

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMPN 25 PEKANBARU**

SKRIPSI

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

OLEH

R. NADHEA HASANAH R
NPM:166611186

PEMBIMBING

ROMI CENDRA. M.Pd
NIDN. 1016058703

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

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 25 PEKANBARU

Dipersiapkan oleh

Nama : R. Nadhea Hasanah R
NPM : 166611186
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

Romi Cendra, M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi

Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd
NIP.15DK1102039
NIDN. 1005048901

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

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR

Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIP.195911091987032002

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : R. Nadhea Hasanah R
NPM : 166611186
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler**

Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru

Disetujui,
PEMBIMBING

Romi Cendra, M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd
NIP.15DK1102039
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

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

Nama : R. Nadhea Hasanah R
NPM : 166611186
Jenjang : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

PEMBIMBING

Romi Cendra, M.Pd
NIDN. 1016058703

ABSTRAK

R.Nadhea Hasanah R, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa diklasifikasi baik dengan presentase 14,3% sebanyak 2 orang, klasifikasi sedang dengan presentase 64,3% sebanyak 9 orang dan klasifikasi kurang dengan presentasi 21,4% sebanyak 3 orang. Setelah diolah data dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru dengan nilai rata-rata 15,07% terletak pada interval 14-17 dengan presentase 64,3% setelah dikonversikan maka terletak pada klasifikasi **sedang**.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

R. Nadhea Hasanah R, 2020 The Level of Physical Fitness of Basketball Extracurricular Students at SMPN 25 Pekanbaru

This study aims to determine the level of physical fitness of basketball extracurricular students at SMPN 25 Pekanbaru. This type of research is descriptive quantitative. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) test, namely running 50 meters, lifting the body 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1000 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study showed that the physical fitness level of students was classified as good with a presentation of 14.3% as many as 2 people, moderate classification with a percentage of 64.3% as many as 9 people and poor classification with a presentation of 21.4% as many as 3 people. After processing the data with statistics, the physical fitness level of basketball extracurricular students at SMPN 25 Pekanbaru with an average value of 15.07% is located at intervals of 14-17 with a percentage of 64.3% after being converted, it lies in the moderate classification.

Keywords: Physical Fitness Level

SURAT PERNYATAAN

Nama : R. Nadhea Hasanah R
NPM : 166611186
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
SMPN 25 Pekanbaru**

Dengan ini menyatakan:

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

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

Pekanbaru, 11 Agustus 2020

R. Nadhea Hasanah R
NPM.166611186

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : R. Nadhea Hasanah R
NPM : 166611186
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Romi Cendra, M.Pd
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-02-2020	- Tambah ulasan - Perbaiki tulisan - Perbaiki daftar Pustaka	
11-02-2020	- Perbaiki pengutipan - Tambahkan jurnal	
12-02-2020	- Acc untuk diseminarkan	
27-02-2020	- Seminar Proposal	
22-07-2020	- -Penelitian TKJI	
13-08-2020	- Perbaiki Bab IV - Perbaiki Daftar Pustaka	
14-08-2020	- ACC Ujian Skripsi	

Pekanbaru, 11 Agustus 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIP.195911091987032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena kehendak-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru”**. Proposal ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani, 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. Ibuk Leni Apriani. M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
2. Bapak Romi Cendra, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk serta ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang dimiliki selama penulis menimba ilmu di Universitas Islam Riau.
4. Kedua orangtua dan keluarga yang telah memberi dukungan serta doa.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu.

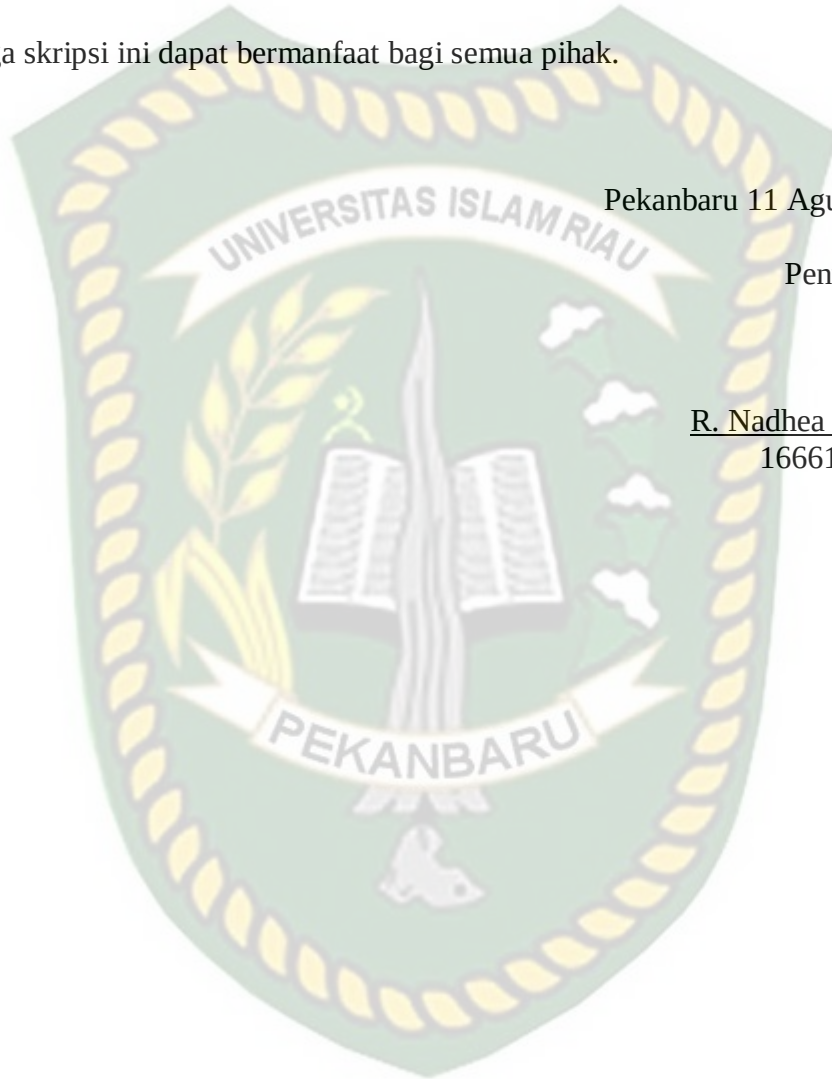
Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan mereka dengan kebaikan dan kebahagiaan yang lebih baik.

