

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI CLUB BASKET PUTRI  
AIR MOLEK KABUPATEN INDRAGIRI HULU RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*

**OLEH**

**JUPRIADI**  
**NPM.166610053**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

TINGKAT KESEGERAN JASMANI CLUB BASKET  
PUTRI AIR MOLEK KABUPATEN  
INDRAGIRI HULU RIAU

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



OLEH  
JUPRIADI  
NPM.166610053

PEMBIMBING

REZKI, M.Pd  
NIDN. 1012038501

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

## PENGESAHAN SKRIPSI

### TINGKAT KESEGARAN JASMANI CLUB BASKET PUTRI AIR MOLEK KABUPATEN INDRAGIRI HULU RIAU.

Dipersiapkan oleh :

Nama : Jupriadi  
NPM : 166610053  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

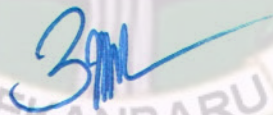
#### PEMBIMBING



Rezki. M.Pd  
NIDN. 1012038501

Mengetahui

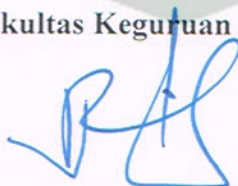
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Jupriadi  
NPM : 166610053  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri  
Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau**

Disetujui oleh :

**Pembimbing Skripsi**



**Rezki, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1012038501**

Mengetahui

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



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

## SURAT KETERANGAN

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

Nama : Jupriadi  
NPM : 166610053  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

**“Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau”.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Pembimbing Skripsi**



Rezki, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1012038501

## ABSTRAK

**Jupriadi, 2021 Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Bentuk penelitian ini adalah deskriptif dengan sampel berjumlah 13 orang, sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI yaitu lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Setelah data dikumpulkan dan diolah dengan perhitungan statistik maka tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau dengan total nilai rata-rata 11,84 terletak pada interval 14 – 17 dengan presentase 38,46%. Setelah dikonversikan maka tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau terletak pada kategori **Sedang**.

**Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani**

## ABSTRACT

**Jupriadi, 2021 The level of physical fitness of the Air Molek Women's Basketball Club, Indragiri Hulu Riau Regency.**

This study aims to determine the level of physical fitness of the Air Molek Women's Basketball Club, Indragiri Hulu Riau Regency. The form of this research is descriptive with a sample of 13 people, the sample in this study was obtained based on the total sampling technique. The instrument used in this study was the TKJI test, namely running 60 meters, hanging elbow bending test, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1000 meters. After the data is collected and processed with statistical calculations, the physical fitness level of the Air Molek Women's Basketball Club, Indragiri Hulu Riau Regency with a total average value of 11.84 is located at intervals of 14-17 with a percentage of 38.46%. After being converted, the physical fitness level of the women's basketball club, Air Molek, Indragiri Hulu Riau Regency, is in the Medium category.

**Keywords: Physical Freshness Level**



**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)

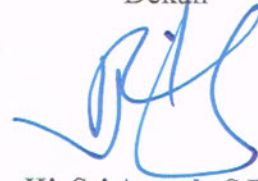
**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 166610053  
Nama Mahasiswa : JUPRIADI  
Dosen Pembimbing : 1. REZKI S.Pd M.Pd 2.  
Program Studi : PENDIDIKAN OLAH RAGA (PENJASKESREK)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau  
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : the physical fitness level of the women's basketball club, Air Molek, Indragiri District, Hulu Riau  
Lembar Ke : 1

| NO | Hari/Tanggal Bimbingan | Materi Bimbingan           | Hasil / Saran Bimbingan                       | Paraf Dosen Pembimbing |
|----|------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
| 1  | 26-10-2019             | Pengajuan judul penelitian | Judul diterima dan di berikan pembimbing      |                        |
| 2  | 05-02-2020             | Bimbingan judul penelitian | Sampel diganti                                |                        |
| 3  | 17-02-2020             | Bimbingan bab I,II dan III | Sempurnakan latar belakang, tambahkan teori.  |                        |
| 4  | 18-08-2020             | Acc ujian seminar          | Acc proposal                                  |                        |
| 5  | 21-10-2020             | Ujian seminar              | Ujian seminar                                 |                        |
| 6  | 27-10-2020             | Revisi proposal            | Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji |                        |
| 7  | 04-11-2020             | Revisi proposal bab II,III | Perbaiki kajian pustaka, populasi dan sampel  |                        |
| 8  | 07-02-2021             | Revisi bab v               | Sempurnakan lampiran                          |                        |
| 9  | 18-02-2020             | Acc skripsi                | Acc untuk ujian skripsi                       |                        |

Pekanbaru, Februari 2021

Dekan



**Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**

NIP/NPK : 197010071998032002

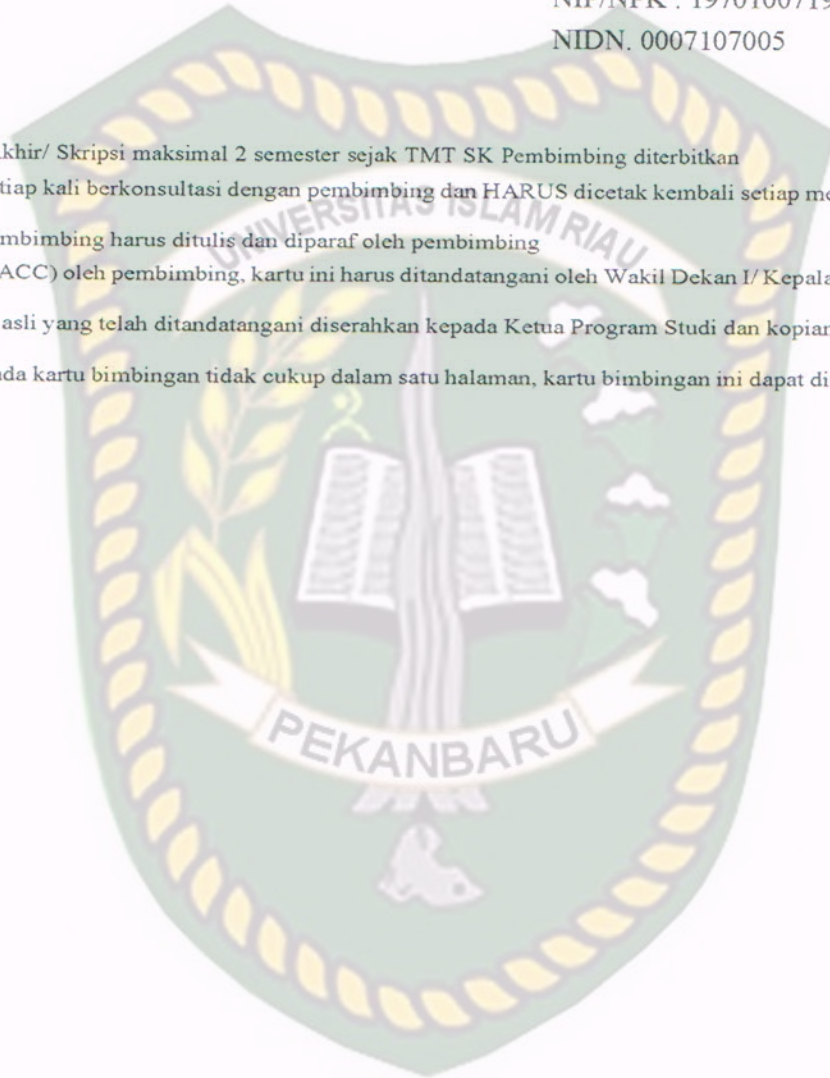
NIDN. 0007107005



BW50YWFLWM0YUYTIBSTNDRKS

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 kopiannya 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 dibawah ini :

Nama : Jupriadi  
NPM : 166610053  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri  
Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau**

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 yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi 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, 20 Januari 2021



Jupriadi

NPM. 166610053

## ABSTRAK

**Jupriadi, 2021 Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Bentuk penelitian ini adalah deskriptif dengan sampel berjumlah 13 orang, sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI yaitu lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Setelah data dikumpulkan dan diolah dengan perhitungan statistik maka tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau dengan total nilai rata-rata 11,84 terletak pada interval 14 – 17 dengan presentase 38,46%. Setelah dikonversikan maka tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau terletak pada kategori **Sedang**.

**Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani**

## ABSTRACT

**Jupriadi, 2021 The level of physical fitness of the Air Molek Women's Basketball Club, Indragiri Hulu Riau Regency.**

This study aims to determine the level of physical fitness of the Air Molek Women's Basketball Club, Indragiri Hulu Riau Regency. The form of this research is descriptive with a sample of 13 people, the sample in this study was obtained based on the total sampling technique. The instrument used in this study was the TKJI test, namely running 60 meters, hanging elbow bending test, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1000 meters. After the data is collected and processed with statistical calculations, the physical fitness level of the Air Molek Women's Basketball Club, Indragiri Hulu Riau Regency with a total average value of 11.84 is located at intervals of 14-17 with a percentage of 38.46%. After being converted, the physical fitness level of the women's basketball club, Air Molek, Indragiri Hulu Riau Regency, is in the Medium category.

**Keywords: Physical Freshness Level**

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum, Wr. Wb.

Alhamdulillah puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI CLUB BASKET PUTRI AIR MOLEK KABUPATEN INDRAGIRI HULU RIAU”**.

Penulisan proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam pembuatan proposal ini, penulis menyadari sepenuhnya banyak mengalami kesulitan, kelemahan, kekurangan dan keterbatasan namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya bisa menyelesaikan Proposal. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak. Dan pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd selaku Ketua Prodi Studi Penjaskesrek.
2. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Penjaskesrek.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

4. Bapak Rezki, M.Pd selaku Dosen Pembimbing saya yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, masukan dan kepada penulis dalam menyelesaikan Proposal ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu dan mendidik selama perkuliahan di Universitas Islam Riau terutama Prodi Penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya Angkatan 2016 kelas A yang dikala susah dan senang serta semua pihak yang telah mendukung dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa pembuatan, penulisan dan penyusunan proposal ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka penulis bersedia menerima kritik dan saran dari pembaca untuk dapat menyempurnakan penulisan proposal ini sehingga bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 10 Januari 2021

Penulis

**Jupriadi**

**NPM. 166610053**

## DAFTAR ISI

|                                                        | Halaman    |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</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>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>x</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                              | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR GRAFIK .....</b>                             | <b>xii</b> |
| <b>BAB I    PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang.....                                 | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....                          | 3          |
| C. Pembatasan Masalah .....                            | 4          |
| D. Perumusan Masalah.....                              | 4          |
| E. Tujuan Penelitian.....                              | 4          |
| F. Manfaat Penelitian.....                             | 4          |
| <b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA.....</b>                   | <b>6</b>   |
| A. Landasan Teori .....                                | 6          |
| 1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....                  | 6          |
| 2. Fungsi Kesegaran Jasmani .....                      | 9          |
| 3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....           | 10         |
| 4. Bentuk Latihan Meningkatkan Kesegaran Jasmani ..... | 12         |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| 5. Faktor yg Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ..... | 13        |
| 6. Pengertian Bola Basket .....                   | 14        |
| B. Kerangka Pemikiran .....                       | 15        |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                    | 16        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>            | <b>17</b> |
| A. Jenis Penelitian .....                         | 17        |
| B. Populasi dan Sampel .....                      | 17        |
| C. Definisi Operasional .....                     | 18        |
| D. Pengembangan Instrumen Penelitian .....        | 18        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                  | 31        |
| F. Teknik Analisis Data .....                     | 31        |
| <b>BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>          | <b>33</b> |
| A. Deskriptif Data .....                          | 33        |
| B. Analisis Data .....                            | 41        |
| C. Pembahasan .....                               | 42        |
| <b>BAB V KESIMPULAN .....</b>                     | <b>44</b> |
| A. Kesimpulan .....                               | 44        |
| B. Saran .....                                    | 44        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                       | <b>45</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                             | <b>47</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                               | <b>Halaman</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Tabel 1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Puteri .....                                      | 30             |
| Tabel 2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16-19 Tahun .....                                             | 31             |
| Tabel 3 Distribusi frekuensi data hasil lari 60 meter club basket putri air molek kabupaten Indragiri hulu riau .....         | 34             |
| Tabel 4 Distribusi frekuensi data hasil gantung siku tekuk club basket putri air molek kabupaten Indragiri hulu riau.....     | 35             |
| Tabel 5 Distribusi frekuensi data hasil baring duduk 60 detik club basket putri air molek kabupaten Indragiri hulu riau ..... | 37             |
| Tabel 6 Distribusi frekuensi data hasil loncat tegak club basket putri air molek kabupaten Indragiri hulu riau .....          | 38             |
| Tabel 7 Distribusi frekuensi data hasil lari 1000 meter club basket putri air molek kabupaten Indragiri hulu riau .....       | 40             |
| Tabel 8 Data keseluruhan hasil tes kesegaran jasmani club basket putri air molek kabupaten Indragiri hulu riau .....          | 42             |
| Tabel 9 Norma tingkat kesegaran jasmani club basket putri air molek kabupaten indragiri hulu riau .....                       | 43             |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                    | <b>Halaman</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Gambar 1    Posisi Star Lari 60 Meter .....                                        | 20             |
| Gambar 2    Palang Tunggal .....                                                   | 21             |
| Gambar 3    Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh .....                             | 22             |
| Gambar 4    Sikap Permulaan Baring Duduk .....                                     | 24             |
| Gambar 5    Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....                                | 24             |
| Gambar 6    Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....                     | 25             |
| Gambar 7    Papan Loncat Tegak .....                                               | 26             |
| Gambar 8    Sikap Menentukan Raihan Tegak .....                                    | 27             |
| Gambar 9    Sikap Awalan Loncat Tegak .....                                        | 27             |
| Gambar 10   Meloncat Setinggi Mungkin .....                                        | 27             |
| Gambar 11   Posisi Star Lari 1200 Meter .....                                      | 29             |
| Gambar 12   Stopwact Dimatikan Saat Pelari Melewati/Melintas Garis<br>Finish ..... | 30             |

## DAFTAR GRAFIK

|                                          | Halaman |
|------------------------------------------|---------|
| Grafik 1 Tes Lari 60 Meter .....         | 34      |
| Grafik 2 Tes Gantung Siku Tekuk .....    | 36      |
| Grafik 3 Tes Baring Duduk 60 Detik ..... | 37      |
| Grafik 4 Tes Loncat Tegak .....          | 39      |
| Grafik 5 Tes Lari 1000 Meter .....       | 40      |

