, pengaruh genetik pada kekuatan otot berhubungan dengan bagian serabut otot dari serat merah atau putih. Seseorang mempunyai serabut otot yang berwarna merah, lebih tepatnya bertujuan untuk melakukan suatu kegiatan yang bersifat aerobik (jantung dan paru). Dampak faktor keturunan (genetik) terhadap tubuh yaitu pada dasarnya dihubungkan dengan berbagai tipe tubuh. Seseorang atlet yang mempunyai tipe tubuh *endomorph* ialah tipe tubuh yang bulat, pendek, dan gemuk cenderung mempunyai lemak yang berlebihan di bandingkan dengan tipe tubuh *eksomorp* yang merupakan tipe tubuh yang kecil kurus tinggi.

2. Umur

Pengaruh yang terdapat di umur ini, hampir mempengaruhi seluruh komponen kebugaran jasmani. Di dalam daya tahan *kardiovaskuler*, maka sejak usia anak-anak sekitar 20 tahun terjadi kenaikan yang mencapai sangat pesat pada usia 20-30 tahun daya tahan ini akan mengalami penurunan yang searah dengan bertambahnya umur. Tetapi, penurunan ini dapat di minimalisirkan apabila seseorang atlet berolahraga secara teratur sejak kecil.

3. Jenis Kelamin

Kesegaran jasmani antara wanita ataupun laki-laki sangatlah berbeda. Perihal ini dikarenakan adanya perbedaan pada ukuran tubuh terutama terjadi setelah masa berkembangnya pubertas terhadap masing masing individu. Daya tahan *kardiovaskular* pada masa anak-anak antara laki-laki juga perempuan tidaklah berbeda. Akan tetapi, setelah masuk pada masa remaja ditemukan beberapa perbedaan, yaitu perempuan mempunyai jaringan lemak lebih yang besar serta kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan pria. Adapun hal yang sama terjadi pada ukuran otot, adanya perbedaan kekuatan laki-laki dan perempuan baik itu pada ukuran otot maupun porsi dalam tubuh.

4. Motivasi

Pengaruh yang ada didalam motivasi ini yaitu keinginan yang terlihat dari dalam diri setiap orang untuk melakukan sesuatu hal yang dicapai.

b. Faktor Eksternal

1. Makanan dan Gizi

Makan bergizi mempengaruhi kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang. Makanan bergizi tidak harus yang banyak ataupun mahal, yang penting cukup memiliki kandungan yang bergizi tinggi akan memiliki kelebihan banyak yang dapat mempengaruhi terhadap suatu kesehatan atlit. Ciri-ciri makanan yang bergizi harus mengandung zat-zat yang dibutuhkan dalam tubuh kita, ialah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, juga air. Selainitu, dilihat dari kelengkapan gizinya adalah dari asupan kalori. Menu makanan yang mengandung cukup zat gizi dan kalori dapat mempermudah seseorang atlit untuk memiliki hidup yang

sehat juga dapat melakukan aktifitas yang rutin dengan teratur serta daya tahan yang kuat (Muhammad Satojo, (1988: 18). Berlandaskan pendapat ahli tersebut Meskipun makanan yang harus atlit perhatikan adalah bentuk dari nilai gizinya.

2. Lingkungan

Pada umumnya, dampak lingkungan sosial ini berakibat terhadap pembetulan kebiasaan gaya hidup yang aktif seperti keluarga, orang tua, saudara, teman, guru, media sosial atau pun lingkungan sosial lainnya.

3. Olahraga

Berbagai macam cara yang dapat atlit lakukan untuk memiliki kesegaran jasmani, misalnya melakukan pijatan, mandi sauna, dan latihan olahraga yang cukup. Berolahraga merupakan salah satu pilihan alternatif yang paling aman dan berkhasiat untuk mencapai kesegaran jasmani karna mempunyai berbagai manfaat. Diantaranya, jasmani dapat membangkitkan kesegaran jasmani, psikologis akan lebih tahan pada tekanan, lebih mampu berfikir konsentrasi, dan meningkatkan rasa percaya diri kita untuk menjalani hubungan dan kekerabatan kita dalam bergaul.

d) Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki kaya akan manfaat yang banyak terumata dalam melakukan aktifitas secara rutin. Tubuh seseorang atlit yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang baik akan mudah mengalami letih, akibatnya aktifitas dapat dilakukan dengan baik tanpa adanya hambatan.

Menurut Rusli Lutan (2002:10) menyatakan kesegaran jasmani mewujudkan beberapa manfaat berikut ini:

- 1) Terciptanya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun tidak olahraga.
- 2) Membangkitkan daya tahan aerobik
- 3) Membangkitkan kelenturan (*fleksibilitas*)
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stress
- 6) Membangunkan gairah hidup

Berikutnya Rusli Lutan (2002:10) menyatakan bahwa banyaknya keuntungan yang dirasakan dari kesegaran jasmani sebagai berikut:

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

Berlandaskan tinjauan yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan kesegaran jasmani sangatlah bermanfaat untuk membangun sesuatu kekuatan dan daya tahan otot, mengoptimalkan daya jantung dan paru dan mengurangi tekanan pikiran serta membangkitkan gairah hidup. Penting bagi setiap masing-masing orang memiliki tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktifitas hidup secara maksimum.

