

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET SMA NEGERI 2 RENGAT**

**SKRIPSI**

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



**OLEH :**

**RANI SYAHFITRI**  
**NPM. 166610258**

**PEMBIMBING**

**Dr. OKI CANDRA, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1081108803**

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

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**2020**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 RENGAT

Dipersiapkan oleh

Nama : Rani Syahfitri  
NPM : 166610258  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

#### PEMBIMBING

**Dr. OKI CANDRA, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1081108803**

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 : Rani Syahfitri  
NPM : 166610258  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : **Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler  
Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

Disetujui,  
**PEMBIMBING**

**Dr. OKI CANDRA, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1081108803**

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 : Rani Syahfitri  
NPM : 166610258  
Jenjang : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul:

**“Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**PEMBIMBING**

**Dr. OKI CANDRA, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1081108803**

## ABSTRAK

### **Rani Syahfitri, 2020 Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel terdiri dari 10 orang putera dan 8 orang puteri. hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak 5 orang dengan persentase 28% tergolong kategori sedang, 7 orang dengan persentase 39% tergolong pada kategori kurang, 6 orang dengan persentase 33% tergolong pada kategori kurang sekali. Analisis data yang telah dikemukakan maka skor kebugaran jasmani diperoleh 10,13 dalam persentase 39% sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat berada dalam kategori **kurang**.

**Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani**

## ABSTRACT

### **Rani Syahfitri, 2020 Level of Physical Fitness in Basketball Extracurricular of SMA Negeri 2 Rengat.**

This study aims to determine the level of physical fitness in extracurricular. This type of research is quantitative descriptive. The population and sample consisted of 10 sons and 8 daughters. The results of tests carried out in the field were 5 people with a percentage of 28% belonging to the moderate category, 7 people with a percentage of 39% belonging to the poor category, 6 people with a percentage of 33% belonging to the very poor category. Analysis of the data that has been stated, the physical fitness score was obtained 10.13 in a percentage of 39% so it can be concluded that the physical fitness of basketball extracurricular students at SMA Negeri 2 Rengat is in the poor category.

**Keywords: Physical Fitness Level**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Rani Syahfitri  
NPM : 166610258  
Jenjang Studi : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler  
Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

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, 30 Agustus 2020

Rani Syahfitri  
NPM.166610258

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Rani Syahfitri  
NPM : 166610258  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing : Dr. Oki Candra, M.Pd  
Judul Skripsi : **Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler  
Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
27-11-2019	- Perbaiki bahasa rumusan masalah	
22-01-2020	- Perbaiki pengutipan - Tambah jurnal - Tambah Teori Kesegaran Jasmani	
03-02-2020	- Hipotesis bahasanya diperbaiki - Tambah jurnal - Pahami Instrumen	
10-02-2020	- Acc untuk diseminarkan	
04-03-2020	- Seminar Proposal	
18-08-2020	- Penelitian TKJI	
24-08-2020	- Tambah Jurnal diteori dan pembahasan - Pembahasan lebih diulas - Penulisan Judul item gambar diperbaiki sesuai EYD	
02-09-2020	- ACC Ujian Skripsi	

Pekanbaru, September 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

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

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat”**.

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 penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa proposal ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada,

1. Ibuk Leni Apriani M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Dr.Oki Candra M.Pd selaku Dosen Pembimbing sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.

3. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
4. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberi motivasi dan support.
5. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan proposal ini. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan proposal ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Rani Syahfitri

## 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>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kebugaran jasmani .....	7
1. Komponen Kebugaran Jasmani .....	9
2. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani .	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	13
4. Fungsi Kebugaran .....	14
2. Hakikat Ekstrakurikuler .....	14
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	14

3. Hakikat Bola Basket.....	15
a. Pengertian Bola Basket .....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
C. Definisi Operasional .....	19
D. Pengembangan Instrumen .....	21
E. Teknik pengumpulan data.....	34
F. Teknik analisis data.....	34
<b>BAB IV. PENGOLAHAN DATA</b>	
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	28
B. Analisis Data .....	48
C. Pembahasan.....	49
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
<b>LAMPIRAN</b> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Posisi Start Lari 60 Meter.....	22
Gambar 3.2. Posisi pada Saat Angkat Tubuh.....	24
Gambar 3.3. Sikap saat Gantung Siku Tekuk.....	26
Gambar 3.4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	28
Gambar 3.5. Sikap Loncat Tegak.....	30
Gambar 3.6. Posisi <i>Start</i> Lari 1200/1000 Meter .....	32

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Puteri.....	32
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Puteri.....	33
Tabel 3.3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera.....	33
Tabel 3.4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera.....	33
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari cepat 60 Meter Siswa Putera.....	36
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari cepat 60 Meter Siswa Puteri.....	37
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putera.....	38
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Puteri.....	39
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk Siswa Putera.....	40
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk Siswa Puteri.....	41
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putera.....	43
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Puteri.....	44

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1200 Meter Siswa Putera.....	46
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1000 Meter Siswa Putera.....	47
Tabel 4.11. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat .....	49



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Tes Lari cepat 60 Meter Siswa Putera .....	36
Grafik 4.2. Tes Lari cepat 60 Meter Siswa Puteri.....	37
Grafik 4.3. Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putera.....	38
Grafik 4.4. Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Puteri .....	39
Grafik 4.5. Tes Baring Duduk Siswa Putera.....	41
Grafik 4.6. Tes Baring Duduk Siswa Puteri.....	42
Grafik 4.7. Tes Loncat Tegak Siswa Putera.....	43
Grafik 4.8. Tes Loncat Tegak Siswa Puteri .....	45
Grafik 4.9. Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera.....	46
Grafik 4.10. Tes Lari 1000 Meter Siswa Puteri .....	47
Grafik 4.11. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat .....	48

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan watak, kecerdasan, intelektual, kecerdasan rohani serta kecerdasan jasmani bagi setiap masyarakat. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk siswa secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Sekolah adalah salah satu tempat untuk mendapatkan suatu ilmu pendidikan, semakin tinggi sekolah maka semakin tinggi pula ilmu yang kita miliki. Setiap sekolah memiliki pelajaran olahraga, olahraga sudah dikenal sejak lama, namun orang tidak mengetahui olahraga itu, untuk mendapatkan Kebugaran yang baik , maka diperlukan olahraga yang rutin, begitu pula halnya dengan kebugaran jasmani. Setiap jenjang pendidikan, salah satunya Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki waktu pada hari tertentu untuk mengembangkan talentanya baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, namanya adalah Ekstrakurikuler.

Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam tercapai aktifitas gerak yang baik serta kelangsungan hidup seseorang. Kebugaran jasmani yang baik memberikan kesempatan untuk para peserta didik mengembangkan talentanya dalam ekstrakurikuler yang diminatinya dan dilakukan secara

sistematis, terarah dan terencana. Hal tersebut selaras dengan UUD Nomor 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 4 menyebutkan “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.” Dari pasal ini kita bisa mengetahui bahwa olahraga sangat penting bagi tubuh, selain untuk kesehatan juga berguna untuk melakukan , efektif dan efisien kegiatan harian dengan baik , selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani kita. Kebugaran jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilai-nilai (sikap – mental – emosional – spiritual - sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara seimbang.

Sesuai dengan arah kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Melalui kegiatan diatas diharapkan bisa meningkatkan prestasi dalam menjalankan aktifitas olahraga maupun belajar. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang melakukan pembinaan yaitu Bola Basket. Bola Basket sebagai cabang olahraga populer didunia karena banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Bola basket kini tidak harus dimainkan oleh laki-laki namun perempuan juga dapat memainkannya. Ditingkat pendidikan sekolah, olahraga merupakan salah satu materi pelajaran yang akan diajarkan kepada siswa pada materi bola basket

diajarkan teknik dasar bola basket, kerja sama dalam permainan, strategi dalam permainan, pembinaan mental dan lain-lain yang dibutuhkan seorang pemain bola basket.