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

Pekanbaru 11 Agustus 2020

Penulis

R. Nadhea Hasanah R
166611186



DAFTAR ISI

	halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A Latar Belakang	1
B Identifikasi Masalah	3
C Pembatasan Masalah	3
D Rumusan Masalah	3
E Tujuan Penelitian	4
F Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	6

1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	6
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	8
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik.....	11
d. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
2. Hakekat Bola Basket	12
3. Hakekat Ekstrakurikuler	13
B. Kerangka Pemikiran	14
C. Pertanyaan Penelitian	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	16
B. Populasi dan Sampel	16
C. Defenisi Operasional.....	17
D. Pengembangan Instrumen.....	17
1. Lari 50 Meter	19
2. Tes Gantung Tegak.....	20
3. Tes Baring Duduk	22
4. Tes Loncat Tegak.....	24
5. Tes Lari 1000 Meter	25
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisa Data.....	28

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	29
---	----

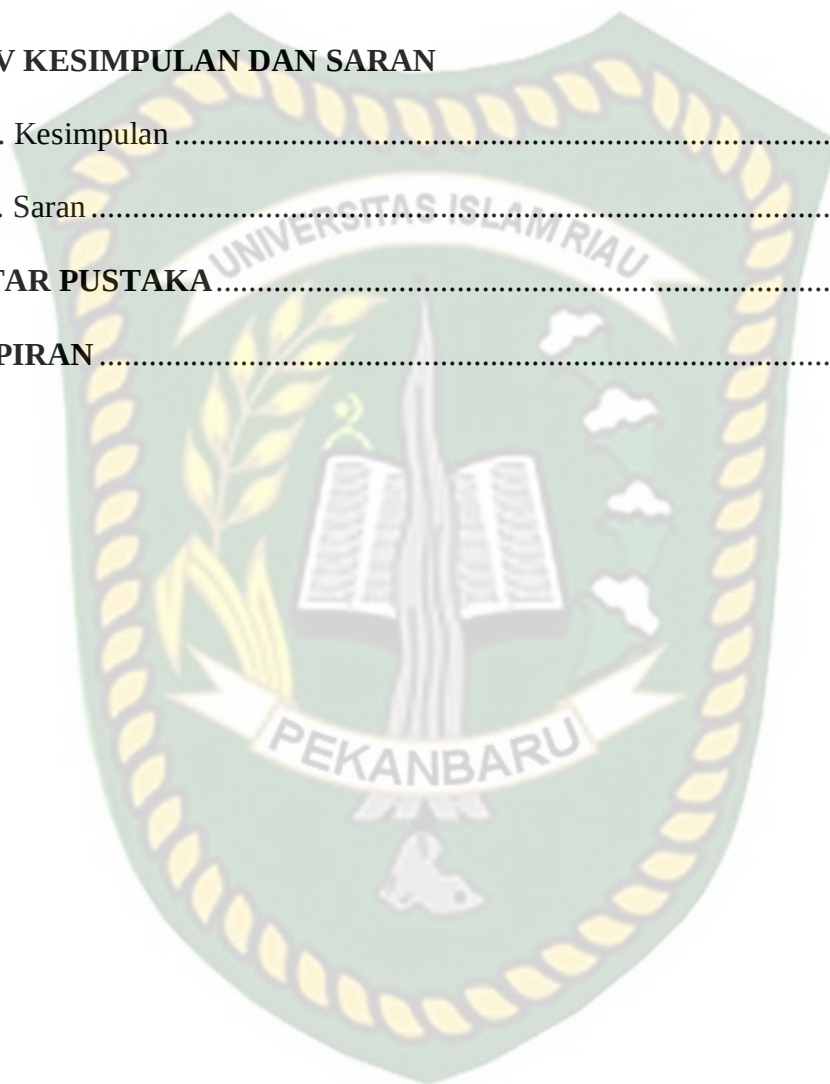
B. Analisis Data	37
C. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	44
-----------------------	-----------



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Sikap Awal Tes Angkat Tubuh Dan Pada Saat Angkat Tubuh 24

Gambar 2: Sikap Permulaan Baring Duduk 26



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putera.....	27
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putera.....	28
Tabel 4.1. Data Hasil Lari Cepat 50 Meter	30
Tabel 4.2. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh	31
Tabel 4.3. Data Hasil Tes Baring Duduk	33
Tabel 4.4. Data Hasil Tes Loncat Tegak.....	34
Tabel 4.5. Data Hasil Tes 1000 Meter	36
Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.....	38

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Lari Cepat 50 Meter	30
Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh	32
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk	33
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak.....	35
Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter.....	36
Grafik 4.6. Grafik Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pembimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Ada mata rantai antara pendidikan, belajar dan pembelajaran. Pendidikan lebih merupakan interaksi antara pendidik dan peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan alat pembentukan sosial anak untuk membantu menghadapi hidup dengan bersemangat dan penuh kegairahan. Pendidikan jasmani sering pula diartikan dengan gerak badan, kegiatan fisik, kegiatan jasmani, bina fisik, bina jasmani. Yang pada hakikatnya berarti gerakan jasmani manusia atau dapat disebut pula gerakan manusiawi (*human movement*).