Bagi seorang atlet kebugaran jasmani sangatlah bermanfaat dalam melakukan suatu aktifitas permainan olahraga. Terbentuknya tingkat kebugaran jasmani atlet yang baik akan mendukung proses permainan olahraga bola basket yang dilakukan saat penelitian. Selanjutnya atlet tidak mudah mengalami rasa letih saat melakukan olahraga, memiliki konsentrasi yang kuat serta bersemangat saat permainan berlangsung. Kebugaran jasmani atlet ini akan mendukung pencapaian prestasi kebugaran jasmani seseorang atlet.

b. Hakikat Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket ialah salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Karena bolabasket merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bolabasket yaitu sebuah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan didalamnya masing-masing 5 orang yang saling bertanding dalam mencetak sebuah angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola kedalam keranjang musuh juga mencegah musuh untuk mendapatkan nilai (Patriadi, 2010: 19). Menurut Rustanto (2017), menyatakan bolabasket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putrid yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam permainan bola basket, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melemparkan atau menggiring bola kesegala arah dalam lapangan permainan.

Menurut Sumiyarsono dalam Nugroho (2020), permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan dengan kemampuan tangan, permainan bolabasket menggunakan bola yang berukuran besar dan permainan bolabasket bertujuan

untuk dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga ataupun mempertahankan keranjang sendiri dan musuh yang memiliki tujuan yang sama. Pendapat lainnya, bolabasket yaitu permainan beregu yang terdiri dari 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya yaitu untuk mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa (Wissel,2000). Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari, karena hamper seluruh dunia mengenal dan memainkan olahraga bolabasket (Jayadi, 2012).

Dari penjelasan kajian teori diatas dapat disimpulkan permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Untuk bias memainkan bolabasket dengan baik, diperlukan kemampuan yang cukup. Mekan diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat. Karena hal ini yang sangat menentukan hasil kesuksesan seorang peserta didik dalam bermain bolabasket.

B. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi kehidupan manusia, ini dikarenakan kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang. Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar para atlit maupun siswa. Dengan adanya kesegaran jasmani, atlit akan lebih bersemangat dalam belajar dan tidak cepat merasakan lelah. Kemudian, apa yang telah dipelajari oleh atlit dapat mengingat maupun merekam pada daya dengan baik.

Studi ini mengutarakan tentang tingkat kebugaran jasmani melalui permainan pada olahraga bola basket dan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani atlet. Melihat situasi atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan diharapkan dapat mencapai dasar permainan bola basket. Karena dalam setiap permainan yang diberikan oleh peneliti, atlet dapat menerima apabila memiliki kondisi yang segar dan bugar. Dengan demikian, para atlet berlomba-lomba untuk meraih kebugaran jasmani yang baik dapat dilihat dari aktifitas jasmani yang benar-benar relevan terhadap kemampuan setiap masing-masing pribadi seseorang terutama pada atlet.

Untuk mengetahui nilai kebugaran jasmani para atlet, maka peneliti melakukan dengan cara menggunakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan test kebugaran jasmani. Untuk melakukan test, diperlukan adanya alat atau instrumen yang mendukung peneliti dalam melakukan penelitian yaitu TKJI. Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yakni salah satu bentuk instrumen yang digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang terdiri dari; tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh selama 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter. Oleh beberapa tes tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani dan di dalam tes tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi guru untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa kebugaran jasmani berperan penting untuk menentukan kesuksesan dan prestasi peserta didik di dalam permainan

bolabasket, karena bola basket memiliki unsur mental serta fisik dalam kegiataannya. Sehingga, dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciplah permainan bolabasket yang maksimal dan prestasi.

C. **Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan beberapa teori dan kerangka pemikiran di atas, maka pertanyaan penelitian yaitu Bagaimanakah Tingkat Kesegaraan Jasmani Siswa Pada Atlet Bola Basket SMP Negeri 9 Pekanbaru.



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Kajian ini merupakan penelitian dekriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan, (2001: 36), mengutarakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan berbagai situasi, kondisi, juga berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek studi ini berdasarkan yang terjadi. Metode ini menggunakan metode survei, serta teknik pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI).

B. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2005:55). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi yaitu keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang memiliki golongan tertentu ataupun memiliki sifat yang sama. Adapun populasi dalam penelitian ini ialah atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru sebanyak 12 peserta didik.

b. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:81). Pada kajian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah teknik pengambilan data dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *purposive sampling* menurut (Sugiyono, (2007), jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel dari studi ini sebanyak 12 atlet yang memiliki usia 16 – 19 tahun.

c. Definisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari kesimpangsiuran akibat kesalahpahaman penafsiran terhadap kata atau judul yang digunakan penulis maka perlu untuk memperjelas atau istilah kata sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu terdiri; daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kecepatan. Untuk menghitung hasil tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010.