Di dalam permainan bola basket diperlukan teknik yang merupakan bagian dari skill atau keterampilan, faktor-faktor yang menunjang permainan bola basket antara lain adalah: 1) daya tahan, 2) kecepatan, 3) kelenturan, 4) koordinasi, 5) *fleksibilitas*, 6) keseimbangan, 7) kekuatan, 8) ketepatan, dan 9) daya ledak otot dan ini jelas adalah komponen kebugaran jasmani. Dan yang terpenting daya tahan umum *endurance*, kemampuan seseorang dalam menggunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalani kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan sintensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai tujuan dari bola basket yang disebutkan di atas memiliki beberapa komponen kebugaran jasmani jelas ada suatu wadah untuk memulai dan membentuk pemain yang berprestasi hal ini ditunjukkan banyaknya eksul basket yang ada disetiap sekolah.

Faktor yang tidak kalah penting dalam meraih kesuksesan atlet adalah faktor mental dari para atlet itu sendiri. Mental yang dimaksud disini adalah motivasi berprestasi. Setiap perilaku seseorang didorong oleh suatu motif, baik itu yang datang dari diri sendiri maupun dari luar diri seseorang. Sedangkan motivasi merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkuat motif yang sudah ada, usaha ini dapat timbul dari dalam diri seseorang yang disebut motivasi intrinsik dan dapat pula datang dari luar yang disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi pada atlet

tidak bersifat menetap, perubahannya sesuai dengan kondisi yang dialami oleh atlet itu sendiri.

Berdasarkan observasi di lapangan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat ditemukan beberapa masalah diantaranya masih terdapat beberapa pemain yang terlihat sangat letih pada saat bermain bola basket, kurang lincahnya pergerakan pemain, banyak pemain yang minta diganti dipertengahan permainan, berdasarkan hasil observasi tersebut maka penulis menetapkan judul penelitian yakni: **“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat”**

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil observasi yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat beberapa pemain yang terlihat sangat letih pada saat mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat.
2. Masih kurang lincahnya pergerakan pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat.
3. Masih banyak pemain yang minta diganti dipertengahan permainan pada saat mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat.
4. Masih belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka penulis membatasi masalah yakni “Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut : Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler Bola Basket Puteri SMA Negeri 2 Rengat.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Siswa, untuk pedoman dalam latihan meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada cabang olahraga basket dalam ekstrakurikuler.
2. Pembina, sebagai bahan dalam memberikan latihan yang sesuai dengan kebugaran jasmani masing-masing siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Rengat.

3. Peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
4. Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukkan dan ilmu pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Penjaskesrek dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1) Hakekat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat latihan kebugaran jasmani dapat menjadi solusi untuk mendapatkan berat badan yang ideal selain itu, latihan ini juga meningkatkan kondisi tubuh dan mengurangi resiko anda mengidap berbagai gangguan kesehatan.

Menurut Karpovich dalam Makorohim (2017:42) Bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Widiastuti (2017:13) Kebugaran 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. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Menurut Muspita, dkk (2015:71) Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia

muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Disisi lain Ismaryati (2008:39) berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Menurut Syafruddin (2011:12) kebugaran/kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Selain itu karena kebugaran jasmani didapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang bisa dilakukan untuk kesehatan. Kebugaran Jasmani yang baik, bisa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat. Faqih dan Hartati (2017: 386) menegaskan kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Selain itu menurut *morehouse* dan *miller* dalam nurhasan (2001:131), Istilah kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*.

Ambarukmi (2007:42) menyatakan kebugaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang bahkan samapai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru

mengalami cedera. Sedangkan menurut Bafirman dalam Ad'dien (2011:65) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja. Kemudian Yulianti, dkk (2017:56) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut Zulraflia, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari

Dari teori-teori di atas kebugaran jasmani adalah 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 yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sehingga dapat mengatasinya sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Hanief dan Sugito, 2015:60-73).

### **1. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Widiastuti (2017:14-17) komponen – komponen kebugaran jasmani terdiri dari :

- a) Daya tahan jantung dan paru / *Endurance* kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat

melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

- b) 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.
- c) Kelentukan / *Fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
- d) Kecepatan / *Speed* adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- e) Daya eksplosif / *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
- 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 / *Acuricy* sebagai keterampilan motoric merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari – hari. Ketepatan berupa gerak (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).
- i) Koordinasi / *Coordination* merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Menurut Ambarukmi dkk (2007:43) ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seseorang;

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

Dari teori-teori di atas dapat diketahui bahwa kondisi fisik 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 kebugaran jasmani yang terbaik.

Ismaryati (2008: 41) menyebut komponen kebugaran jasmani meliputi:

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

Dari teori di atas bahwa komponen kebugaran jasmani seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan baik dan benar.

## 2. Bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

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.

### a) Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal (Ismaryati, 2008:111). Contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan dengan latihan kontraksi isometrik adalah mendorong, mengangkat, atau menghela suatu objek atau benda yang tidak dapat digerakkan (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 yakni latihan kontinu, contoh nya seperti lari secara terus menerus tanpa istirahat lebih dari 30 menit (Harsono, 2001:8)

### c) Kecepatan

Kecepatan ialah 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 metode latihan Kecepatan adalah lari akselerasi yakni berlari dari yang awalnya lambat namun semakin lama semakin cepat (Harsono, 2001: 36).

### d) Kelentukkan

Kelentukkan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Salah satu metode untuk meningkatkan kelentukkan adalah dengan melakukan perenggan 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 atau mencoba menyentuh tanah atau lantai.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yakni:

- 1) Umur/ Usia: Semakin bertambahnya usia atau umur seseorang maka akan Berkurang pula kebugaran 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 kebugaran jasmaninya.

Maka dari teori diatas faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik itu adalah usia, jenis kelamin, genetik, dan makanan. Maka dari itu penelitian ini diambil pada ekstrakurikuler bola basket, dikarenakan dalam ekstrakurikuler itu terdapat bermacam-macam usia dari yang umur 16-19. “Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang atlet dapat melakukan kegiatan yang berlebih tanpa merasakan kelelahan yang berarti, sehingga dapat diharapkan ketika bertanding

atlet mampu bertanding dengan maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan” (Ramadhan, 2018: 177).

Syafruddin (2011: 64) menyebutkan kondisi fisik (physical condition) secara umum dapat di artikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bias meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

#### **4. Fungsi Kebugaran Jasmani**

Ismaryati (2008:40) menyebutkan 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**

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) Keadaan berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

#### **2) Hakekat Ektrakurikuler**

##### **1. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan positif yang mana siswa/siswi dapat menyalurkan bakat dan hobi, selain itu siswa/siswi juga memiliki kesibukan tersendiri, jadi siswa/siswi yang mengikuti berbagai macam ekstra itu sangat bagus dan lebih aktif dalam organisasi sekolah.

Fibrianto dkk (2017:79) Menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri mengandung pengertian yang menunjukkan segala macam aktifitas di sekolah

atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menampung segala bakat dan minat dari peserta didik dalam mengembangkan potensinya dan juga melatih untuk mengembang tugas serta tanggung jawab dari individu.

Menurut Damanik (2014:17) Kegiatan ekstrakurikuler adalah program Pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (*supplement* dan *complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan Pendidikan.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Pengertian Ekstrakurikuler menjelaskan bahwa ekstrakurikuler atau yang biasa disingkat ekskul merupakan suatu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik di dalam maupun diluar lingkungan sekolah dalam rangka memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan menginternalisasikan nilai-nilai atau aturan-aturan agama serta norma-norma sosial baik lokal, nasional, maupun global untuk membentuk insan yang sepenuhnya.