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk melatih tubuh seseorang, olahraga juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan bisa meningkatkan kemampuan tubuh dalam beraktivitas. Suatu aktivitas yang baik tanpa adanya kelelahan yang akan dialami tubuh dalam suatu keadaan tertentu merupakan kesegaran jasmani. Selain itu olahraga juga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan saja, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Sebagai contoh adalah salah satu cabang olahraga yang juga banyak digemari oleh putri adalah bola basket. Melalui kegiatan bola basket ini para remaja banyak menemui manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga, sehingga seberapa baik kesegaran jasmani yang dimiliki oleh Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan memiliki daya tahan (*endurance*) yang tahan lama yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut di antaranya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan,

kelentukan. Oleh karena itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 dalam pasal 17 menyebutkan tentang ruang lingkup olahraga meliputi 3 bentuk kegiatan olahraga yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Prestasi. Untuk mencetak menghasilkan prestasi tinggi pembinaan olahraga tidak luput dari pembinaan olahraga pendidikan dalam hal ini pada tingkat sekolah yakni pelajar sebagai pelakunya. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga pembelajaran. Salah satu cabang olahraga yang melakukan pembinaan yaitu Bola Basket. Bola basket sebagai cabang olahraga populer didunia karena banyak diminati oleh seluruh kalangan mulai dari usian anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Untuk menciptakan suatu prestasi dapat dilakukan dengan bergabung dengan Club-Club Bola Basket agar bisa terlatih dan mengikuti tournament dengan tujuan prestasi.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki oleh suatu club basket untuk menyelesaikan suatu pekerjaan latihan atau permainan. Permainan bola basket banyak menghabiskan stamina karena selalu melakukan pergerakan sehingga sangat diperlukan kondisi fisik kesegaran jasmani yang baik agar tidak mudah lelah dan capek saat bermain. Salah satu club basket juga pasti menerapkan latihan khusus untuk menambahkan tingkat kesegaran jasmani, seperti sama halnya seperti Club Basket Putri Air Molek Indragiri Hulu Riau. Club Basket Putri Air Molek juga

sering mengikuti turnamen-turnamen bola basket. Club putri ini berasal dari anak-anak sekolah yang berbakat bermain bola basket, sehingga masuk di Club Basket Putri Air Molek untuk bisa menambahkan pengalaman, pengetahuan dan prestasi. berbagai cabang olahraga pada dasarnya di tunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada pelakunya, sedangkan tujuan lainnya adalah prestasi. Pada saat melakukan observasi yang telah peneliti lakukan pada Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau, pada saat anak-anak sedang bermain peneliti melihat dan menemukan beberapa permasalahan kesegaran jasmani pada anak-anak tersebut seperti, ada beberapa anak mudah kelelahan, kurangnya kecepatan pada saat menggiring bola, kurangnya kelincahan pada saat menggiring, sedikitnya pergerakan, ada juga yang lambat dalam gerak dan ada juga yang berhenti sebelum selesai karena kecapean.

Berdasarkan hasil observasi diatas, Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di definisikan masalah sebagai berikut:

1. Masih ada juga beberapa anak-anak yang mudah kelelahan.
2. Kurangnya kecepatan pada saat menggiring bola.
3. Masih kurangnya pergerakan dalam permainan.
4. Masih kurangnya kelincahan pada saat mendribble bola.

5. Masih belum di ketahui tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penulis membatasi masalah di atas yaitu “Tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau?”

### **E. Tujuan Penelitian**

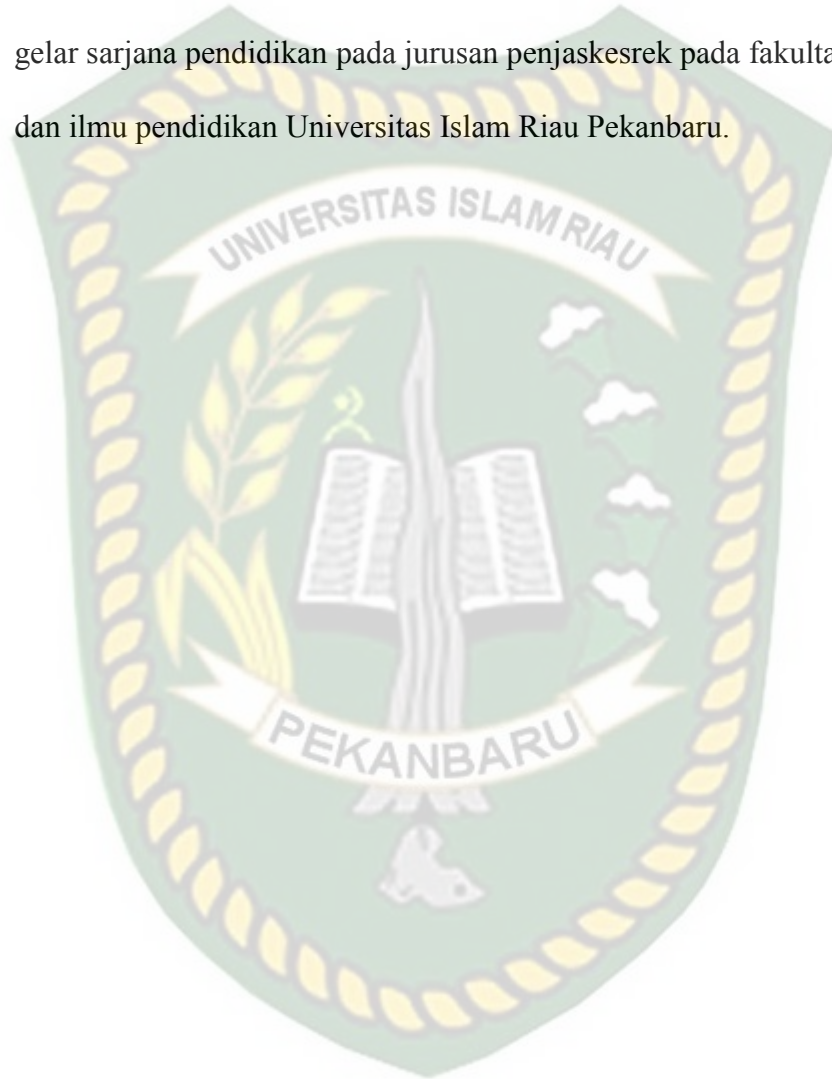
Sesuai dengan permasalahan yang telah di uraikan di atas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah “ntuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan maksud tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Club Sebagai pedoman dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani dan untuk mengetahui ukuran tingkat kesegaran jasmani.
2. Fakultas Sebagai sumbangan bahan bacaan bagi rekan-rekan mahasiswa fakultas keguruan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau khususnya bagi jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

3. Bagi peneliti sejenis Sebagai acuan dan tambahan pedoman untuk penelitian sejenis selanjutnya.
4. Bagi peneliti Untuk melengkapi tugas dan persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan penjaskesrek pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, seorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama di banding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Widiastuti (2015:13) “Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani. dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Sedangkan menurut *President's Council on physical Fitness and Sports* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai

pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergensi*).

Menurut Soedjatmo Soemowerdojo, dalam buku Ismaryati, dkk (2018: 39) berpendapat bahwa “kesegaran jasmani lebih di titik 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 masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Sedangkan menurut Hadi (2007:48) “Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *physiological fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energy untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Disisi lain Mutohir dan Maksum (2007:51) “Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan”. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap manusia dan makhluk

hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk social dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan, sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya.

Sedangkan menurut Moeloek (2012:23) ditinjau dari segi ilmu fisiologi, “kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Selain itu, Sutarman (2009:23) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani 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 (*physical stress*) yang layak”. Dan menurut Lutan (2002:7) mengatakan “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas”.

Dari teori-teori diatas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani juga dapat di artikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengfungsikan alat-alat tubuhnya seefektif dan seefisien mungkin dalam kegiatan sehari-hari tanpa adanya rasa lelah yang berarti, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lainnya. Dapat di simpulkan bahwa seseorang yang dapat melakukan aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan dapat di simpulkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Jadi kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.

## **2. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani menggambarkan kondisi tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas, fungsi terpenting dalam kesegaran jasmani yaitu menjadikan kehidupan seseorang meningkat dalam hal kemampuan untuk menjalankan tugas-tugas dengan optimal dengan hasil yang memuaskan.