Kegiatan atau aktivitas yang dilakukan manusia haruslah didukung oleh tingkat kesegaran jasmani tertentu yaitu melalui aktivitas olahraga. Tingkat kesegaran jasmani setiap orang bersifat relatif yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangatlah penting, dan salah satu upaya untuk menjaga kesegaran jasmani yaitu dengan berolahraga yang teratur.

Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, sportivitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Tujuan pendidikan jasmani kesehatan di sekolah adalah

membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dari berbagai aktivitas jasmani yang juga dapat dihasilkan sebuah prestasi apabila siswa melakukan aktivitas jasmani secara rutin. Melalui ekstrakurikuler siswa mendapatkan waktu diluar jam mata pelajaran untuk mengembangkan bakat dan meraih prestasi yang mereka senangi.

Sebagaimana tertuang pada Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 yang menyatakan bahwa, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragawan”.

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang sangat banyak digemari dari berbagai kalangan usia. Tujuan permainan bola basket ialah memasukkan bola kedalam ring lawan sebanyak mungkin dan mencegah lawan menyetak angka. Permainan bola basket dapat dimainkan dalam ruangan (*indoor*) maupun diluar ruangan (*outdoor*), untuk dapat melakukan permainan bola basket dengan baik perlu melakukan teknik gerakan yang baik melalui latihan yang rutin. Seiring dengan teknik yang baik juga diperlukan kebugaran jasmani yang baik pula supaya gerakan yang dihasilkan lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru, ditemui beberapa sedikit permasalahan diantaranya akurasi permainan mulai berkurang pada saat bermain ,

lemahnya komponen kondisi fisik, pemain mudah letih dalam bergerak. Oleh karena banyaknya hal yang mempengaruhi hal itu, maka penulis menetapkan judul penelitian yakni : **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih kurangnya akurasi permainan pada saat bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru.
2. Lemahnya komponen kondisi fisik.
3. Pemain mudah letih dalam bergerak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dan mengingat luasnya permasalahan yang berpengaruh, serta keterbatasan waktu, maka peneliti perlu membatasi masalah : **Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru.**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Bertitik tolak dari tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa, untuk pedoman dalam latihan meningkatkan kesegara jasmani khususnya pada cabang olahraga basket dalam Ekstrakurikuler.
2. Bagi pembina, sebagai bahan dalam memberikan latihan yang sesuai dengan kesegaran jasmani masing-masing siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru.
3. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Pekanbaru.
4. Bagi fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Penjaskesrek dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Bagian penting kualitas hidup sehat adalah kebugaran dan kesegaran jasmani. Kebugaran dan Kesehatan jasmani adalah kata lain dari *Physical Fitness*. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani. Memberikan batasan kesegaran jasmani atau *Physical Fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu para ahli dalam mengemukakan pendapatnya sangat beragam bergantung pada sudut pandang masing-masing.

Widiastuti (2015:13) Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari *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.

Disisi lain menurut Soedjatmo dalam Ismaryanti (2008:39) berpendapat bahwa Kesegaran jasmani di titik beratkan pada *Physiological Fitness*: yaitu

kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi 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 Syafruddin (2011:12) Kebugaran/ kesegaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Selain itu karena kesegaran jasmani didapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang bisa dilakukan untuk kesehatan. Kesegaran jasmani yang baik, bisa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat.

Selain itu menurut Ambarukmi (2007:42) Kebugaran jasmani selalu di hubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa di artikan dengan kondisi puncak seseorang bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera. Selanjutnya menurut Bafirman (2008:9) kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sedangkan menurut Lubis (2018:6) *Physical fitness* dapat diterjemahkan pula sebagai kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani berbeda aktivitas fisik, *physical fitness* is a set of atribute that people have or achieve atau dengan pengertian kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki seseorang atau prestasinya. Menjadi segar atau bugar secara jasmani

dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat (gigih) dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan cukup energi untuk menikmati waktu senggang dan untuk bertemu dengan keadaan darurat yang tidak terduga.

Selain itu menurut Muthohir dan Maksum (2007:51) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Kemudian menurut Yulianti, Irsyanty & Irham (2018:56) Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang olahraga.

Menurut Muspita, Kamarudin & Fernando R (2018:71) Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Zulraflia, Turimin & Muspita (2016:74) Kesegaran jasmani yang diperlukan masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya, sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan cerminan dari

kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Berdasarkan menurut beberapa dari teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani sangat penting agar seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal tanpa adanya rasa lelah yang berarti sehingga mencegah timbulnya cedera pada saat melakukan aktivitas fisik yang berat. Kesegaran jasmani juga kemampuan tubuh untuk memfungsikan alat-alat tubuhnya seefektif dan seefisien mungkin dalam kegiatan sehari-hari tanpa adanya rasa lelah yang berarti sehingga masih dapat melakukan kegiatan yang bersifat aktif atau kegiatan fisik dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sehingga dapat mengatasinya sebelum datangnya kegiatan yang sama esok harinya.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen yang perlu diketahui. Menurut Widiastuti (2015:14) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

1. Daya tahan jantung dan paru / *Endurance* kesanggupan system jantung. Paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Kekuatan otot / *Strength* adalah secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
3. Kelentukan / *Fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
4. Kecepatan / *Speed* adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Daya eksplosif / *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
6. Kelincahan / *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

7. Keseimbangan / *Balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*).
8. Ketetapan / *Acuricy* sebagai keterampilan motoric merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketetapan berupa gerak (*performance*) atau sebagai ketetapan hasil (*result*).
9. Koordinasi / *Coordination* merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Menurut teori diatas komponen kesegaran jasmani saling berhubungan dengan kesehatan seseorang seperti daya tahan jantung dan paru berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya berhubungan dengan keterampilan seperti kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan, ketetapan, dan koordinasi.