2. Permainan Bola Basket

Bola basket adalah permainan beregu yang terdiri dari dua tim dengan lima pemain per tim. Permainan bolabasket dimainkan dengan kemampuan tangan terbuka dan menggunakan bola yang berukuran besar serta memiliki tujuan untuk

dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan dan menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari lawan yang memiliki tujuan yang sama yaitu mencetak nilai (*score*)

d. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena, kejadian alam ataupun sosial yang diamati. Instrument yang digunakan dalam studi ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Depdiknas, (2010) untuk kelompok umur 16-19 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 item tes sebagai berikut:

1. Tes Lari 50 Meter

a. Tujuan

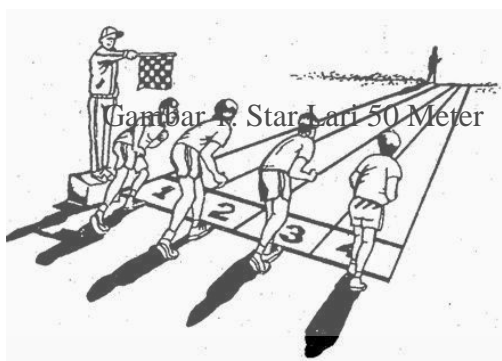
Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur kecepatan lari.

b. Alat / Fasilitas

1. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter juga masih memiliki lintasan lanjutan
2. Bendera star
3. Peluit
4. Tiang pancang
5. Stopwatch
6. Serbuk kapur
7. Formulir
8. Alat tulis

- c. Petugas tes
1. Petugas keberangkatan
 2. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
1. Sikap pemulaan, atlet berdiri di belakang garis star
 2. Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” atlet mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari.
 - b) Pada aba-aba “Ya” altet lari selaju mungkin menuju garis finis menempuh jarak 50 meter
 3. Lari masih bisa di ulang, Apabila:
 - a) Pelari mencuri star
 - b) Pelari tidak melewati garis finis
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain
 4. Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan ketika bendera telah diangkat sampai pelari melintas garis finis
- e. Pencatat hasil
1. Hasil yang dicatat yaitu apabila waktu dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
 2. Waktu dicatat satu angka di belakang koma



Gambar 1. Star Lari 50 Meter

Sumber : Depdiknas, TKJI (2010).

2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Atlet

- a. Tujuan ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan serta otot bahu.
- b. Alat / Fasilitas
 1. Lantai rata serta bersih
 2. Palang tunggal yang dapat di atur tinggi rendahnya, sesuai dengan tinggi atlet
 3. Kursi ketika pijakan awalan
 4. Stopwatch
 5. Serbuk kapur
 6. Alat tulis
- c. Petugas tes
 1. Pengamat waktu
 2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 1. Sikap Permulaan

Para atlet dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2. Gerakan

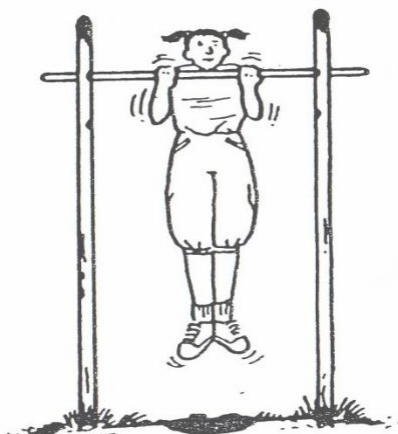
- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh serta berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan dilakukan 1 kali
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan 1 garis lurus
- c) Gerakan ini dilakukan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

3. Angkatan dianggap gagal juga tidak dihitung apabila :

- a) Pada waktu mengangkat badan, atlet melakukan gerakan mengayun
- b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- c) Pada waktu kembali, sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

e. Pencatat Hasil

1. Yang dihitung yaitu angkatan yang dilakukan dengan sempurna
2. Yang dicatat ialah jumlah *frekuensi* angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik
3. atlet apabila tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun sudah berusaha diberikan nilai 0 (nol).



Gambar 2. Sikap Dagu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal

Sumber : Depdiknas, TKJI (2010).

3. Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan

Tes ini mempunyai tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat / Fasilitas

1. Lantai/ lapangan rumput yang rata juga bersih
2. Stopwatch
3. Alat tulis
4. Matras, jika diperlukan

c. Petugas tes

1. Pengamat waktu
2. Penghitung gerakan merangkap hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap pemulaan
 - a) Berbaring terlentang di lantai/ rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri serta kanan diletakkan disamping telinga
 - b) Petugas/ atlet lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak ter angkat

2. Gerakan

a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta atlet bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku nya menyentuh kedua paha, selanjutnya kembali ke sikap awal

b) Gerakan ini di lakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Beberapa catatan yang dingat:

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari tidak terjalin lagi
- 2) Kedua siku tidak, sampai menyentuh paha
- 3) Siku digunakan untuk membantu memolak tubuh

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang di hitung dan di catat yaitu jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 2) atlet yang tidak mampu melakukan tes baring duduk,diberikan nilai 0 (nol).



Gambar 3. Sikap Permulaan Baring Duduk

Sumber : Depdiknas, TKJI (2010).

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tujuan tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif

b. Alat/ fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm serta di pasang pada dinding rata atau tiang. Jarak antara lantai dan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Memiliki tugas dalam pengamatan dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

- a) Pertama ujung jari tangan atlet di olesi dengan serbuk kapur
- b) Atlet berdiri tegak dekat dinding, kaki dirapat, papan skala berada disamping kiri juga kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding di angkat lurus ke atas telapak tangan dan di tempelkan di papan berskala, sehingga meninggalkan berkas raihan jarinya.