Ismaryati (2018: 40) berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia

yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang di bedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

### 3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Sehubungan dengan itu perlu diketahui komponen-komponen kesegaran jasmani agar dapat di upayakan peningkatannya sebaik mungkin. Karena kesegaran jasmani harus di latih melalui berbagai latihan yang rutin dan teratur. Menurut Widiastuti (2015:14) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

- a. Daya tahan jantung dan paru / *Endurance* adalah kesanggupan system jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-har, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- b. Kekuatan otot / *Strength* secara fisiologis adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
- c. Kelenturan / *Fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).
- d. Kecepatan / *Speed* adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakanya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.
- e. Daya ekslosif / *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan teknik *smash*.

- f. Kelincahan / *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- g. Keseimbangan / *Balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).
- h. Ketepatan / *Accuracy* sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak dalam sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).
- i. Koordinasi / *Coordination* merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

Selanjutnya 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), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.
- 2) Ketahanan *cardiovaskuler respiratory* dapat di tafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, 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 yang 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 sesingkat-singkatnya.
- 5) Kelincahan di artikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Di samping itu, perlu adanya koordinasi yang baik.
- 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan di gunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi di perlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.

- 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat *neuromuscular*
- 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan

Berdasarkan komponen-komponen di atas tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Sedangkan komponen dan unsur yang meliputi kesegaran jasmani ini terdiri dari: kekuatan, daya tahan (power), kecepatan, kelentukan, daya tahan otot, dan daya tahan kardio-respiratory.

#### **4. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

##### **a) Kekuatan**

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal (Ismaryati, 2018:111). Contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan dengan latihan kontraksi isometrik adalah mendorong, mengangkat, atau menghela suatu objek atau benda yang tidak dapat di gerakkan (Harsono, 2001:25)

##### **b) Daya tahan**

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan. Salah satu bentuk latihannya yaitu latihan kontinu, contohnya seperti lari secara terus menerus tanpa istirahat lebih dari 30 menit (Harsono, 2005:8)

##### **c) Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Salah satu bentuk latihan kecepatan adalah lari ekselaborasi yaitu berlari dari yang awalnya lambat namun semakin lama semakin cepat (Harsono, 2008:36)

d) Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi, salah satu metode untuk meningkatkan kelenturan adalah dengan melakukan peregangan secara berkelanjutan pagi bangun tidur maupun sore, sebaiknya dilakukan sebelum berolahraga, salah satunya yakni peregangan statis. Contohnya sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan menyentuh lantai atau tanah.

## 5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Didalam kesegaran jasmani terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik.

Menurut Khafid dan Wibowo dalam Nurhasan (2005:21) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetic, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi,

status kesehatan, kadar haemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelas bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu faktor interna dan faktor eksternal.

## **6. Pengertian Bola Basket**

Permainan bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan ke teman seregunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang ( basket ) lawan. Di samping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang ( basket ) nya tidak memasukkan bola, serta regu yang mencetak angka ( score ) terbanyak adalah sebagai pemenang (Irsyada, 2000). Menurut Sumiyarsono dalam Nugroho (2020) permainan bola basket yaitu 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.

Setiap teknik gerakan dalam bola basket terdiri dari unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Seseorang yang sudah menguasai teknik dalam bola basket dengan benar maka permainan bola basketnya akan terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Permainan bola basket

terdapat gerak dasar yang harus di kuasai yaitu passing, dribbling dan shooting. Ketiga gerakan tersebut tidak bisa di pisahkan dalam permainan bola basket.

Dari penjelasan dan pendapat diatas, permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Unsur-unsur yang menentukan dalam pencapaian prestasi dalam suatu club bola basket secara garis besar terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

#### **B. Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Kesegaran jasmani dapat di artikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengfungsikan alat-alat tubuhnya seefektif dan seefisien mungkin dalam kegiatan sehari-hari tanpa adanya rasa lelah yang berarti, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lainnya.

Kesegaran jasmani tergambar baik terlihat dari komponen-komponen kesegaran jasmani, di antaranya daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, power dan koordinasi. Olahraga basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan kelincahan, kecepatan, koordinasi dan yang paling penting kesegaran jasmani yang baik. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air

Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau dapat dilakukan dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### **C. Pertanyaan penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan permasalahan diatas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau”?



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini tertuju pada pengungkapan suatu keadaan sebagaimana adanya sesuai dengan pendapat yang di kemukakan oleh Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan kondisi atau hal-hal yang telah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk hasil penelitian. Penelitian ini akan mendeskripsikan, mengungkapkan dan menapsirkan data yang berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

##### **B. Populasi dan Sampel**

###### **1. Populasi**

Arikunto (2014: 173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau yang berjumlah 13 orang.

###### **2. Sampel**

Arikunto (2013: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Sedangkan pengertian sampel menurut Sugiyono (2019: 127) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh

populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Sugiono (2019: 134) Teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi di jadikan sampel semua. Jadi setelah di lihat dan di pertimbangkan maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 13 orang.

### C. Definisi Operasional

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

1. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani adalah dapat di artikan sebagai susunan atau tinggi rendahnya kesehatan seseorang.
2. Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan ke teman seregunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang ( basket ) lawan, score terbanyak adalah pemenang.

### D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat di lakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dengan adanya tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes di perlukan adanya alat/instrument. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (Widiastuti, 2015: 47).

### 1. Lari 60 meter putri

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

#### b. Alat dan fasilitas

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

#### c. Petugas Tes

1. Juru keberangkatan
2. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

#### d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan “peserta berdiri di belakang garis start”
2. Gerakan
  - a. Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari

- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.



**Gambar 1. Posisi star lari 60 meter**

3. Lari masih diulang apabila:
  - a. Pelari mencuri start
  - b. Pelari tidak melewati garis finish
  - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
4. Pengukuran waktu

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

- e. Pencatatan Hasil

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

## 2. Tes gantung siku tekuk putri

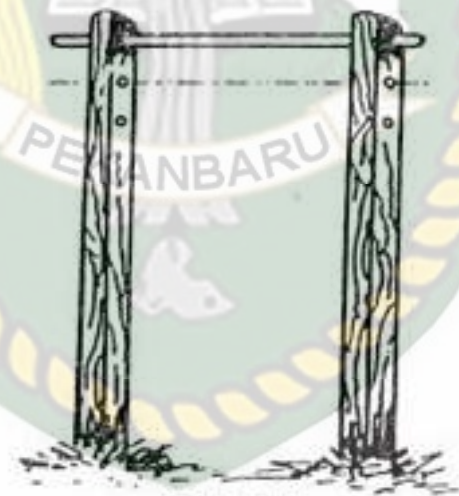
### a. Tes gantung siku tekuk untuk putri

#### 1. Tujuan

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

#### 2. Alat dan Fasilitas

- Palang tunggal yang dapat di turunkan dan di naikkan
- Stopwatch
- Formulir tes dan alat tulis
- Nomor dada dan serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2  
Palang tunggal

**Gambar 2. Palang Tunggal**

#### 3. Petugas tes

Mengukur waktu atau merangkap pencatat hasil

#### 4. Pelaksanaan

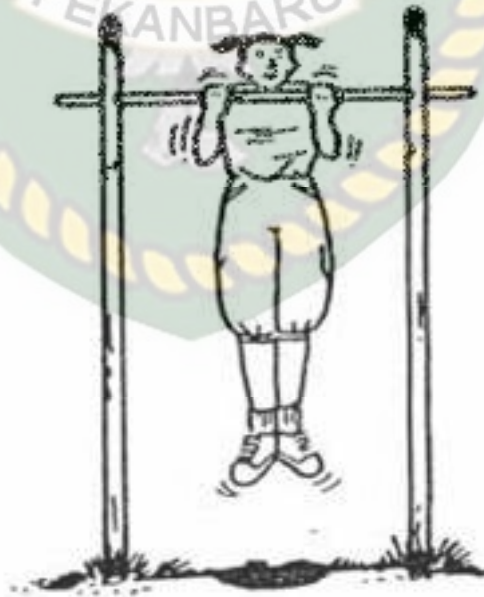
Palang tunggal di pasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

##### a. Sikap permulaan

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

##### b. Gerakan

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



**Gambar 3. Sikap gantung siku tekuk**

### 5. Pencatatan hasil

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

Catatan:

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

### 3. Baring duduk 60 detik

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan fasilitas

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

#### c. Petugas tes

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

#### d. Pelaksanaan

##### 1. Sikap permulaan

- a. Berbaring telentang dilantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.