Menurut Ambarukmi, dkk (2007:43) ada lima kemamuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seseorang.

1. Kelentukan: adalah ruang gerak sendi atau seri sendi-sendi.
2. Daya tahan: adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan menghambat terjadinya kelelahan.
3. Kecepatan: adalah waktu yang dibutuhkan untuk menggabungkan suatu gerakan pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh.
4. Kekuatan: adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot mengerahkan tenaga (*force*) untuk melawan sebuah tahanan.
5. Kekuatan yang cepat (*Speed strength*) adalah tenaga maksimal yang dapat dikerahkan sebuah otot atau kelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Ismaryati (2008:41) komponen kesegaran jasmani meliputi:

1. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
2. Keseimbangan terdapat ada dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan

mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.

3. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.
4. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
5. Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif.
6. Waktu reaksi adalah periode anantara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (respon).
7. Pengukuran Daya tahan Erobik
8. Pengukuran Komposisi Tubuh yaitu berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.
9. Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
10. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
11. Daya Tahan Otot adalah kemampuan otot untuk mealakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan komponen kesegaran jasmani seseorang harus diperhatikan dan dipahami agar mengetahui kegunaannya, contoh daya tahan adalah kemampuan otot yang melakukan suatu kerja secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Siswa harus paham apa saja komponen kesegaran jasmani tersebut. Pendapat diatas menyebutkan komponen yang terdapat yaitu kelincahan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, power, kelenturan, daya tahan, dan waktu reaksi.

Menurut Sepriadi dkk (2017) untuk membentuk kesegaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Untuk mencapai

derajat kesegaran jasmanai setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan.

Berdasarkan dari penjelasan beberapa teori-teori di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani memiliki banyak komponen didalamnya dan komponen tersebut saling berkaitan dan dapat diketahui juga bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan. Agar kondisi ini tetap terjaga maka latihan yang tepat dan teratur menjadi salah satu kunci mencapai kesegaran jasmani yang terbaik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi:

1. Umur/Usia : Semakin bertambahnya usia umur seseorang maka akan berkurang pula kesegaran jasmani seseorang itu.
2. Keturunan/Gen : Jika seseorang anak yang orang tuanya memiliki kapasitas jantung, paru, darah dan eritrosit yang besar dan baik, maka bisa saja anaknya akan mendapatkan apa yang telah dimiliki oleh orang tuanya.
3. Konsumsi makanan dan minuman : Semakin baik makanan dan minuman yang kita konsumsi maka tubuh kita akan mendapatkan hasil yang baik dalam kesegaran jasmaninya.

d. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Ismaryati (2008:40) Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1. Fungsi bersifat umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

2. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:

- a) Golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa
- b) Golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi
- c) Golongan berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

2. Hakekat Bola Basket

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan beranggotakan 5 orang satu tim dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencetak poin sebanyak mungkin selama waktu permainan. Lapangan yang digunakan dalam permainan bola basket cukup besar dan permainan bisa dilakukan luar atau didalam ruangan. Dalam permainan bola basket kebugaran fisik sangat diperlukan mengingat permainan ini membutuhkan fisik yang cukup berat.

Menurut Sugiarto dkk (2010:3) basket adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh kalangan anak muda, terutama di Amerika. Olahraga ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Kedua tim saling berlomba mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan. Tim yang memiliki poin terbanyak adalah pemenangnya.

Sedangkan menurut Oliver J (2007:vi) bola basket adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribel*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

3. Hakekat Ekstrakurikuler

Menurut Damanik (2014:19) Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, minat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Ekstrakurikuler Wajib merupakan program ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik, terkecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler tersebut.

Kemudian menurut Magrisa, Wardhani & Saf (2018:50) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.

Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan minat mereka sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib pada siswa.

Selanjutnya dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan siswa diluar jam pelajaran wajib siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan kebebasan pemilihan bagi siswa. Dengan tujuan agar siswa dapat mengembangkan minat dan bakat yang mereka senangi, ekstrakurikuler wajib dipilih oleh seluruh siswa.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru, penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Olahraga adalah suatu aktifitas gerak tubuh seseorang yang berguna untuk kesegaran jasmani tubuh seseorang dalam kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani adalah satu kesatuan utuh komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, seluruh komponen kesegaran jasmani harus seimbang. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam aktifitas olahraga terutama dalam olahraga bola basket.

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan fisik atau kemampuan fisik seseorang, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum dan sesudah mengalami proses latihan. Kesegaran jasmani yang baik tergambarkan oleh tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani tubuh dalam melakukan aktivitas setiap harinya tanpa adanya rasa lelah yang berarti.

Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen-komponen yang meliputi kecepatan melakukan gerak, kekuatan otot, kelenturan, kelincahan, gerak koordinasi, keseimbangan gerak, waktu reaksi, daya tahan tubuh, fleksibilitas pada otot dan *power*.