2. Gerakan

- a) Atlet mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan di ayun kebelakang. Selanjutnya atlet melompat setinggi

mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat ataupun diselingi oleh atlet lainnya.

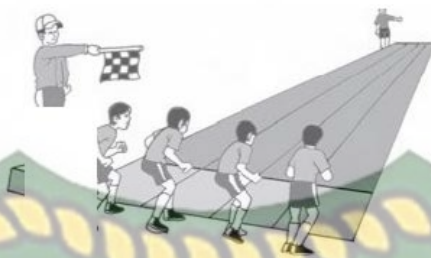


Gambar 4. Sikap Awal Loncat, Meloncat Tegak

Sumber : Depdiknas, TKJI (2010).

5. **Tes lari 1000 meter**
 - a. Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
 - b. Alat/ Fasilitas
 - 1) Lintasan lari 1000 meter untuk atlet putra
 - 2) Stowatch
 - 3) Bendera star
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan

- 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
1. Sikap permulaan peserta atlet berdiri di belakang garis star
 2. Gerakan
 - a) Pada gerakan aba-aba “*Ready*” peserta atlet mengambil sikap star berdiri untuk lari.
 - b) Pada gerakan aba-aba “*Ya*” peserta atlet lari menuju garis finis menempuh jarak 1000 meter. Adapun catatan penting yang harus di ingat oleh atlet, apabila:
 - 1) Lari di ulang bilamana ada pelari mencuri star
 - 2) Lari di ulang bilamana pelari tidak melewati garis finis.
- e. Pencatat Hasil
- 1) Pengambilan waktu di lakukan ketika bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis finish
 - 2) Hasil yang dicatat ialah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu yang di catat dapat di hitung dalam satuan detik.



Gambar 5. Posisi Start Lari 1000 Meter

Sumber : Depdiknas, TKJI (2010).

e. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data yang dibutuhkan. Adapun pendukung untuk tercapainya hasil penelitian yang baik dalam penelitian ini menggunakan teknik penelitian diantaranya, observasi dan tes pengukuran TKJI.

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan peneliti secara sistematis terhadap peristiwa yang diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani Atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru.

2. Tes dan Pengukuran

Untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun. Menurut Widiastuti (2015:47) norma penilaian

TKJI untuk remaja putra umur 16-19 tahun terdiri; (1) Lari 50 meter (2) Tes gantung angkat tubuh (3) Baring duduk (4) Loncat Tegak (5) Lari 1000 meter.

**Tabel 1. Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 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 – 29	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

f. Teknik Analisis Data

Analisis data memiliki peranan penting artinya dalam suatu penelitian karena dengan analisis data nantinya bisa ditarik suatu kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan.

Di dalam menganalisis data perlu diadakan suatu cara atau metode yang digunakan untuk menganalisa data yang diperoleh dalam penelitian. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *statistik deskriptif persentase*, ialah *analisis statistik* yang bertujuan untuk mendiskripsikan dan populasi sebagaimana adanya yang dinyatakan dengan persen atau perseratus, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk mendiskripsikan data tes kesegaran jasmani atlet bola basket atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menghitung tes skor setiap tes yang ada dalam tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun.
2. Mengkategorikan tingkat norma tes kesegaran jasmani setiap peserta didik.

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

3. Menghitung persentase dengan rumus dibawah ini:

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

Keterangan :

P : Angka Frekuensi

F: Frekuensi yang Diperoleh

N : Jumlah Frekuensi

% : Tingkat Frekuensi yang Dicapai (Sudijono, 2010:43).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolabaskes SMP Negeri 9 Pekanbaru, dengan jumlah 12 atlet. studi ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 tes komponen fisik yang terdapat pada tingkat kesegaran jasmani indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun, yang bertujuan untuk menunjang kemampuan fisik bagi atlet putra bola basket SMP Negeri 9 Pekanbaru.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif, bertujuan untuk mendeskripsi suatu aktivitas, kegiatan maupun peristiwa yang terjadi pada saat ini secara akurat dan sistematis dimana peneliti tidak perlu memberikan suatu perlakuan tetap hanya mengumpul dan menganalisis data sesuai fakta yang terjadi di lapangan. Selanjutnya, hasil penelitian ini di hitung dalam jumlah persen yang masuk dalam kategori baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali.