Menurut Sarifudin dalam Yulisari (2013:315), adalah suatu program yang dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan, dimana hal-hal yang tidak dapat diselesaikan dalam program yang telah ditentukan dalam jam-jam pelajaran sekolah, dapat diberikan pada jam-jam di luar sekolah.

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.

Dari teori-teori di atas bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan atau aktifitas yang dilakukan diluar jam mata pembelajaran yang dilakukan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan, memperdalam dan memperluas ilmu, keterampilan, skills dan bakat yang dilaksanakan 1 kali dalam seminggu dengan durasi waktunya kurang lebih 60 - 90 menit.

Menurut Hastututi (2008: 46) Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, seperti narkoba yang sedang marak akhir-akhir ini.

Menurut Candra (2019:60) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan pada waktu luang sekolah atau di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah tersebut. Program ekstrakurikuler dapat dikatakan sebagai pendukung dalam pencapaian kurikulum yang dilaksanakan diluar jam pelajaran dengan mendapat bimbingan dari guru selaku pembinanya ataupun dapat membawa pelatih dari luar untuk lebih mengkhususkan kegiatan ekstrakurikuler

### 3) Hakekat Bola Basket

#### 1. Pengertian Bola Basket

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

Menurut Ahmadi dalam Utomo (2016:467) Bola basket mempunyai beberapa tehnik dasar, teknik dasar merupakan teknik atau gerakan dasar yang digunakan dalam suatu permainan olahraga. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang kompleks gerakannya, artinya merupakan gabungan yang terdiri dari unsure gerakan yang teroordinasi secara rapi. Secara umum ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut : a. Teknik dasar mengoper bola (Passing) b. Teknik dasar menerima c. Teknik dasar menggiring bola (dribbling) d. Teknik dasar menembak (shooting) e. Teknik dasar latihan olah kaki (footwork) f. Teknik latihan pivot.

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

## B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang baik dan logis pada tingkat kebugaran jasmani pada Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 2 Rengat penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Maka penulis mengemukakan kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani sebagai dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Tes kebugaran jasmani mempunyai pengaruh terhadap hasil yang ingin dicapai pada kemampuan gerak koordinasi, keseimbangan gerak, kecepatan melakukan gerak, kelincahan, *power*, waktu reaksi, daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas pada otot.

Berdasarkan teori di atas, maka penulis mengemukakan kerangka pemikiran penelitian sebagai berikut “semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka semakin baik pula kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan terhadap atlet basket SMA Negeri 2 Rengat.

Kebugaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik seseorang, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum dan setelah mengalami proses latihan. Kebugaran jasmani ini meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukkan, daya tahan, *power*, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Berdasarkan teori-teori di atas jelas terlihat bahwa faktor kebugaran jasmani menentukan kesuksesan peserta ekstrakurikuler olahraga bola basket salah satunya, karena 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. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan diatas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat?”



## BAB III

### METHODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Menurut Maksum (2012:68) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu, bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variable.

Sedangkan Menurut Musianto (2002:125) Kuantitatif ialah pendekatan yang di dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya mempergunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik.

Maka dari teori-teori di atas dapat di simpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri baik satu variabel atau lebih yang menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena kondisi atau variabel tertentu.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2014:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi

Sedangkan Menurut Indriantoro dalam Azlina (2009:111), Populasi merupakan sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat yang berjumlah 20 orang.

## 2. Sampel

Menurut Arikunto (2013:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan pengertian sampel menurut Sugiyono dalam Wijayanti (2009:136), adalah: Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Sugiyono dalam Kusumastuti (2009:3) teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh populasi sebagai responden atau sampel. Jadi setelah dilihat dan dipertimbangkan maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang.

### C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peneliti memberikan sedikit penjelasan penting terhadap istilah-istilah dalam penelitian yang akan diteliti, diantaranya sebagai berikut:

#### 1. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan alat-alat tubuhnya dengan efektif dan efisien mungkin dalam kegiatan sehari-hari tanpa adanya rasa lelah yang berarti sehingga masih dapat melakukan kegiatan yang bersifat rekreatif dan telah mengalami

pemulihan yang sempurna sehingga dapat mengatasinya sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

## 2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Tingkat adalah susunan yang berlapis-lapis atau berlingkek-lingkek seperti lenggek rumah, tumpuan pada tangga (jenjang), tinggi rendah martabat (kedudukan, jabatan, kemajuan, peradaban, dan sebagainya); pangkat; derajat; taraf; kelas. Sedangkan Kebugaran Jasmani adalah keadaan (hal, sifat, dan sebagainya) segar; kenyamanan; kesehatan. Maka dapat diambil teori bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani adalah susunan atau tinggi rendah kesehatan seseorang.

## 3. Ekstrakurikuler Bola Basket

Ekstrakurikuler bola basket adalah Suatu kegiatan atau aktifitas yang dilakukan diluar jam mata pembelajaran yang dilakukan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan, memperdalam dan memperluas ilmu, keterampilan, skills dan bakat yang dilaksanakan 2 – 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktunya kurang lebih 90 menit.

## 4. Bola Basket

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri untuk tidak kemasukan. Regu

yang lebih banyak membuat nilai (skor) dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

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

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan adanya tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anak usia 13 tahun sampai dengan 19 tahun.

Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

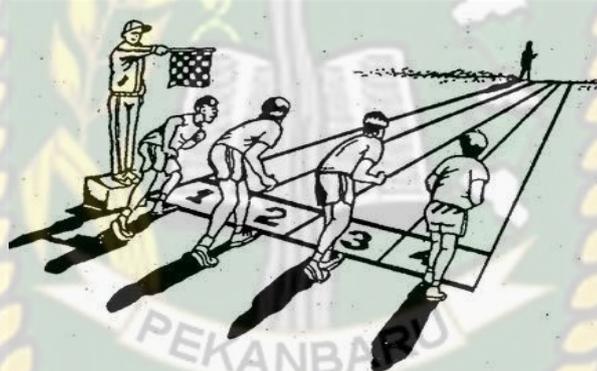
- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Pluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stopwatch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan “peserta berdiri dibelakang 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  
Widiastuti (2015:47)

- 3) Lari masih bisa 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.
- Waktu di catat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putri

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra

1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

2) Alat dan fasilitas

a) Lantai yang bersih dan rata

b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci

c) *Stopwatch*

d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

e) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

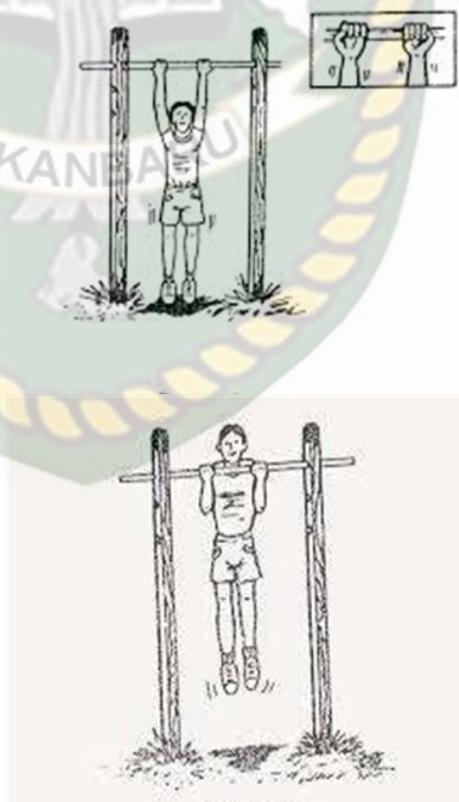
4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal

b) Gerakan

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

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan meringankan badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



Gambar 2. Posisi Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik untuk Putra  
Widiastuti (2015:48-49)

Gantung siku tekuk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot bahu

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan
- 3) *Stopwatch*
- 4) Serbuk kapur

c. Petugas tes

1. Pengukur waktu
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

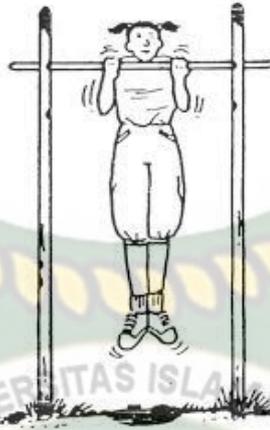
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang

2) Gerakan

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



Gambar 3. Sikap Gantung Siku Tekuk  
Widiastuti (2015 49:51)

e. Pencatatan hasil

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

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring teerlentang di lantai 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

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali kesikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat,selama 60 detik.