Berdasarkan teori-teori di atas terlihat jelas bahwa faktor kesegaran jasmani merupakan kunci sukses siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket salah satunya yakni unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya, sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah permainan bola basket yang maksimal dan berprestasi.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan beberapa teori dan kerangka pemikiran di atas maka pertanyaan penelitian ini adalah Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, menurut Sukardi (2003:157) penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan dan kejadian sekarang. Mereka melaporkan keadaan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Dalam penelitian ini penulis mengambil seluruh jumlah atlet basket SMPN 25 Pekanbaru sebanyak 14 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang artinya teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa atlet basket SMPN 25 Pekanbaru sebanyak 14 orang.

C. Definisi Operasional

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

1. Kesegaran jasmani adalah keadaan fisik yang produktif, efisien, dan efektif saat melakukan segala aktifitas tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti.
2. Bola Basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang beranggotakan 5 orang setiap timnya. Dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencetak angka sebanyak mungkin selama waktu permainan, skor yang tertinggi ialah pemenangnya.
3. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan siswa diluar jam pelajaran wajib siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasan waktu dan kebebasan pemilihan bagi siswa.

D. Pengembangan Instrumen

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

a) Ketentuan Tes

Tes kesegaran jasmani indonesia merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam waktu 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI

bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

1. Tes Lari 50 meter
 2. Tes Angkat Tubuh (*pull up*) 60 detik
 3. Tes Baring duduk (*sit up*) 60 detik
 4. Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)
 5. Tes Lari Jauh 1000 meter
- b) Petunjuk Umum
- 1) Peserta
 - a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
 - b) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
 - c) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
 - d) Melakukan pemanasan (*warming up*)
 - e) Memahami tata cara pelaksanaan tes
 - f) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.
 - 2) Petugas
 - a) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
 - b) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
 - c) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.

- d) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.

Tes kemampuan tingkat kesegaran jasmani Indonesia TKJI putera yaitu:

1. Lari 50 Meter (13-15 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13 s/d 15 tahun.

b. Alat dan Fasilitas

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

c. Petugas Tes

- 1) Juru keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”

2) Gerakan

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

b. Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh sebanyak 50 meter untuk testee umur 13 s/d 15 tahun.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

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

4) Pengukuran waktu

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

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh (13-15 Tahun)

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.
- 3) *Stopwatch*.
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 5) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.
- 2) Gerakan

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

- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

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



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

e. Pencatatan Hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

Catatan:

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

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik (13-15 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/ tikar / matras

5) Nomor dada, formulir tes

c. Petugas Tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap Permulaan

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.
- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
- b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.

c) Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol)



Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk (Widiastuti, 2015:52)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)(13-15 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala senti meter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada
- 5) Formulir tes
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

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

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

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.

5. Tes Lari 1000 meter Putera untuk testee umur 13 s/d 15 tahun

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari berjarak 1.000 meter
2. *Stopwatch*
3. Bendera start
4. Peluit
5. Tiang pancang

6. Alat tulis dan formulir tes

7. Nomor dada

c. Petugas Tes

1. Juru keberangkatan

2. Pengukur waktu

3. Pencatat hasil

4. Pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

1. Sikap permulaan ; Peserta berdiri di belakang garis start

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

3. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1.000 meter untuk putera usia 13 s/d 15 tahun.

Catatan :

Lari dapat diulang bilamana ada pelari mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati 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. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 3.1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja**Umur 13-15 Tahun Putera.**

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
5	S.d - 6.7"	16 – atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d - 3'04"	5
4	6.8" - 7.6"	11- 15	28 – 37	53 – 65	3'05" - 3'53"	4
3	7.7" - 8.7"	6 - 10	19 – 27	42 – 52	3'54" - 4'46"	3
2	8.8" - 10.3"	2 – 5	8 - 18	31 – 41	4'47" - 6'04"	2
1	10.4" dst	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6'05" dst	1

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Teknik observasi: observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru.
2. Perpustakaan: untuk mengumpulkan data yang sejenis guna membantu proses penulisan dan menambah pengetahuan dalam bentuk karya ilmiah dan sejenisnya.
3. Tes dan pengukuran: untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13 – 15 tahun menurut Widiastuti (2015:47) terdiri dari: (1) lari 50 meter (2) tes gantung angkat (3) baring duduk 60 detik (4) loncat tegak (5) lari 1000 meter.

F. Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru tersebut dilakukan analisis data dengan melakukan 5 item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) setelah itu dijumlahkan nilai ke 5 tes tersebut. Dari hasil jumlah tersebut cocokkan hasil jumlah nilai sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani.

**Tabel 3.2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia
untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera.**

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

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat Sudijono (2010:43)

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

Keterangan :

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

P = Angka persentase

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa masalah yang diuraikan di atas hasil penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru yang berjumlah 14 siswa. Adapun 5 norma tes yang dilakukan siswa pada saat melakukan penelitian yaitu tes lari 50 meter, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter.