Beberapa rangkaian tes yang dilakukan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani atlet tersebut terdiri dari; tes lari 50 meter,tes angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik,tes loncat tegak, tes lari 1000 meter. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari masing-masing rangkaian tes didapat data sebagai berikut :

1. Tes Lari 50 Meter

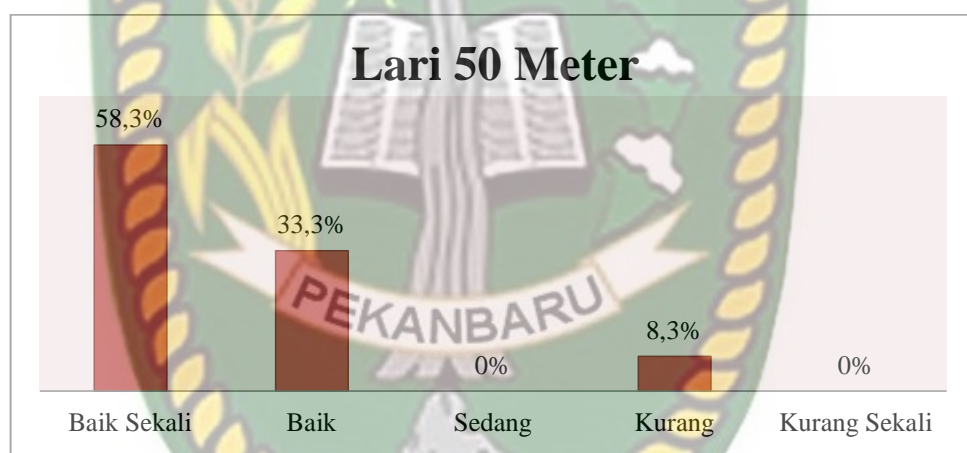
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50 meter berdasarkan perhitungan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI), maka diperoleh data

berbentuk nilai. Berikut table persentase frekuensi tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru berdasarkan tes lari 50 meter.

Table 3. Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Lari 50 Meter

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	S.d – 7,2”	7	58,3 %	Baik Sekali
2	7,3” – 8,3”	4	33,3 %	Baik
3	8,4” – 9,6”	0	0 %	Sedang
4	9,7” – 11,0”	1	8,3 %	Kurang
5	11,1” dst	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sementara itu, hasil tes lari 50 meter yang diperoleh oleh atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, dapat di lihat dari bentuk grafik persentase pada gambar di bawah ini.



Gambar 6. Grafik Persentase Tes Lari 50 Meter

Berdasarkan tabel. 3 dan gambar grafik. 6 di atas tentang hasil penelitian tes lari 50 meter yang diperoleh pada atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, dari 12 sampel memiliki klasifikasi baik sekali terdapat 7 orang dengan persentase 58,3%, klasifikasi baik sebanyak 4 orang persentase 33,3%, , klasifikasi kurang terdapat 1 orang dengan persentase 8,3% dan yang terakhir klasifikasi sedang dan kurang sekali memperoleh nilai terendah yaitu 0. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes 50 meter yang diperoleh pada atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru

dalam cabang olahraga bolabasket dapat dikategorikan baik sekali dengan (*mean*) rata-rata = 7,37. Sementara itu jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 88,5, untuk nilai (*standar deviasi*) simpang baku = 1,09 dari nilai terendah = 6,53 dan nilai tertinggi = 10,68.

2. Tes Angkat Tubuh

Hasil analisis data deskriptif dapat di gambarkan dalam persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes angkat tubuh yang dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru diuraikan pada tabel berikut.

Table 4. Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Angkat Tubuh

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	19 detik keatas	0	0 %	Baik Sekali
2	14 – 18 detik	1	8,3 %	Baik
3	9 – 13 detik	1	8,3 %	Sedang
4	5 – 8 detik	1	8,3 %	Kurang
5	0 – 4 detik	9	75 %	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sementara itu, hasil tes angkat tubuh yang diperoleh oleh atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, dapat di lihat dari bentuk grafik persentase pada gambar di bawah ini.



Gambar 7. Grafik Persentase Tes Angkat Tubuh

Berdasarkan tabel 4 dan gambar grafik 7 di atas dapat dilihat hasil penelitian tes angkat tubuh ini di peroleh pada atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, bahwa dari 12 sampel atlet yang diteliti tidak terdapat klasifikasi nilai baik sekali dengan skor 0, klasifikasi baik terdapat 1 orang dengan persentase 8,3%, klasifikasi sedang terdapat 1 orang dengan persentase 8,3, selanjutnya klasifikasi kurang terdapat 1 orang dengan persentase 8,3. Terakhir klasifikasi kurang sekali terdapat 9 orang dengan persentase 75%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tes angkat tubuh bolabasket atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru dapat dikategorikan kurang baik dikarenakan 3 orang atlet memiliki cedera patah tangan sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan tes angkat tubuh. Adapun hasil (mean) rata-rata = 4 dari 12 atlet berjumlah nilai secara keseluruhan sebanyak (48). Untuk nilai (standar deviasi) simpang baku = 4,06 dari nilai terendah = 0 dan nilai tertinggi = 4.

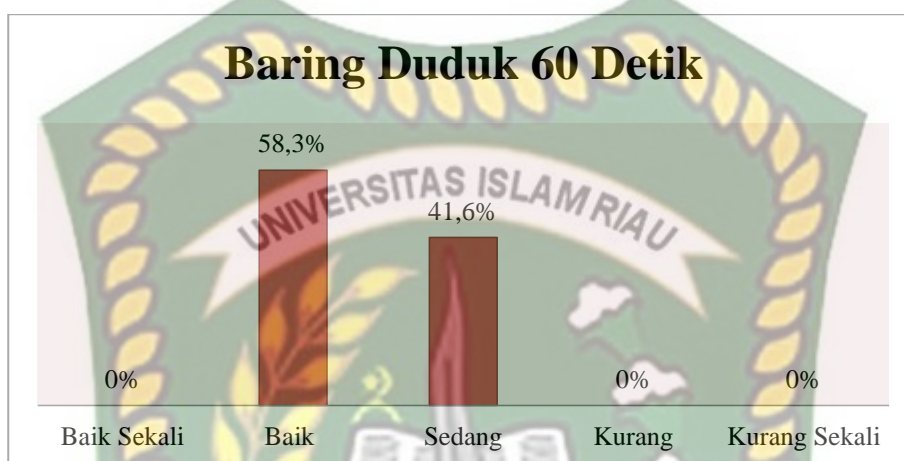
3. Baring Duduk 60 Detik.