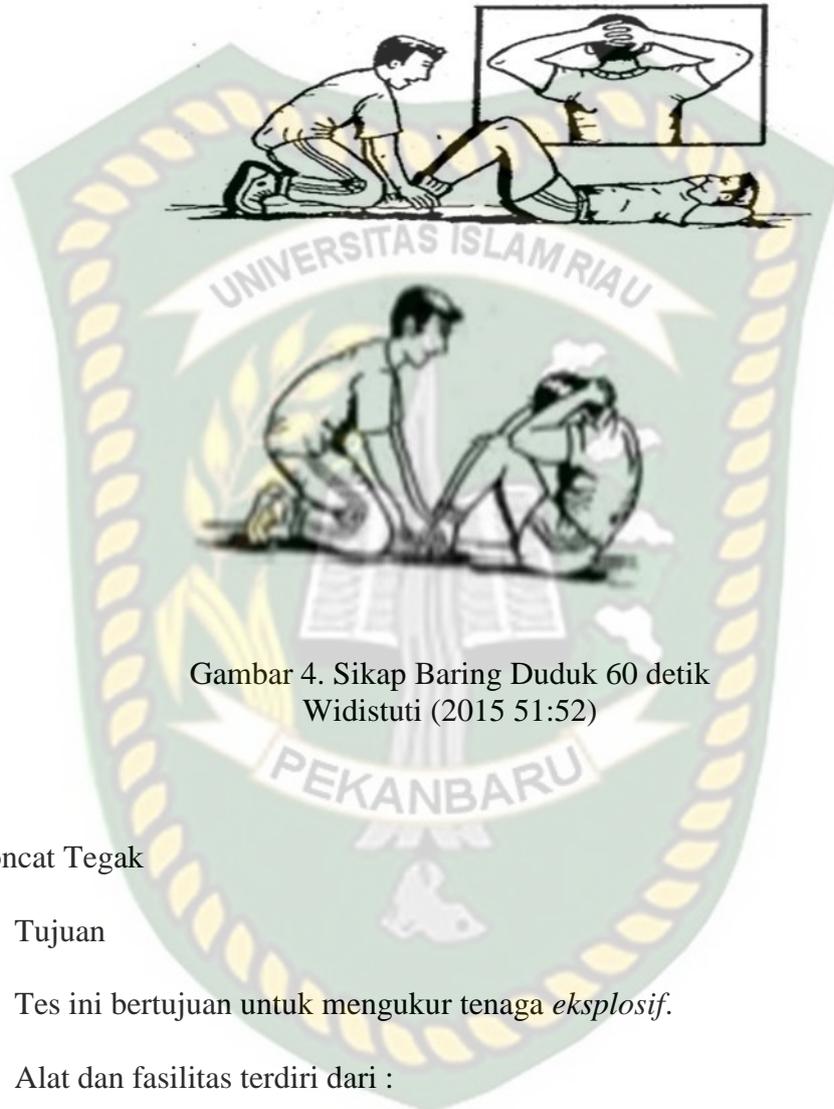
**Catatan :**

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas,sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha;dan
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. 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 4. Sikap Baring Duduk 60 detik  
Widistuti (2015 51:52)

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

5) Formulir tes

6) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

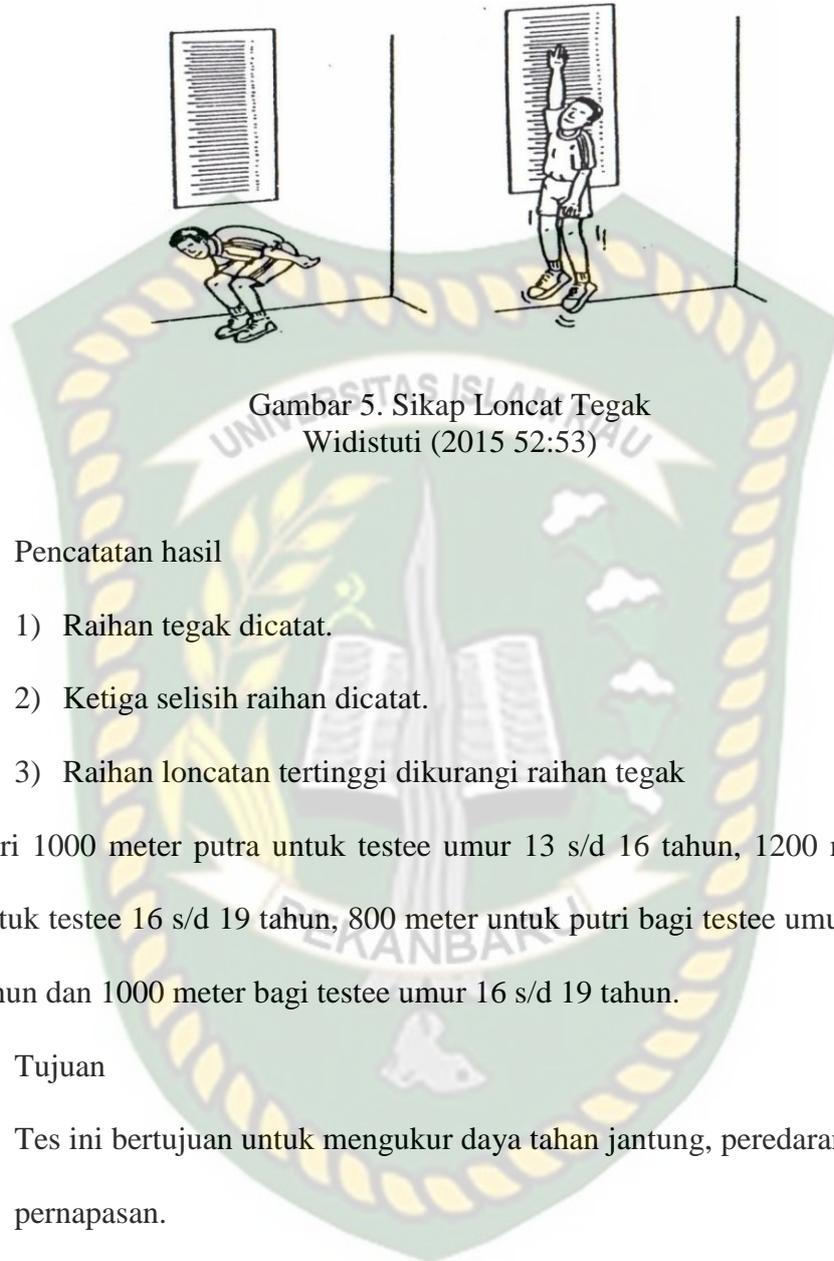
a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.

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

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua tangan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.

b) Lakukan tes ini selama 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.