- b. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



**Gambar 4. Sikap permulaan baring duduk**



**Gambar 5. Gerakan baring menuju sikap duduk**

## 2. Gerakan

- a. Pada aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.



**Gambar 6. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha**

- b. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
- 3. Pencatatan hasil
  - a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
  - b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).

#### **4. Loncat tegak**

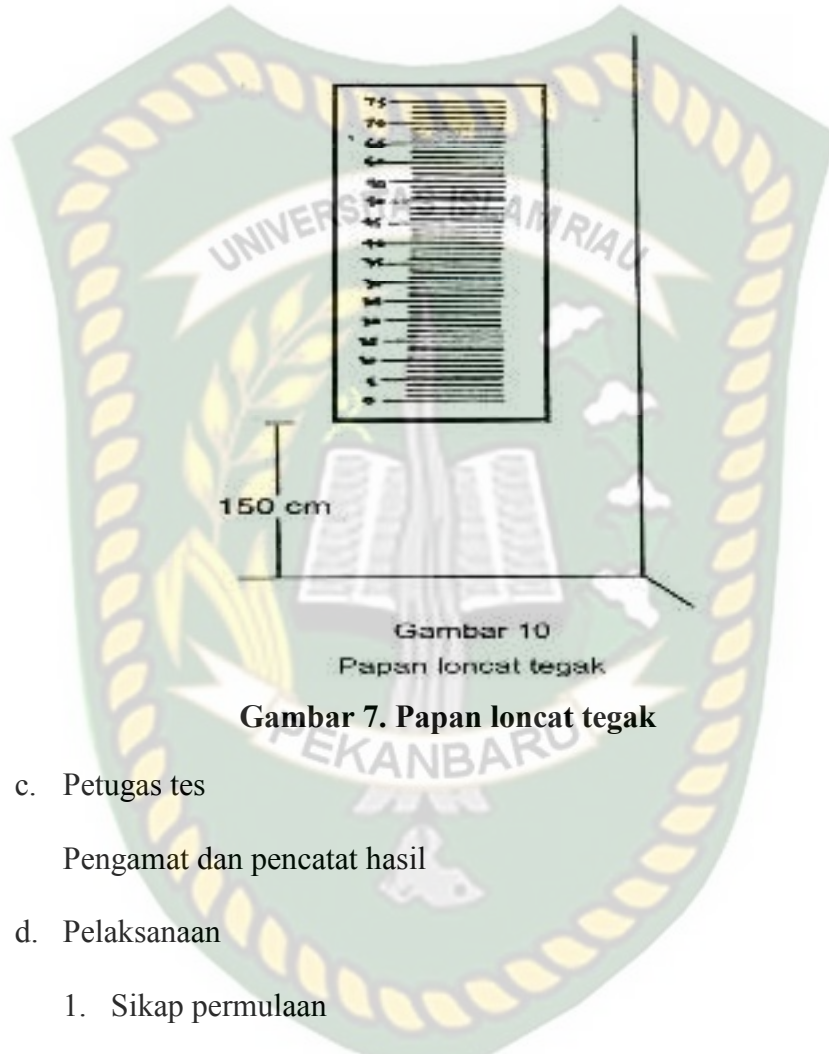
- a. Tujuan
 

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas
  - 1. Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm.
  - 2. Serbuk kapur
  - 3. Alat penghapus
  - 4. Nomor dada

5. Formulir tes

6. Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata.



Gambar 10  
Papan loncat tegak

**Gambar 7. Papan loncat tegak**

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diloesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga menimbulkan bekas.



Sikap menentukan raihan tegak

**Gambar 8. Sikap Menentukan Raihan Tegak**

2. Gerakan

- a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b. Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Sikap awalan loncat tegak



Meloncat setinggi mungkin

**Gambar 9.**

**Gambar 10.**

**Meloncat Setinggi Mungkin**

- e. Pencatatan hasil
  - 1. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
  - 2. Ketiga selisih raihan dicatat

#### 5. Lari 1000 meter putri

##### a. Tujuan

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

##### b. Alat dan fasilitas

- 1. Lintasan lari berjarak 1000 meter
- 2. Stopwatch
- 3. Bendera start
- 4. Peluit
- 5. Tiang pancang
- 6. Nomor dada
- 7. Formulir dan alat tulis

##### c. Petugas

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

##### d. Pelaksanaan

- 1. Sikap permulaan : Peserta berdiri di belakang garis start

2. Gerakan : pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.



**Gambar 11.**

**Posisi Star Lari 1200 meter**

3. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

Lari dapat diulang bilamana ada pelari mencuru start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.



**Gambar 12.**

**Stopwatch dimatikan saat pelari melewati melintas garis finish**

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Walaupun dicatat dalam satuan menit dan detik.

**6. Petunjuk penilaian**

1. Tabel nilai

**TABEL 1**  
**NILAI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK**  
**REMAJA USIA 16-19 TAHUN PUTERI**

| Nilai | Lari 60 Meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak  | Lari 1000 meter |
|-------|---------------|--------------------|-----------------------|---------------|-----------------|
| 5     | S.d - 8.4'    | 40" ke atas        | 29 ke atas            | 50 cm ke atas | S.d – 3'52"     |
| 4     | 8.5' - 9.8'   | 20" – 39"          | 20 – 28               | 39 – 49 cm    | 3'53"– 4'46"    |
| 3     | 9.9' - 11.4'  | 8" – 19"           | 10 – 19               | 31 – 38 cm    | 4'57" – 5'58"   |
| 2     | 11.5' - 13.4' | 2" – 7"            | 3 – 9                 | 23 – 30 cm    | 5'59" – 7'40"   |
| 1     | 13.5' - dst   | 0" – 2"            | 0 – 2                 | < 22 cm       | 7'24> dst       |

(Widiastuti, 2015. Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani club basket putri yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia di perguruan tinggi seperti yang tertera pada tabel 2.

## 2. Table norma

**TABEL 2**  
**NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA**  
**UNTUK REMAJA USIA 16-19 TAHUN**

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

(Widiastuti, 2015. Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta)

**E. Teknik Pengumpulan Data**

1. Observasi, yang dilakukan sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi di lakukan dengan pengamatan langsung di tempat lokasi penelitian.
2. Perpustakaan, di gunakan untuk mendapatkan teori dan pendapat-pendapat para ahli yang di gunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini di lakukan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

**F. Teknik Analisis Data**

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau tersebut di lakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang di lakukan yaitu melakukan penjumlahan norma

kesegaran jasmani yang telah di tentukan. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya di sesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

Kemudian hasil tes yang telah di konversikan dalam norma pengkategorian di lakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Angka presentase

F = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N = *Number of case* (jumlah frekuensi banyaknya individu)

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskriptif Data

Berdasarkan permasalahan terdahulu yang terdapat pada bagian yang telah di uraikan, maka yang di jelaskan adalah Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Tes yang di gunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau adalah sebagai berikut :

##### 1. Data tes lari 60 meter club basket putri air molek kabupaten indragiri hulu riau.

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter terhadap Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Diperoleh hasil lari 60 meter dari 13 orang sampel didapat skor tercepat 9,03” dan skor terendah 12,21”.