Berlandaskan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah di peroleh peneliti dengan hasil data analisis berbentuk nilai terhadap tes baring duduk 60 detik. Berikut dibawah ini diuraikan tabel persentase frekuensi pada atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru.

Tabel 5. Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	41 kali keatas	0	0 %	Baik Sekali
2	30 – 40 kali	7	58,3 %	Baik
3	21 – 29 kali	5	41,6 %	Sedang
4	10 – 20 kali	0	0 %	Kurang
5	0 – 9 kali	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sementara itu, hasil tes baring duduk 60 detik yang diperoleh oleh atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, dapat di lihat dari bentuk grafik persentase pada gambar di bawah ini.



Gambar 8. Grafik Baring Duduk 60 Detik

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 8 grafik diatas ditunjukkan bahwa hasil penelitian tes baring duduk 60 detik yang diperoleh pada atlet SMP Negeri 9 pekanbaru, bahwa terdiri dari 12 sampel atlet yang tidak memiliki klasifikasi baik sekali dengan skor 0, klasifikasi baik terdapat 7 orang dengan persentase 58,3%, sementara itu klasifikasi sedang terdapat 5 orang dengan persentase 41,6%, terakhir klasifikasi kurang baik dengan skor terendah 0. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pada tes baring duduk 60 detik ini di kategorikan baik untuk atlet SMP Negeri 9 pekanbaru dengan hasil (*mean*) rata-rata = 31,92.

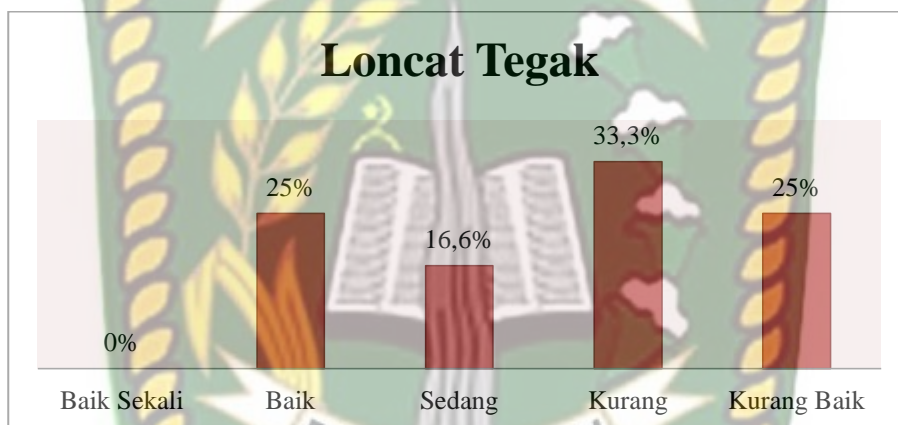
4. Tes Loncat Tegak

Hasil analisis data deskriptif dapat di gambarkan dalam persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian ini tentang tes loncat tegak yang dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru diuraikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	73 cm keatas	0	0 %	Baik Sekali
2	60 – 72 cm	3	25 %	Baik
3	50 – 59 cm	2	16,6 %	Sedang
4	39 – 49 cm	4	33,3 %	Kurang
5	Dibawah 38 cm	3	25 %	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sementara itu, hasil tes loncat tegak yang diperoleh oleh atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, dapat di lihat dari bentuk grafik persentase pada gambar di bawah ini.



Gambar 9. Grafik Tes Loncat Tegak

Berdasarkan tabel 4 dan gambar grafik 8 di atas tentang hasil penelitian tes loncat tegak yang diperoleh pada atlet SMP Negeri 9 pekanbaru, bahwa dari 12 sampel atlet tidak mempunyai klasifikasi baik sekali dengan skor 0, klasifikasi baik terdapat 3 orang dengan persentase 25%, sedangkan klasifikasi sedang terdapat 2 orang atlet dengan persentase 16,6%, klasifikasi kurang terdapat 4 orang atlet dengan persentase 33,3%, dan yang terakhir klasifikasi kurang sekali terdapat 3 orang dengan persentase 25%. Maka demikian, peneliti menyimpulkan bahwa hasil tes loncat tegak yang diperoleh atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru dalam cabang olahraga bola basket dapat di kategorikan kurang dengan (*mean*) rata-rata = 45,9.

Selain itu jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak (551), untuk nilai (*standar deviasi*) simpang baku = 12,9, dari nilai terendah = 1 dan nilai tertinggi = 4.

5. Tes Lari 1000 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1000 meter berdasarkan perhitungan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), maka diperoleh data berbentuk nilai berikut tabel persentase frekuensi tingkat kebugaran jasmani bolabasket pada atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru berdasarkan lari 1000 meter.