Gambar 5. Sikap Loncat Tegak  
Widistuti (2015 52:53)

- e. Pencatatan hasil
  - 1) Raihan tegak dicatat.
  - 2) Ketiga selisih raihan dicatat.
  - 3) Raihan lompatan tertinggi dikurangi raihan tegak
5. Lari 1000 meter putra untuk testee umur 13 s/d 16 tahun, 1200 meter putra untuk testee 16 s/d 19 tahun, 800 meter untuk putri bagi testee umur 13 s/d 16 tahun dan 1000 meter bagi testee umur 16 s/d 19 tahun.
  - 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) Pluit
    - 5) Tiang pancang

- 6) Nomor dada
  - 7) alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Petugas keberangkatan
  - 2) Pengukur waktu
  - 3) Pencatat hasil
  - 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start
  - 2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
  - 3) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter untuk putra usia 13 s/d 15 tahun, 1200 meter putra usia 16 s/d 19 tahun, 800 meter untuk putri usia 13 s/d 15 tahun dan 1000 meter untuk putri usia 16 s/d 19 tahun.
- Catatan: lari dapat diulang jika ada pelari mencuri garis 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.



Gambar 6. Lari 1200 Meter Putra dan Lari 1000 Meter putri  
Widiastuti (2015:53-54)

1. Petunjuk penilaian
  - a) Tabel nilai

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

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
5	S.d - 8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 keatas	s.d - 3'52"	5
4	8.5" - 9.8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	3'53" - 4'56"	4
3	9.9" - 11.4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57" - 5'58"	3
2	11.5" - 13.4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59" - 7'23"	2
1	11.5" dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	7'24" dst	1

**Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Puteri.**

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)

**Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d - 7.2'	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d-3'14''	5
4	7.3'- 8'3	14-18	30-40	60-72	3'15''-4'25''	4
3	8.4'- 9.6'	9-13	21-29	50-59	4'26''-5'12''	3
2	9.7'-11.0'	5-8	10-20	39-49	5'13''-6'33''	2
1	11.1'-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34'' dst	1

**Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 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)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung ditempat lokasi penelitian.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep-konsep dan teori-teori yang dipakai dalam penelitian,
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat.

### F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang diuraikan di atas hasil penelitian ini yaitu untuk mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat yang berjumlah 18 orang, 10 siswa putera dan 8 siswi puteri adalah sebagai berikut:

##### 1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat

##### a. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat

Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 10 siswa putera didapat data atau *score* tercepat 7,96 detik dengan nilai 4 dan *score* paling lambat 11,00 detik dengan nilai 2. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

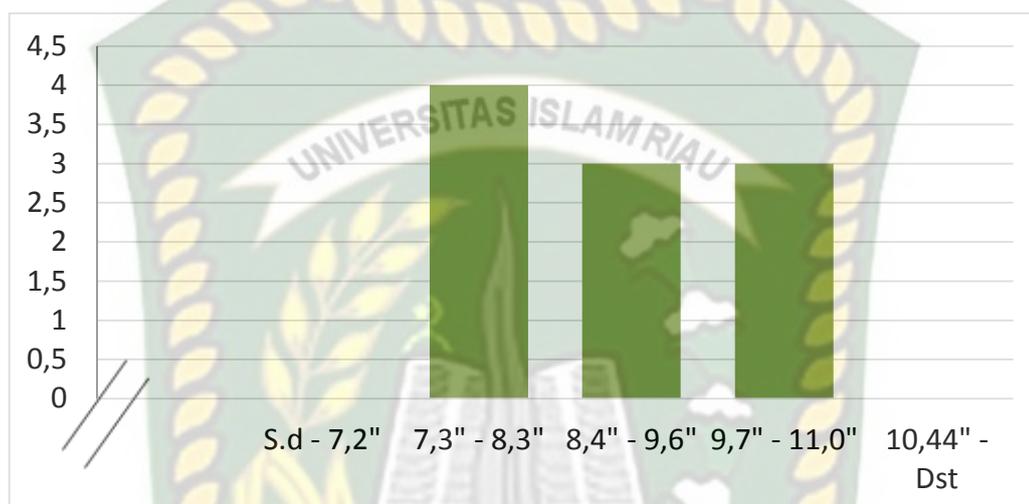
**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat.**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 7,2"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,3" - 8,3"	Baik (B)	4	40%
3	8,4" - 9,6"	Sedang (S)	3	30%
4	9,7" - 11,0"	Kurang (K)	3	30%
5	11,1" dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 60 meter siswa putera yang memiliki status baik sekali tidak ada, terdapat 4 siswa yang mendapat nilai 4 dengan persentase 40%, terdapat 3 orang siswa mendapat nilai 3 dengan

persentase 30%, dan terdapat 3 orang siswa mendapat nilai 2 dengan persentase 30%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 60 Meter**

**b. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

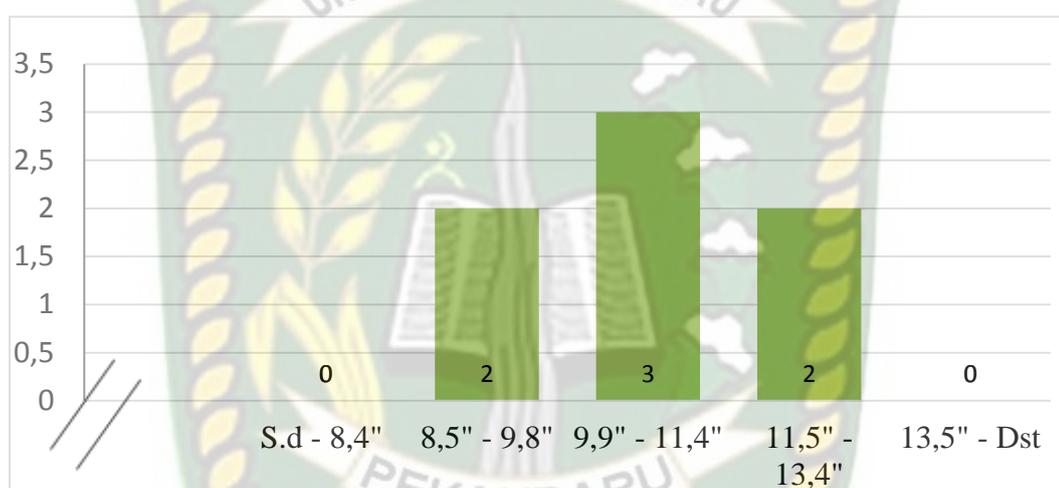
Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 8 siswa puteri didapat data atau *score* tercepat 9,08 detik dengan nilai 4 dan *score* paling lambat 13,8 detik dengan nilai 1. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

NO	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd'' – 8,4''	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	8,5'' – 9,8''	Baik (B)	2	25%
3	9,9'' – 11,4''	Sedang (S)	3	38%
4	11,5'' – 13,4''	Kurang (K)	2	25%
5	13,5'' – dst	Kurang Sekali (KS)	1	13%
Jumlah			8	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 60 meter siswa puteri yang memiliki status baik sekali tidak ada terdapat 2 siswa yang mendapat nilai 4 dengan persentase 25%, terdapat 3 orang siswa mendapat nilai 3 dengan persentase 38%, terdapat 2 siswa yang yang mendapat nilai 2 dengan persentase 25% dan terdapat 1 orang siswa yang mendapat nilai 1 dengan persentase 13%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.2. Tes Lari Cepat 60 Meter**

- 2 **Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**
  - a. **Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