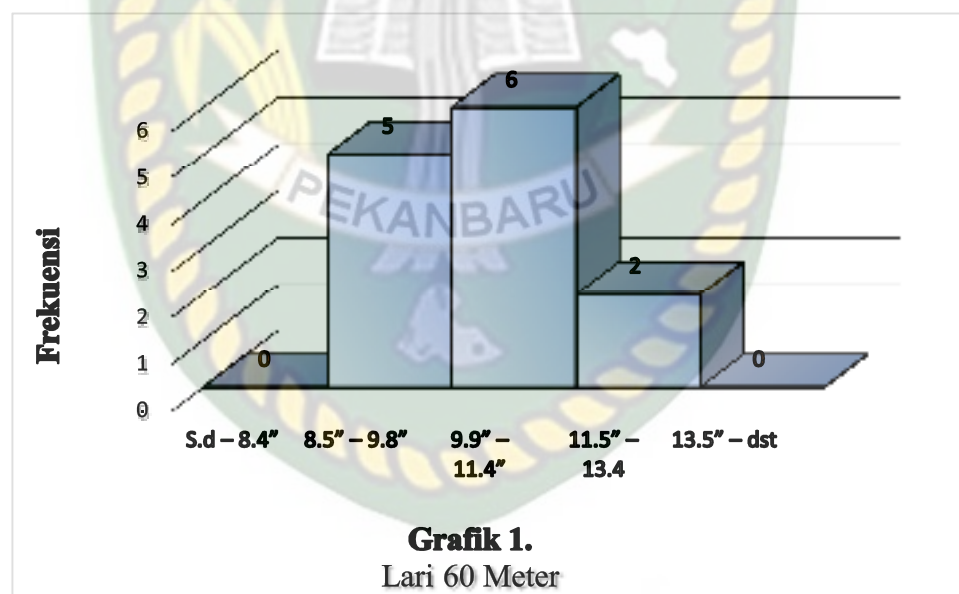
Disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang s.d – 8.4” dengan nilai 5 tidak ada siswa yang terdapat pada interval ini, pada kelas interval kedua dengan rentang 8.5” – 9.8” dengan nilai 4 ada terdapat 5 orang dengan presentase 38,47%, pada kelas interval ketiga pada rentang 9.9” – 11.4” dengan nilai 3 terdapat 6 orang dengan presentase 46,15%, pada kelas interval keempat pada rentang 11.5” – 13.4” dengan nilai 2 terdapat 2 orang dengan presentase 15,38%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 13.5” – dst dengan nilai 1 tidak ada siswa yang terdapat pada interval ini. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi data hasil lari 60 meter Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.**

| No            | Interval      | Frekuensi Absolut | Frekuensi relatif |
|---------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 1             | S.d – 8.4"    | 0                 | 0%                |
| 2             | 8.5" – 9.8"   | 5                 | 38,47%            |
| 3             | 9.9" – 11.4"  | 6                 | 46,15%            |
| 4             | 11.5" – 13.4" | 2                 | 15,38%            |
| 5             | 13.5" – dst   | 0                 | 0%                |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>13</b>         | <b>100%</b>       |

**Data penelitian tahun 2021**

Data yang tercantum pada tabel di atas dapat juga dikonversikan pada diagram dibawah ini.



## 2. Data tes gantung siku tekuk Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

Berdasarkan hasil tes gantung siku tekuk terhadap Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau, diperoleh hasil gantung siku tekuk dari 13 orang sampel di dapat skor tertinggi 16,81” dan skor terendah 0”.

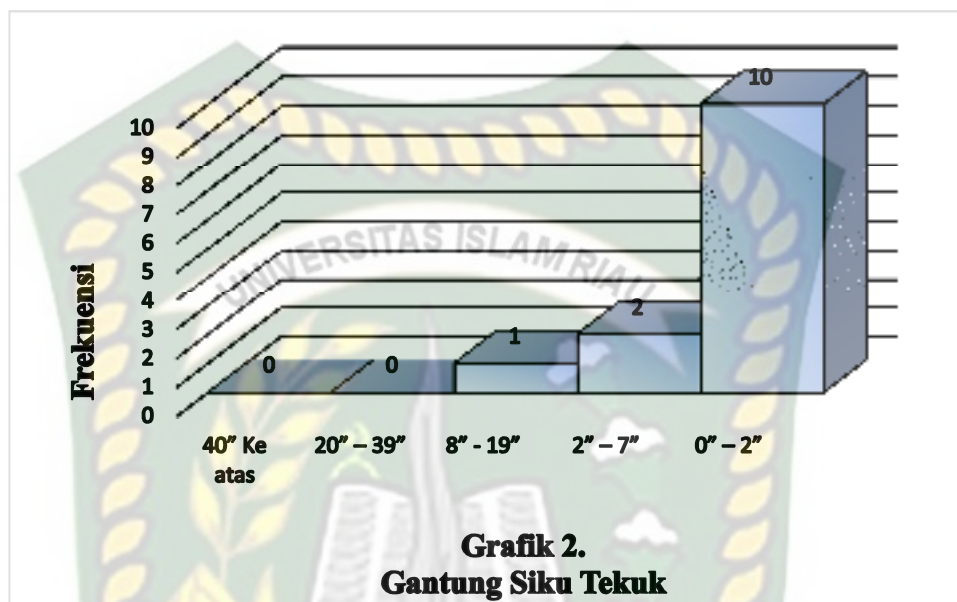
Disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 40” Ke atas dengan nilai 5 tidak ada siswa yang terdapat pada interval ini, pada kelas interval kedua pada rentang 20” – 39” dengan nilai 4 tidak ada siswa juga yang terdapat pada interval tersebut, pada kelas interval ketiga pada rentang 8” - 19” dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan presentase 7,69%, pada kelas interval keempat pada rentang 2” – 7” dengan nilai 2 terdapat 2 orang dengan presentase 15,39%, pada interval kelima pada rentang 0” – 2” dengan nilai 1 terdapat 10 orang dengan presentase 76,92%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi data hasil gantung siku tekuk Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.**

| No            | Interval    | Frekuensi Absolut | Frekuensi relatif |
|---------------|-------------|-------------------|-------------------|
| 1             | 40” Ke atas | 0                 | 0%                |
| 2             | 20” – 39”   | 0                 | 0%                |
| 3             | 8” - 19”    | 1                 | 7,69%             |
| 4             | 2” – 7”     | 2                 | 15,39%            |
| 5             | 0” – 2”     | 10                | 76,92%            |
| <b>Jumlah</b> |             | <b>13</b>         | <b>100%</b>       |

Data penelitian tahun 2021

Data yang tercantum pada tabel di atas dapat juga dikonversikan pada diagram dibawah ini.



### 3. Data tes baring duduk 60 detik Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

Berdasarkan hasil tes baring duduk 60 detik terhadap Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau, diperoleh hasil baring duduk 60 detik dari 13 orang sampel di dapat skor tertinggi 27 dan skor terendah 0.

Disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 29 keatas dengan nilai 5 tidak ada siswa yang terdapat pada interval ini, pada kelas interval kedua pada rentang 20 – 28 dengan nilai 4 terdapat 6 orang dengan presentase 46,15%, pada kelas interval ketiga pada rentang 10 – 19 dengan nilai 3 terdapat 3 orang dengan presentase 23,08%, pada kelas interval

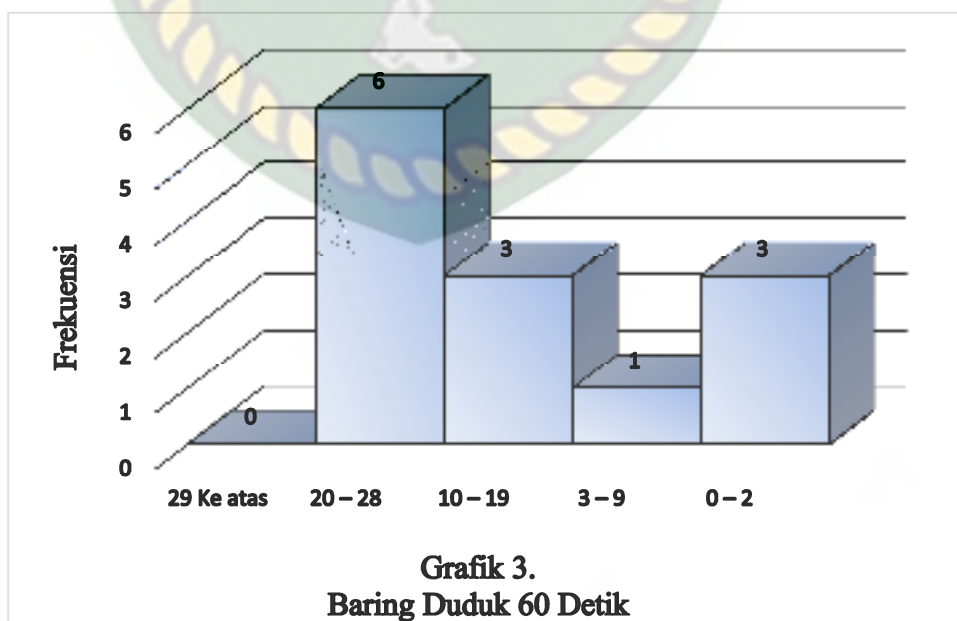
keempat pada rentang 3 – 9 dengan nilai 2 terdapat 1 orang dengan presentase 7,69%, pada kelas interval kelima dengan rentang 0 – 2 dengan nilai 1 terdapat 3 orang dengan presentase 23,08%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 5. Distribusi frekuensi data hasil baring duduk 60 detik Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau**

| No            | Interval   | Frekuensi Absolut | Frekuensi relatif |
|---------------|------------|-------------------|-------------------|
| 1             | 29 Ke atas | 0                 | 0%                |
| 2             | 20 – 28    | 6                 | 46,15%            |
| 3             | 10 – 19    | 3                 | 23,08%            |
| 4             | 3 – 9      | 1                 | 7,69%             |
| 5             | 0 – 2      | 3                 | 23,08%            |
| <b>Jumlah</b> |            | <b>13</b>         | <b>100%</b>       |

**Data penelitian tahun 2021**

Data yang tercantum pada tabel di atas dapat juga dikonversikan pada diagram dibawah ini.



#### 4. Data tes loncat tegak Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

Berdasarkan hasil tes loncat tegak terhadap Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau, diperoleh hasil loncat tegak dari 13 orang sampel di dapat skor tertinggi 45 cm dan skor terendah 10 cm.

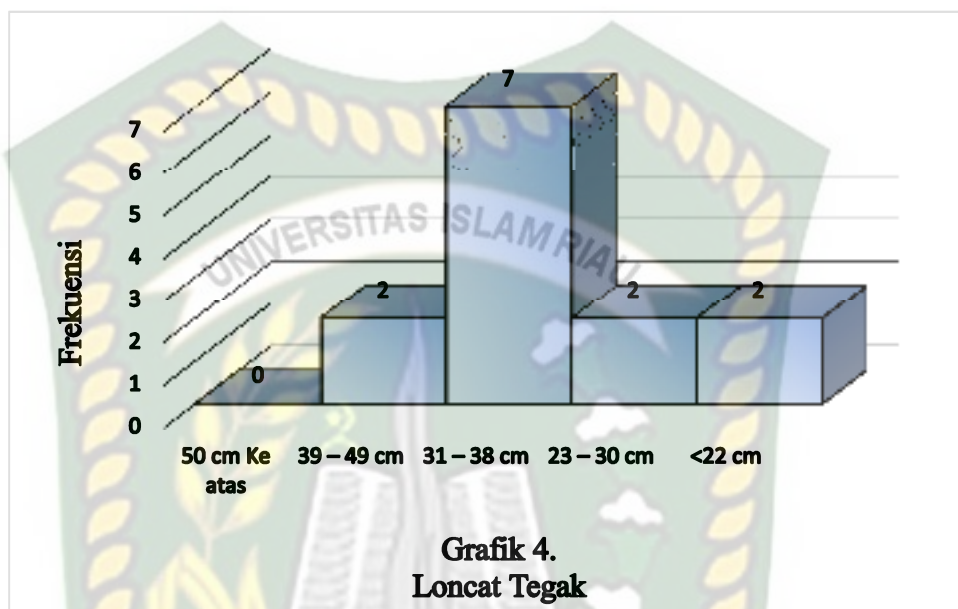
Disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 50 cm ke atas dengan nilai 5 tidak ada siswa yang terdapat pada interval ini, pada kelas interval kedua pada rentang 39 – 49 cm dengan nilai 4 terdapat 2 orang dengan presentase 15,38%, pada kelas interval ketiga pada rentang 31 – 38 cm dengan nilai 3 terdapat 7 orang dengan presentase 53,85%, pada kelas interval keempat pada rentang 23 – 30 cm dengan nilai 2 terdapat 2 orang dengan presentase 15,38%, pada kelas interval kelima pada rentang <22 cm dengan nilai 1 terdapat 2 orang dengan presentase 15,38%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 6. Distribusi frekuensi data hasil loncat tegak Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau**

| No            | Interval      | Frekuensi Absolut | Frekuensi relatif |
|---------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 1             | 50 cm Ke atas | 0                 | 0%                |
| 2             | 39 – 49 cm    | 2                 | 15,38%            |
| 3             | 31 – 38 cm    | 7                 | 53,85%            |
| 4             | 23 – 30 cm    | 2                 | 15,38%            |
| 5             | <22 cm        | 2                 | 15,38%            |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>13</b>         | <b>100%</b>       |

**Data penelitian tahun 2021**

Data yang tercantum pada tabel di atas dapat juga dikonversikan pada diagram dibawah ini.



##### 5. Data tes lari 1000 meter Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.

Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter terhadap Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau, diperoleh hasil lari 1000 meter dari 13 orang sampel di dapat skor tecepat 6',15" dan skor terendah 9',39".

Disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang S.d – 3'52" dengan nilai 5 tidak ada siswa yang terdapat pada interval ini, pada kelas interval kedua pada rentang 3'53" – 4'46" dengan nilai 4 tidak ada siswa yang terdapat pada interval ini, pada kelas interval ketiga pada rentang 4'57" – 5'58" dengan nilai 3 tidak ada juga siswa yang terdapat pada interval ini,

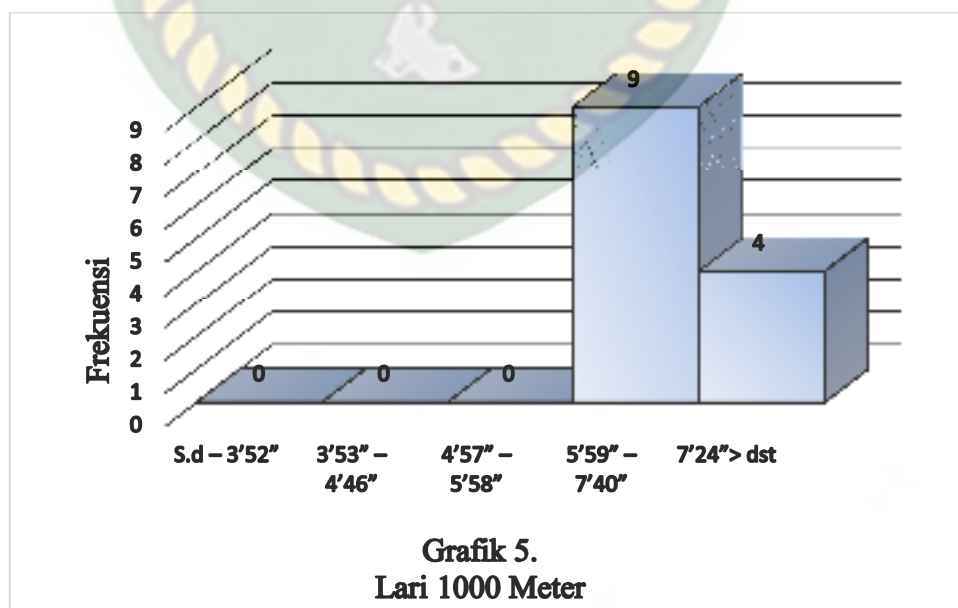
pada kelas interval keempat pada rentang 5'59" – 7'40" dengan nilai 2 terdapat 9 orang dengan presentase 69,23%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 7'24"> dengan nilai 1 terdapat 4 orang dengan presentase 30,77%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 7. Distribusi frekuensi data hasil lari 1000 meter Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau**

| No            | Interval      | Frekuensi Absolut | Frekuensi relatif |
|---------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 1             | S.d – 3'52"   | 0                 | 0%                |
| 2             | 3'53" – 4'46" | 0                 | 0%                |
| 3             | 4'57" – 5'58" | 0                 | 0%                |
| 4             | 5'59" – 7'40" | 9                 | 69,23%            |
| 5             | 7'24"> dst    | 4                 | 30,77%            |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>13</b>         | <b>100%</b>       |

**Data penelitian tahun 2021**

Data yang tercantum pada tabel di atas dapat juga dikonversikan pada diagram dibawah ini.



## B. Analisis Data

Dari analisis data peneliti yang diuji kebenarannya yang faktanya di temukan yaitu tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Dari hasil tes dan penjumlahan yang telah dilakukan peneliti tidak terdapat nilai baik sekali dan kategori baik dengan presentase 0% dari 13 orang sampel, seterusnya kategori sedang terdapat 5 orang dengan presentase 38,46% dari 13 orang sampel, kemudian kategori kurang terdapat 4 orang dengan presentase 30,77% dari 13 orang sampel, sedangkan di kategori kurang sekali terdapat 4 orang dengan presentase 30,77%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 9. Norma tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau.**

| No            | Klasifikasi        | Interval | Frekuensi | Presentase  |
|---------------|--------------------|----------|-----------|-------------|
| 1             | Baik Sekali (BS)   | 22 – 25  | 0         | 0%          |
| 2             | Baik (B)           | 18 – 21  | 0         | 0%          |
| 3             | Sedang (S)         | 14 – 17  | 5         | 38,46%      |
| 4             | Kurang (K)         | 10 – 13  | 4         | 30,77%      |
| 5             | Kurang Sekali (KS) | 5 – 9    | 4         | 30,77%      |
| <b>Jumlah</b> |                    |          | <b>13</b> | <b>100%</b> |

**Data penelitian tahun 2021**

Dapat dijumlahkan yaitu nilai rata-rata tes kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau dengan skor 11,84 pada interval 14-17 dengan persentase 38,46%. Di lihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk remaja usia 16 – 19 tahun putri, maka kategori tergolong **Sedang**. Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan

pada bagian analisis data diatas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau masuk dalam kategori **Sedang**.

### C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau terletak pada kategori **Sedang**. Dari penjelasan tersebut bahwa tingkat kesegaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau memberikan dampak pada hasil prestasi anak-anak beserta clubnya. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal, tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Dari penjelasan data diatas anak yang mengikuti tes sebanyak 13 orang. Ternyata dari 13 orang Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau yang dijadikan sampel, 5 orang atau 38,46% tingkat kesegaran jasmaninya sedang, 4 orang atau 30,77% tingkat kesegaran jasmaninya kurang, 4 orang atau 30,77% tingkat kesegaran jasmaninya kurang sekali. Mimi dkk (2018:68) menjelaskan berdasarkan hasil penelitian dan analisi data yang telah dikemukakan, maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 22 orang dalam persentase 78,57%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori sedang. Selanjutnya Fransazeli dkk (2017:42) Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah

dikemukakan, maka skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 14-17 dan dalam persentase 65,2% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru berada dalam kategori sedang.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kebugaran jasmani (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, apa saja bentuk atau macam/jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau terletak pada kategori **Sedang** atau dengan skor rata-rata 11,84 yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 38,46%. Hal ini terlihat berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan pelatih harus melatih tingkat kebugaran jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Dalam memberikan latihan pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.



Dokumen ini adalah Arsip Mlik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Club Basket Putri Air Molek Kabupaten Indragiri Hulu Riau dengan jumlah nilai rata-rata 11,84 yang terletak pada interval 14 – 17 dengan presentase 38,46% pada kategori **Sedang**.

#### B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan :

1. Atlet/siswa, agar dapat ditingkatkan lagi aktifitas latihan fisik agar mempunyai kesegaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktifitas dengan baik khususnya pada saat latihan atau pertandingan bola basket.
2. Club atau pelatih, sebaiknya ditambah lagi latihan kondisi fisik dengan cara bervariasi agar kesegaran jasmani para siswa tetap terjaga dengan baik.
3. Kepada peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lain pada masa yang akan datang

## DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2003. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko. 2004. *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Gramedia.
- Fikri, A. 2018. *Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau*. Vol.1, No.2, Januari-Juni 2018; e-ISSN: 2597-6567 p-ISSN: 2614-607X. Jurnal: Gelanggang Olahraga.
- Iskandar. 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Volume 3 Nomor 1 ISSN: 2089 2829. Pontianak: IKIP-PGRI Pontianak
- Ismaryanti, dkk. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. ISBN: 978-602-397-235-7. Surakarta, Jawa Tengah: UNS Press
- Irsanty, P.N. 2019. *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru*. Pekanbaru. Skripsi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru
- Madjid I. 2017. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Karanganom*. Yogyakarta. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Muslih M. 2016. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Sma Negeri 2 Dengan Siswa Sma Negeri 4 Kota Probolinggo*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02 Tahun 2016, 483 – 488, ISSN: 2338-798X. Universitas Negeri Surabaya
- Prabowo M.H. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma N 1 Bantul*. Yogyakarta. Skripsi : Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Pratama, A. dkk. 2020. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Bola Basket Universitas Teknokrat Indonesi*. *Jurnal Of Physical Education*. Vol. 1, No 1, Hal 25-32

- Saputra, J. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sd Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016*. Yogyakarta. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sepriadi, dkk. 2017. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Vol.7, No.1.Juni2017; p-ISSN 2088-6802 | e-ISSN 2442-6830. Jurnal: Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA, Bandung
- Supriyoko A. 2019. *Penyusunan Norma Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sltu Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2018/2019*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga
- Syafrudiin R.Z. 2019. *Tingkat Kebugaran Jasmani Calon Anggota Dan Anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Uny Tahun 2019*. Yogyakarta. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Yane, S. dkk. 2017. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak*. Vol. 6, No. 1, Juni 2017  
Jurnal: Pendidikan Olahraga.
- Yulianti, M. ddk. 2018. *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau*. ISSN 2527-760X (Print) ISSN 2528 - 584X (Online). Jurnal: Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.