Berikut data hasil penelitian mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru sebagai berikut:

1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru

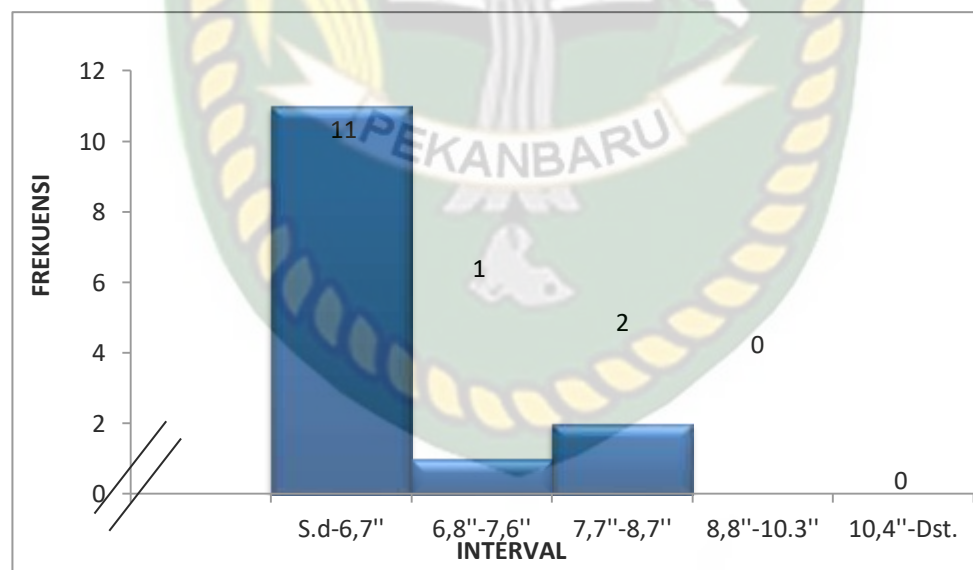
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 50 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 4,64 dari 14 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 65. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,744 dari nilai terendah (*minimum*) = 3 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 5.

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

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	s.d – 6,7"	Baik Sekali(BS)	11	79%
2.	6,8"– 7,6"	Baik (B)	1	7%
3.	7,7"– 8,7"	Sedang (S)	2	14%
4.	8,8"– 10,3"	Kurang (K)	0	0%
5.	10,4" dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH		14	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.1. Lari Cepat 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Berdasarkan table dan grafik di atas dari 14 sampel siswa mendapat angka tercepat 6,33 detik dengan nilai 5 terdapat 11 orang dengan persentase 79%, nilai

4 terdapat 1orang dengan persentase 7%, nilai 3 terdapat 2 orang dengan persentase 14%, dengan skor terendah 8,59 detik.

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Rengat

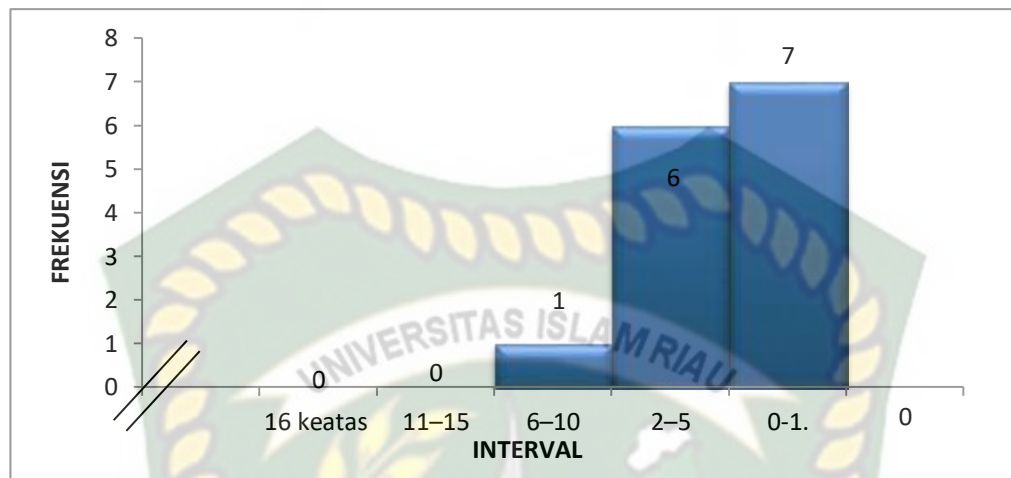
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes angkat tubuh 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 1,57 dari 14 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 22. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,64 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 3.

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

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	16 - keatas	Baik Sekali(BS)	0	0%
2.	11 – 15	Baik (B)	0	0%
3.	6 – 10	Sedang (S)	1	7%
4.	2 – 5	Kurang (K)	6	43%
5.	0 - 1	Kurang Sekali (KS)	7	50%
	JUMLAH		14	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 14 sampel siswa mendapat nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 7%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 43%, nilai 1 terdapat 7 orang dengan persentase 50%, dan yang memperoleh skor terendah 0.

3. Data Tes Baring Duduk Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

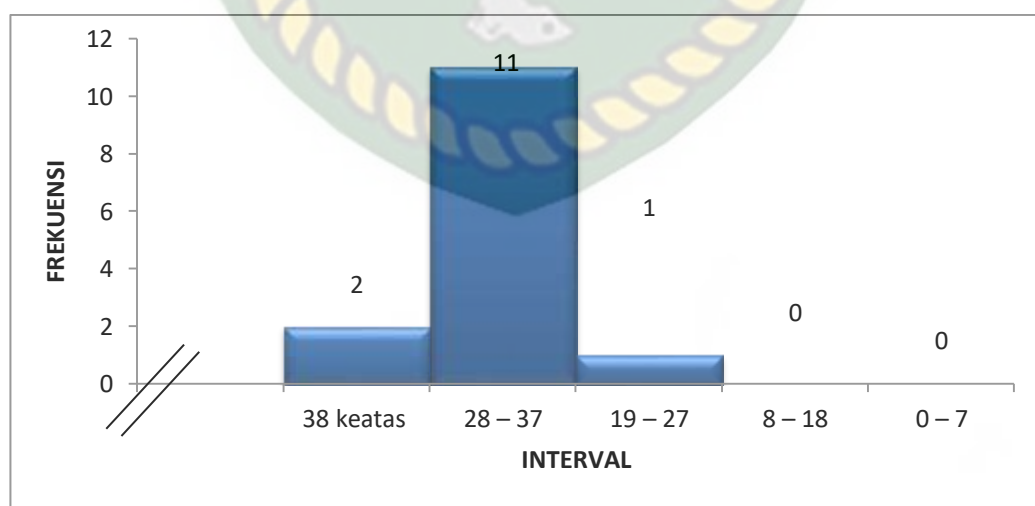
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes baring duduk 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 4,07 dari 14 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 57. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,47 dari nilai terendah (*minimum*) = 3 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 5.