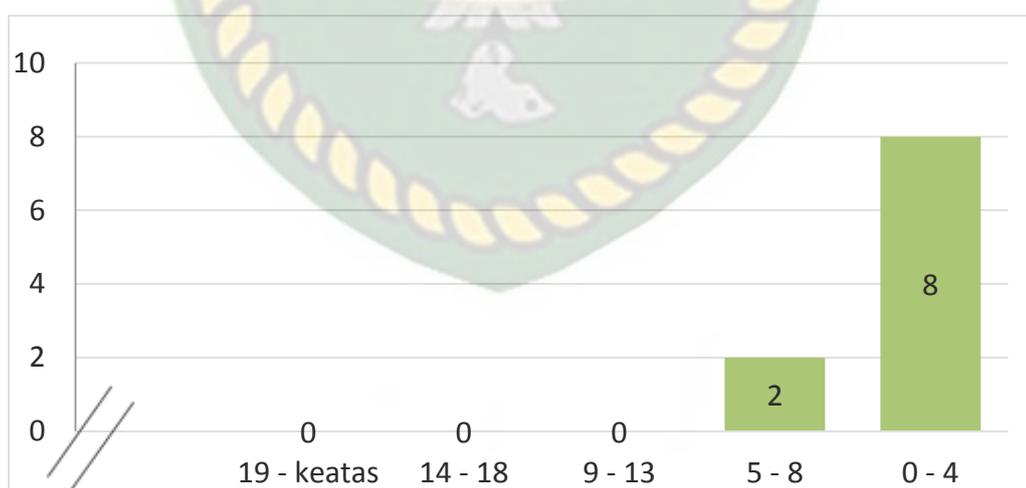
Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 10 siswa putera didapat data atau *score* terbanyak 8 dengan nilai 2 dan *score* paling sedikit 0 dengan nilai 1. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Gantung Angkat Tubuh Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19 – keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	14 – 18	Baik (B)	0	0%
3	9 13	Sedang (S)	0	0%
4	5 8	Kurang (K)	2	20%
5	0 – 4	Kurang Sekali (KS)	8	80%
	Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes gantung angkat tubuh siswa putera yang memiliki status baik sekali, baik, sedang tidak ada, terdapat 2 siswa yang mendapat nilai 2 dengan persentase 20%, dan terdapat 8 orang siswa dengan nilai 1 dengan persentase 80%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.3. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik**

**b. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

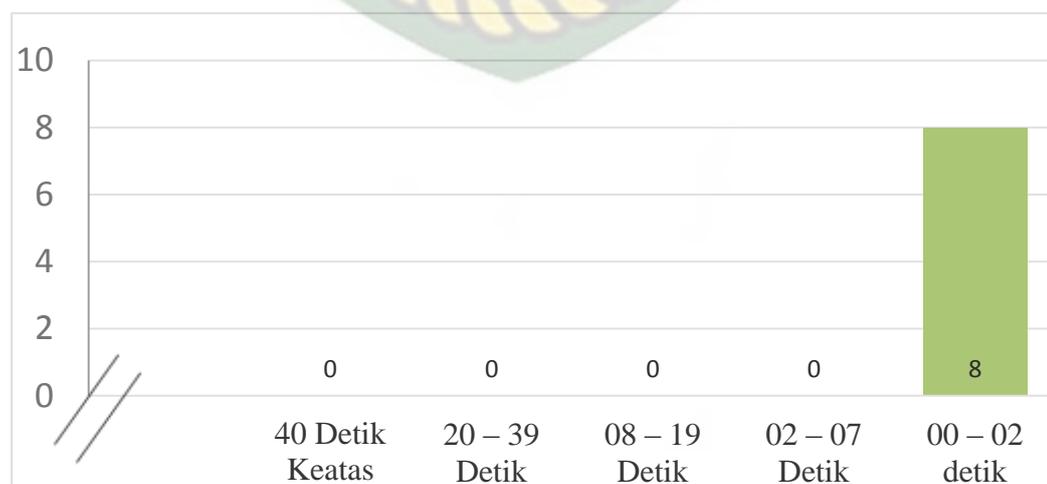
Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 8 siswa puteri tidak ada yang mendapatkan skor dan semuanya memperoleh skor terendah yaitu 0 dengan nilai 1 dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Gantung Siku Tekuk Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	40 detik keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	20 – 39 detik	Baik (B)	0	0%
3	08 – 19 detik	Sedang (S)	0	0%
4	02 – 07 detik	Kurang (K)	0	0%
5	00 – 02 detik	Kurang Sekali (KS)	8	100%
	Jumlah		8	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 60 meter siswa puteri yang memiliki status baik sekali, baik, sedang, dan kurang tidak ada, semuanya memperoleh status kurang sekali mendapat nilai 1 dengan persentase 100%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.4. Tes Gantung Siku Tekuk Puteri**

### 3. Data Tes Baring Duduk Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat

#### a. Data Tes Baring Duduk Tekuk Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat

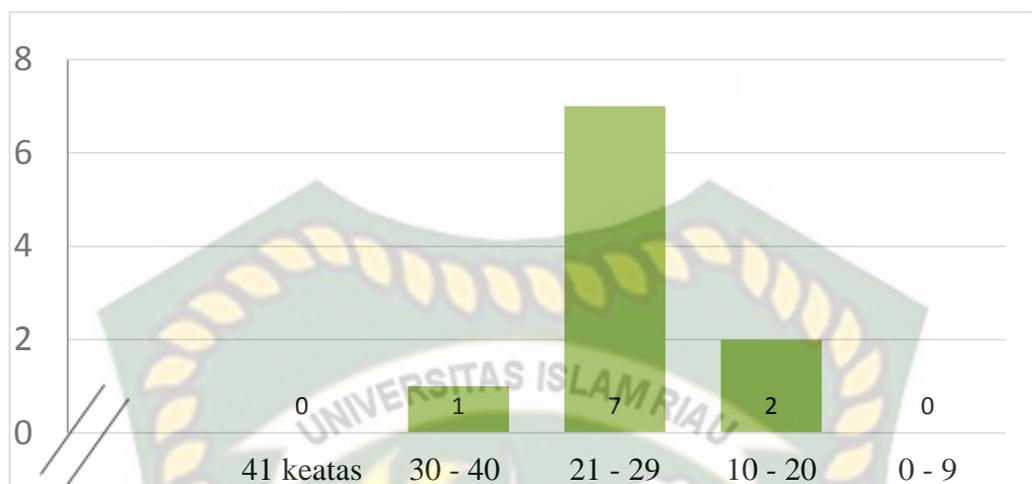
Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 10 siswa putera didapat data atau *score* terbanyak 36 dengan nilai 4 dan *score* paling sedikit 19 dengan nilai 2. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Baring Duduk Tubuh Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	30 – 40	Baik (B)	1	10%
3	21 – 29	Sedang (S)	7	70%
4	10 20	Kurang (K)	2	20%
5	0 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes baring duduk siswa putera yang memiliki status baik sekali tidak ada, terdapat 1 siswa yang mendapat nilai 4 dengan persentase 10%, terdapat 7 orang siswa mendapat nilai 3 dengan persentase 70%, dan terdapat 2 orang siswa mendapat nilai 2 dengan persentase 20%.

Data pada tabel dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.5. Tes Baring Duduk 60 Detik**

**b. Data Tes Baring Duduk Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

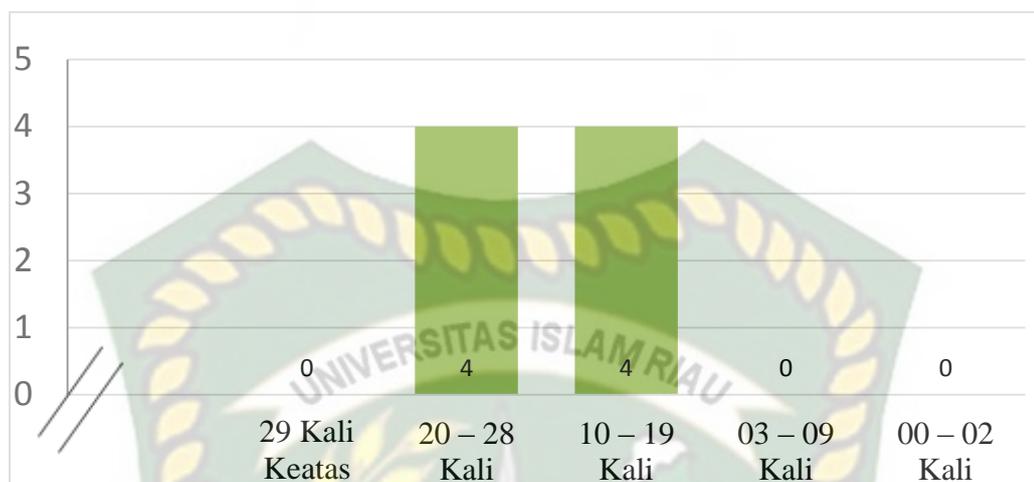
Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 8 siswa puteri didapat data atau *score* terbanyak 27 dengan nilai 4 dan *score* paling sedikit 10 dengan nilai 3. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Baring Duduk Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	29 kali keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	20 – 28 kali	Baik (B)	4	50%
3	10 – 19 kali	Sedang (S)	4	50%
4	03 – 09 kali	Kurang (K)	0	0%
5	00 – 02 kali	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		8	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes baring duduk siswa puteri yang memiliki status baik sekali, kurang dan kurang sekali tidak ada, terdapat 4 siswa yang mendapat nilai 4 dengan persentase 50%, dan terdapat 4 orang siswa mendapat nilai 3 dengan persentase 50%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.6. Tes Baring Duduk 60 Detik**