Table 7. Persentase Frekuensi Tes Lari 1000 Meter

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	S.d – 3'14"	0	0 %	Baik Sekali
2	3'15 – 4'25"	0	0 %	Baik
3	4'26" – 5'12"	0	0 %	Sedang
4	5'13" – 6'33"	5	41,6 %	Kurang
5	Dibawah 6'34"	7	58,3%	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sementara itu, hasil tes lari 1000 meter yang diperoleh oleh atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, dapat di lihat dari bentuk grafik persentase pada gambar di bawah ini.



Gambar 10. Grafik Tes Lari 1000 Meter

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 10 grafik diatas tentang hasil penelitian tes lari 1000 meter yang diperoleh pada atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, bahwa dari 12 sampel atlet ternyata tidak memiliki klasifikasi baik sekali dengan persentase 0%. Klasifikasi kurang terdapat 5 orang dengan persentase 41,6% dan kurang sekali sebanyak 7 orang dengan persentase 58,3%. Meskipun demikian, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian tes lari 1000 meter ini atlet SMP Negeri 9 pekanbaru dikategorikan kurang sekali dengan hasil (*mean*) rata-rata = 6,62. Untuk nilai (*standar deviasi*) simpang baku = 0,57, dari nilai terendah = 7,40 dan nilai tertinggi = 5,41.

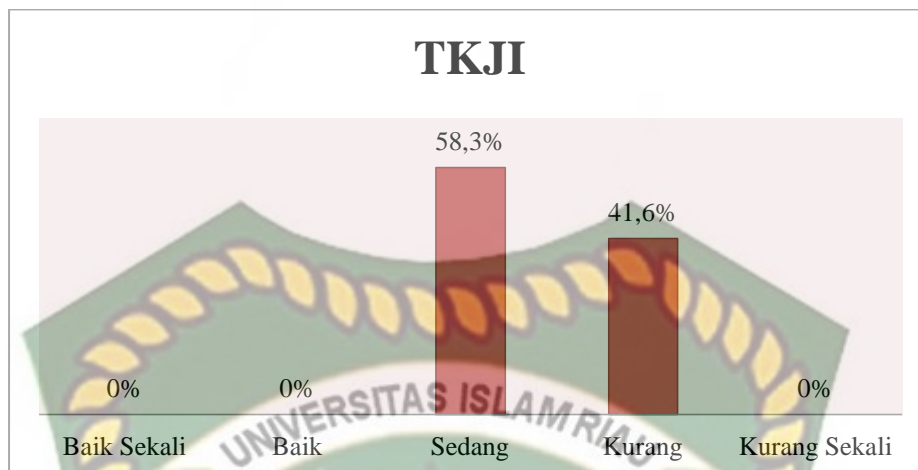
6. Persentase Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kesehatan Jasmani

Berdasarkan data hasil klasifikasi tes kesehatan jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru yang dituangkan pada bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap interval yang diperoleh.

Table 8. Persentase Frekuensi Data Hasil Tes Kesehatan Jasmani

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	18 – 21	0	0 %	Baik
3	14 – 17	7	58,3 %	Sedang
4	10 – 13	5	41,6 %	Kurang
5	5 – 9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	

Sementara itu, hasil tes kesehatan jasmani yang diperoleh oleh atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru, dapat di lihat dari bentuk grafik persentase pada gambar di bawah ini.



Gambar 11. Grafik Persentase Kesegaran Jasmani Indonesia

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani atlet bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru didapatkan data dari 12 sampel atlet tidak mempunyai klasifikasi baik sekali 22 – 25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18 – 21 tidak terdapat nilai dengan persentase 0%, selanjutnya klasifikasi sedang 14 – 17 terdapat 7 orang dari 12 sampel penelitian dengan persentase 58,3 %, klasifikasi kurang 10 – 13 terdapat 5 orang dari 12 sampel penelitian dengan persentase 41,6%, dan terakhir klasifikasi kurang sekali 5 – 9 tidak terdapat nilai dengan persentase 0%.

Dapat peneliti simpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru dengan kategori skor 13,4 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk remaja putera usian 16 – 19 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data diatas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru dapat tergolong dalam klasifikasi **sedang**.

B. Pembahasan

Kesegaraan jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan dengan tujuan mempunyai cadangan energi yang dapat di gunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu, kesegaran jasmani begitu penting untuk menunjang aktivitas seseorang dalam sehari-hari. Hal ini jelas lebih penting bagi seseorang atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru terkhususnya pada cabang olahraga bolabasket, karena mereka membutuhkan stamina yang lebih baik akan tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang maka latihan yang dihasilkan juga akan kurang maksimal.

Kesegaran jasmani memiliki makna yang sangat penting serta bermanfaat khususnya bagi atlet dan olahragawan. Adapun manfaat lain dari kesegaran jasmani ialah terciptanya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, meningkatkan daya tahan aerobic, mengurangi tekanan (*stress*), serta dapat meningkatkan stamina hidup yang sehat. Selanjutnya, ada beberapa efek lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara lain makanan, lingkungan, istirahat juga kebiasaan hidup. Kebiasaan makan akan menjadi salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani, Karena makanan yang bergizi baik akan berkecukupan energi yang seimbang, sehingga hal itu membuat tubuh seorang atlet menjadi sehat.