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

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	38 keatas	Baik Sekali(BS)	2	14%
2.	28 – 37	Baik (B)	11	79%
3.	19 – 27	Sedang (S)	1	7%
4.	8 - 18	Kurang (K)	0	0%
5.	0 – 7	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH		14	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.3. Tes Baring Duduk Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 14 siswa mendapat skor terbanyak 41 ke atas dengan nilai 5 sebanyak 2 orang dengan persentase 14%, nilai 4 terapat 11 orang dengan persentase 79%, nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 7%.

4. Data Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

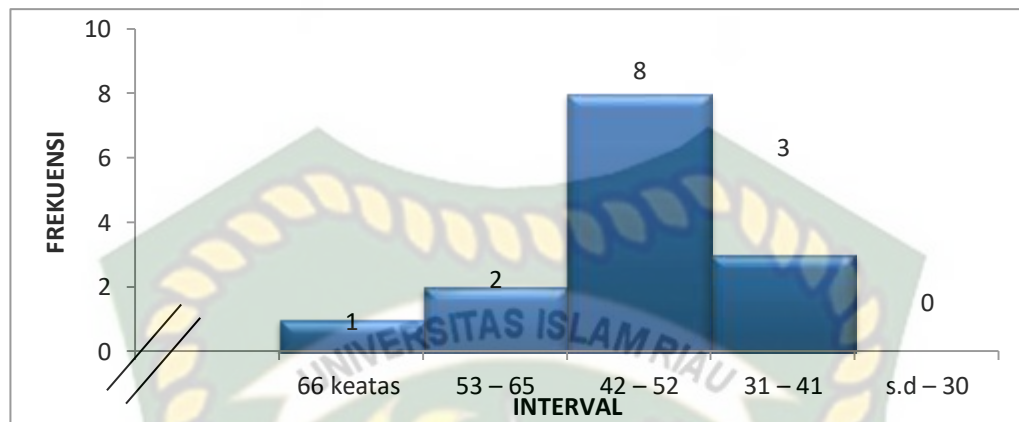
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 3,07 dari 14 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 43. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,82 dari nilai terendah (*minimum*) = 2 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 5.

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

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	66 ke atas	Baik Sekali(BS)	1	7%
2.	53 – 65	Baik (B)	2	14%
3.	42 – 52	Sedang (S)	8	57%
4.	31 - 41	Kurang (K)	3	22%
5.	0 – 30	Kurang Sekali (KS)	0	0%
JUMLAH			14	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 14 sampel siswa mendapat skor tertinggi 66 dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 7%, dengan nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 14%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 57%, nilai 2 terdapat 3 dengan persentase 22%, dan nilai terendah 33.

5. Data Tes Lari 1000 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 1000 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 1,71 dari 14 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 24. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,61 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 3.

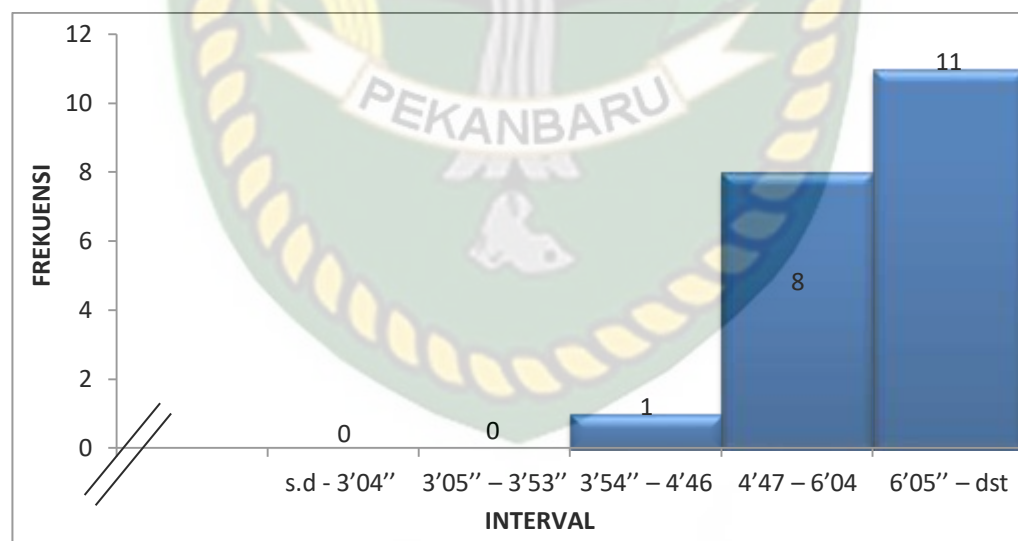
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma Tingkat

Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	s.d – 3'04"	Baik Sekali(BS)	0	0%
2.	3'05" – 3'53"	Baik (B)	0	0%
3.	3'54" – 4'46"	Sedang (S)	1	7%
4.	4'47" – 6'04"	Kurang (K)	8	57%
5.	6'05" dst	Kurang Sekali (KS)	5	36%
	JUMLAH		14	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:



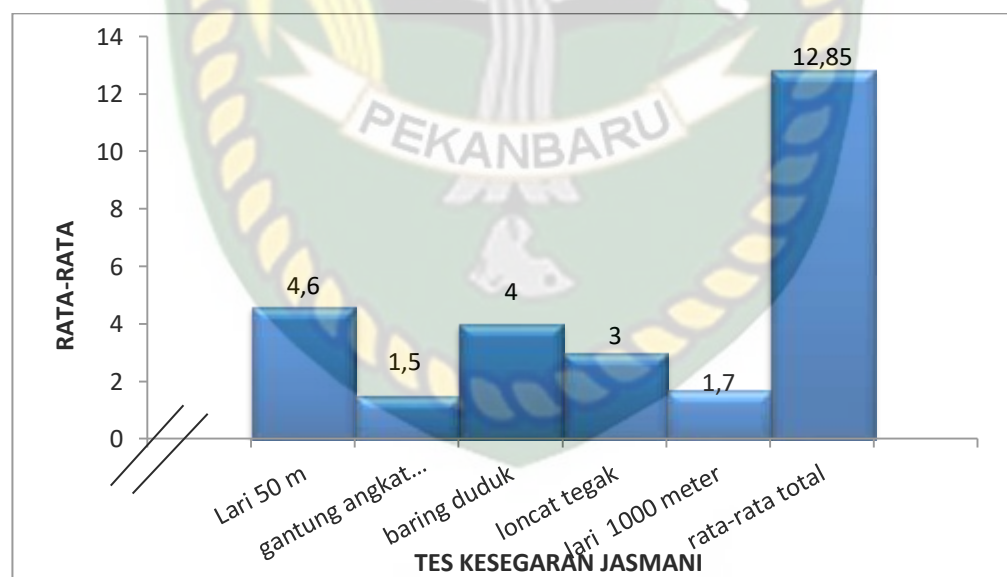
Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 14 sampel siswa mendapat skor tercepat 4,08 detik dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 7%, nilai 2

terdapat 8 orang dengan persentase 57%, nilai 1 terdapat 5 orang dengan persentase 36%, dan skor terendah 6,26 detik.

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0% klasifikasi baik 18-21 terdapat 2 orang dengan responden, klasifikasi 14-17 terdapat 9 orang dengan responden, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 3 orang dengan responden, sedangkan untuk klasifikasi kurang baik sekali 5-9 terdapat 0 orang dengan responden, kemudian dapat di lihat grafik di bawah ini.



Grafik 4.6. klasifikasi hasil tes tingkat kesegaran jasmani

B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru dari

hasil tes tidak ditemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0% klasifikasi baik 18-21 terdapat 2 orang dari 14 sampel dengan persentase, kemudian klasifikasi 14-17 terdapat 9 orang dari 14 sampel dengan persentase, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 3 orang dari 14 sampel dengan responden, sedangkan untuk klasifikasi kurang baik sekali 5-9 terdapat 0 dari 14 sampel dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas lihat tabel berikut:

Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali(BS)	22-25	0	0%
2.	Baik(B)	18-21	2	14,3%
3.	Sedang(S)	14-17	9	64,3%
4.	Kurang(K)	10-13	3	21,4%
5.	Kurang Sekali(KS)	5-9	0	0%
Jumlah			17	100%

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru dengan hasil , dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun, maka termasuk klasifikasi sedang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **Sedang.**

C. Pembahasan

Tubuh manusia sangat banyak membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh manusia juga tidak banyak menyimpan oksigen. Karena kemampuan tubuh dalam melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh begitu pula sebaliknya. Maka dari itu setiap individu hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik agar penghasilan oksigen dalam tubuh dapat melakukan dengan baik dan tidak mudah merasa cepat lelah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru. Hasil penelitian yang telah dilakukan siswa tergolong dalam klasifikasi **sedang**, dengan demikian dapat berdampak pada permainan bola basket seperti mudah kelelahan, pergerakan yang lambat dan tidak gesit.

Menurut Wahyudi & Fajrin (2019:57) Dengan sampel 20 siswa putera terdapat hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%), kurang 0 siswa (0%), sedang 12 siswa (60%), baik 8 siswa (40%) dan baik sekali 0 (0%). Sehubungan dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Mandrasah Aliyah Negeri Tolitoli berkategori sedang. Dalam hal ini terdapat persamaan penelitian yang sedang saya teliti yaitu mendapatkan kategori sedang.

Pada hasil penghitungan analisis data yang dilakukan penulis, maka diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru termasuk pada klasifikasi **Sedang** dengan nilai rata-rata 15,07 dengan interval 14 – 17 dengan persentase 64,3%. Hal ini terlihat berdasarkan hasil yang didapat maka bisa disimpulkan bahwa siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru harus meningkat latihan agar kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan penulis dengan sampel siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru maka diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 25 Pekanbaru dengan nilai rata-rata 15,07 dengan interval 14 – 17 dengan persentase 64,3% dilihat dalam norma tes tingkat kesegaran jasmani siswa usia 13 - 15 tahun putra dalam klasifikasi **Sedang**.

B. Saran

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

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. & Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka ekstrakurikuler wajib di sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 16-21.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. I. A. (2018). Implementasi Metode Smart Pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Siswa Sma. *Informatika Mulawarman: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 13(1), 49-55.
- Muspita, Kamarudin, & Fernando, R. (2016), Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Mutohir, T.C. & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sudijono, A (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiarto, dkk. (2009). *Langkah Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta: PT Mediantar Semesta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara

- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wahyudi & Fajrin (2019) Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Jurnal Untad*, 7(2) 51-58
- Yulianti, M., Irsyanty, N.P. & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zulrafli, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016) Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.