- 4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**
- a. Data Tes Loncat Tegak Tubuh Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 10 siswa putera didapat data atau *score* terbanyak 58 dengan nilai 3 dan *score* paling sedikit 37 dengan nilai 1. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

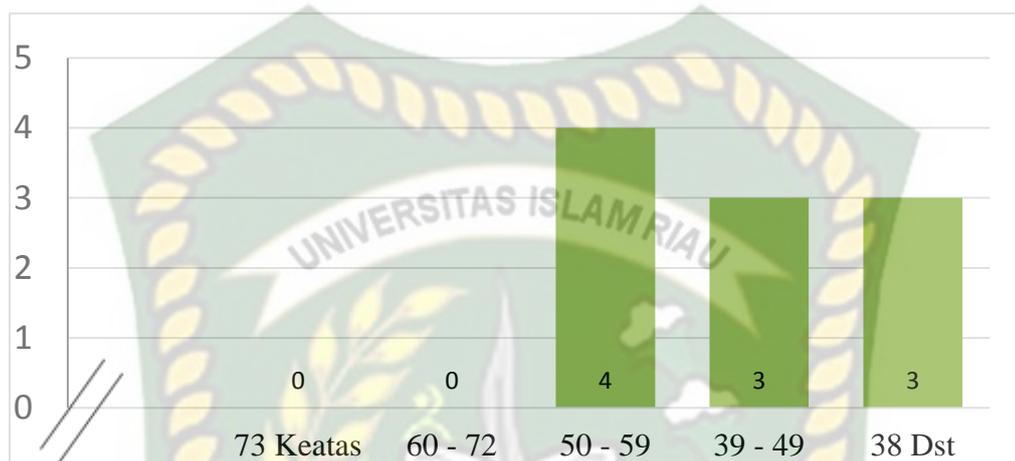
**Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Loncat Tegak Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	73 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	60 - 72	Baik (B)	0	0%
3	50 - 59	Sedang (S)	4	40%
4	39 - 49	Kurang (K)	3	30%
5	38 dst	Kurang Sekali (KS)	3	30%
	Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data loncat tegak duduk siswa putera yang memiliki status baik sekali, dan baik tidak ada, terdapat 4 siswa yang mendapat nilai 3 dengan persentase 40%, terdapat 3 orang siswa mendapat

nilai 2 dengan persentase 30%, dan terdapat 3 orang siswa mendapat nilai 1 dengan persentase 30%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.7. Tes Loncat Tegak**

**b. Data Tes Loncat Tegak Tubuh Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 8 siswa puteri didapat data atau *score* terbanyak 41 dengan nilai 4 dan *score* paling sedikit 18 dengan nilai 1.

Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

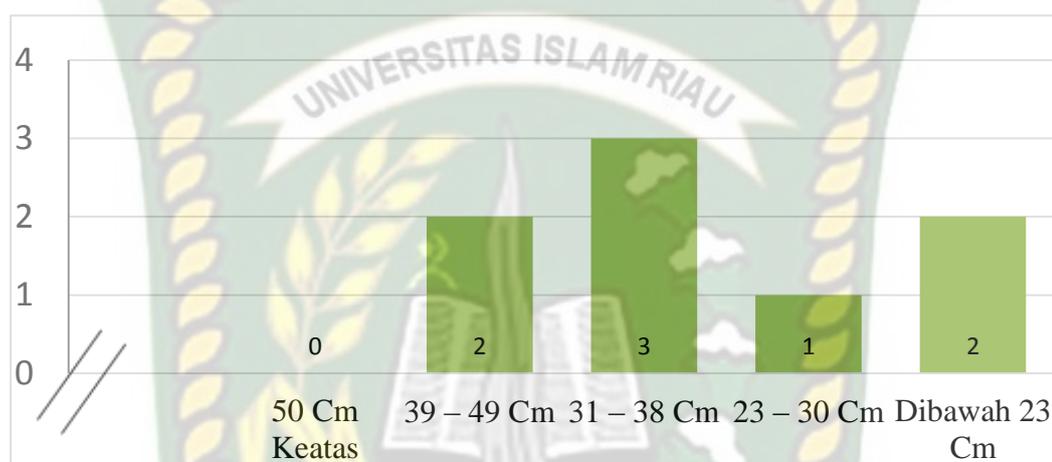
**Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Loncat Tegak Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	50 cm keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	39 – 49 cm	Baik (B)	2	25%
3	31 – 38 cm	Sedang (S)	3	38%
4	23 – 30 cm	Kurang (K)	1	13%
5	Dibawah 23 cm	Kurang Sekali (KS)	2	25%
	Jumlah		8	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data loncat tegak duduk siswa puteri yang memiliki status baik sekali tidak ada, terdapat 2 siswa yang

mendapat nilai 4 dengan persentase 25%, terdapat 3 orang siswa mendapat nilai 3 dengan persentase 38%, terdapat 1 orang siswa mendapat nilai 2 dengan persentase 13%, dan terdapat 2 orang siswa yang mendapat nilai 1 dengan persentase 25%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut



**Grafik 4.8. Tes Loncat Tegak**

5. **Data Tes Lari 1200/1000 Meter Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**
  - a. **Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

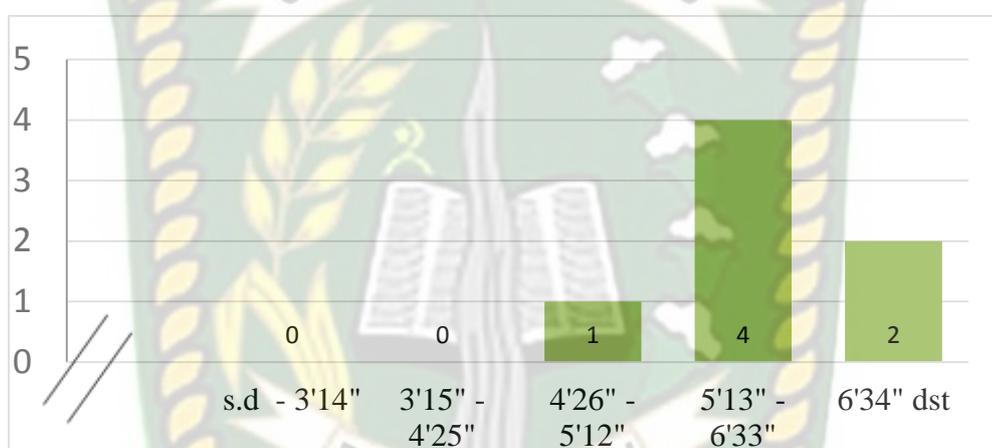
Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 10 siswa putera didapat data atau *score* tercepat 5,05 menit dengan nilai 3 dan *score* paling terlama 8,32 menit dengan nilai 1. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1200 Meter Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 3'14"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'15" - 4'25"	Baik (B)	0	0%
3	4'26" - 5'12"	Sedang (S)	1	10%
4	5'13" - 6'33"	Kurang (K)	4	40%
5	6'34" dst	Kurang Sekali (KS)	5	50%
	Jumlah		10	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 1200 siswa putera yang memiliki status baik sekali dan baik tidak ada, terdapat 1 orang siswa yang mendapat nilai 3 dengan persentase 10%, terdapat 4 orang siswa mendapat nilai 2 dengan persentase 40%, dan terdapat 5 orang siswa mendapat nilai 1 dengan persentase 50%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 4.9. Tes Lari 1200 Meter**