Adapun kendala yang dihadapi peneliti selama penelitian yaitu berhubungan dengan masa pandemic Covid-19 serta diberlakukannya masa PPKM oleh pemerintah mengakibatkan penelitian ini terjadi kendala berupa terbatasnya

tempat penelitian yang membuat para atlet susah untuk menuju ketempat penelitian yang sudah disiapkan. Oleh karena itu, untuk memperlancar penelitian ini peneliti mencari tempat penelitian yang dekat ditempat tinggal atlet tersebut. Selanjutnya, mengenai waktu penelitian. Dengan memiliki waktu yang singkat menyebabkan penelitian memiliki kendala dikarenakan tempat penelitian yang digunakan adalah lapangan yang sering digunakan oleh masyarakat disekitar membuat waktu yang digunakan cukup singkat.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka diketahui hasil tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru sebagian besar dikategorikan sedang dengan persentase 41,6%. Kesegaran jasmani yang sedang memiliki makna bahwa kesehatan dan aktivitas yang cukup terlatih dalam keseharian para atlet. Aktifitas latihan seseorang atlet akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani atlet, semakin tinggi aktifitas fisik yang dilakukan, maka akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang. Dengan di lakukannya latihan bolabasket setiap satu minggu sekali dirasakan masih kurang, dikarenakan latihan yang baik yaitu sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar atlet bolabasket masih memiliki kesegaran jasmani yang sedang.

Menurut Adityo Pratama & Rizki Yuliandra (2020), Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia dengan hasil penelitian ini menunjukkan dalam klasifikasi baik sebanyak 8 orang 26,66%, klasifikasi sedang sebanyak 16 orang dengan persentase 53,33%, dan klasifikasi sedang sebanyak 6 orang dengan persentase 20,1% dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil

tes Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia tahun 2020 secara keseluruhan dikategorikan sedang.

Dapat disimpulkan bahwa jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani atlet siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru dengan hasil 13,4 pada interval 14 – 17 dengan persentase 58,3% dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk atlet usia 16 – 19 tahun putra maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru berada dalam klasifikasi sedang.

C. IMPLIKASI

Berdasarkan pembahasan diatas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru rata-rata dikategori sedang. Dengan demikian sebagai referensi pelatih bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru untuk memperhatikan dan melakukan upaya untuk mrningkatkan kesegaran jasmani atlet. Karena tingkat kesegaran jasmani yang sangat baik penting dimiliki seorang atlet untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam beraktifitas maupun pada saat pertandingan, supaya atlet dapat mempertahankan prestasi yang sudah dicapainya.
2. Meningkatkan motivasi pelatih serta kreativitas pelatih dalam proses latihan, sehingga dapat mempertahankan prestasi yang sudah diraih s mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Selanjutnya, bagi atlet sebagai bahan kajian agar lebih mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Maka dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani atlet SMP Negeri 9 Pekanbaru dengan kategori skor 13,4 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk remaja putera usia 16 – 19 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data diatas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket SMP Negeri 9 Pekanbaru dapat tergolong dalam klasifikasi **sedang**.

B. Saran

1. Bagi atlet dengan kategori sedang untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani agar dapat bermain dengan lebih baik dan memperhatikan pola makan dengan makanan yang bergizi lengkap, membiasakan diri untuk istirahat agar menghasilkan prestasi yang lebih baik.
2. Bagi pelatih untuk lebih meningkatkan volume program latihan fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet yang lebih baik lagi. Serta, perlu diberikan alternatif baru untuk merangsang agar para atlet rajin mengikuti latihan-latihan agar dapat meraih prestasi yang diharapkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas lagi, sehingga tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru dapat teridentifikasi lebih luas dan tidak terpaku pada skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Sport Science and Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science and Education Journal. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit PT.Rineka Cipta, Jakarta
- Bungin, M. Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Cahyadi, A. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 5–43. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/28>
- Candra, O., & Wahyudsi. (2019). Survey Physical Fitness Bola Basket Putra Ekstakurikuler SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 176–186.
- Depdiknas. Puskesjasrek. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*.
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNSPres.
- Jayadi, W. (2012). Pengaruh Latihan Pull Melempar Latihan Melempar Bola Medicine Terhadap Kemampuan Terhadap Kemampuan Three Poin Shooting Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa SMA Negeri 1 Sanjai. *Competitor*, 802(1).
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jawa Barat: Ghalia Indonesia Printing.
- Nurhasan, (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Pekik. D. I, (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pekik. D. I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Prahara.P & Sugiyono, (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.176>
- Rusli Lutan, 2001. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan, 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.

- Satojo, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Sridadi dan Sudarna. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(November).
- Sudijono, A. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suharjana, F. & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D2 PGSD Penjas FIK UNY. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 64–73.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, B., & Bazin, Khafadi, M. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*.
- Syarifudin, S. W. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Olahraga, dan kesehatan* (Vol. 1). 35–43. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/28>
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wissel. (2000). *Bola Basket: Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Yandhi, H. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.