**b. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

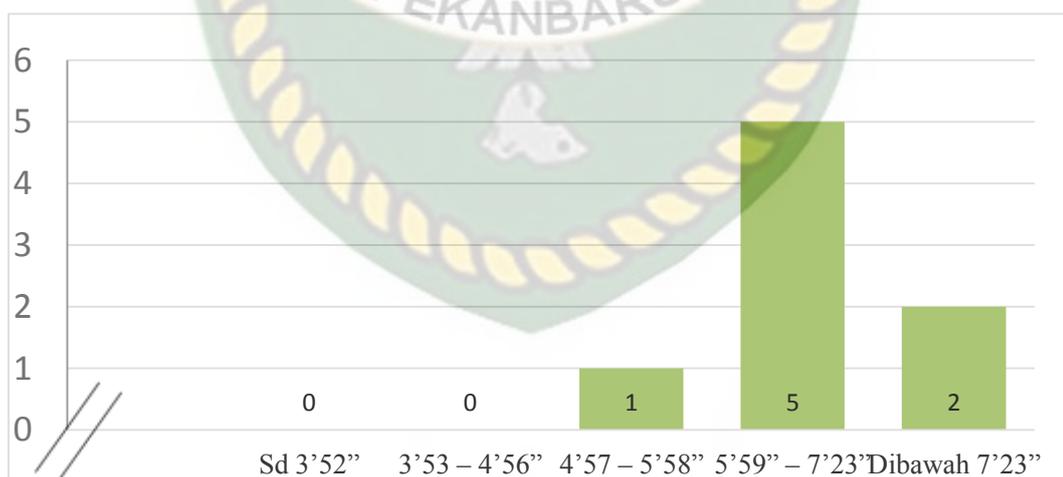
Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 8 siswa putera didapat data atau *score* tercepat 5,35 menit dengan nilai 3 dan *score* paling terlama 7,29 menit dengan nilai 1. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1000 Meter Siswa Puteri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'52"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'53 – 4'56"	Baik (B)	0	0%
3	4'57 – 5'58"	Sedang (S)	1	13%
4	5'59" – 7'23"	Kurang (K)	5	63%
5	Dibawah 7'23"	Kurang Sekali (KS)	2	25%
	Jumlah		8	100%

Dilihat dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa data tes lari 1000 siswa puteri yang memiliki status baik sekali dan baik tidak ada, terdapat 1 orang siswa yang mendapat nilai 3 dengan persentase 13%, terdapat 5 orang siswa mendapat nilai 2 dengan persentase 63%, dan 2 orang siswa mendapat nilai 1 dengan persentase 25%.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:

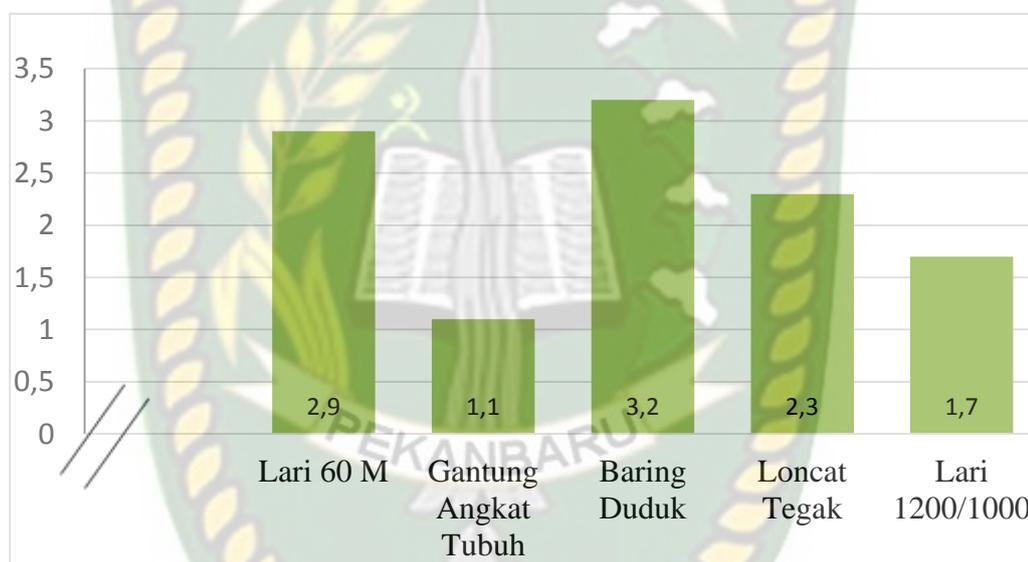


**Grafik 4.10. Tes Lari 1000 Meter**

## 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat

Di lihat dari hasil data yang telah dikumpulkan 18 siswa putera/i didapat

data atau klasifikasi baik sekali 22-25 dengan responden 0%, klasifikasi baik 18-21 dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 ada 5 orang siswa dari 18 siswa yang diteliti dengan responden 28%, klasifikasi kurang 10-13 ada 7 orang siswa dari 18 siswa yang diteliti dengan responden 39%, klasifikasi kurang sekali 10-13 ada 6 orang siswa dari 18 orang siswa yang diteliti dengan responden 33%. Data ini dapat dilihat melalui grafik di bawah:



**Grafik 4.11. Grafik Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani**

## B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat dari hasil tes tidak menemukan baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, dengan klasifikasi baik 18-21 tidak menemukan dengan persentase 0%, namun dengan klasifikasi sedang 14-17 ada 5 orang siswa dari 18 siswa yang diteliti dengan persentase 28%, dengan klasifikasi kurang 10-13 ada 7 orang siswa dari 18 orang siswa yang diteliti dengan persentase 39%, sedangkan dari tes yang termasuk

kategori kurang sekali 5-9 ada 6 orang siswa dari 18 orang siswa yang diteliti dengan persentase 16,67%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.11. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat**

NO	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22 s/d 25	0	0%
2	Baik	18 s/d 21	0	0%
3	Sedang	14 s/d 17	5	28%
4	Kurang	10 s/d 13	7	39%
5	Kurang sekali	5 s/d 9	6	33%
		<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat dengan hasil 10,13 pada interval 10-13 dengan persentase 39%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 16-19 tahun putera dan puteri, maka termasuk pada klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisis data diatas, maka di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

### C. Pembahasan

Secara umum kebugaran jasmani dapat disimpulkan sebagai kondisi atau keadaan yang menggambarkan fisik seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik melebihi dari aktivitas yang biasa ia lakukan tanpa merasakan kelelahan yang

berlebihan, hal ini menyangkut dengan kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kegiatan tertentu

Kebugaran jasmani merupakan integral dalam olahraga secara keseluruhan. Tujuan kebugaran jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga tersebut.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting terhadap kehidupan sehari-hari baik dalam aktivitas olahraga maupun aktifitas gerak yang dilakukan sehari-hari untuk kebutuhan fisik, memiliki kebugaran jasmani yang baik sangat penting kaitannya dalam permainan bola basket karena saat bermain bola basket semua anggota tubuh kita ikut bergerak aktif.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar untuk dapat menyelesaikan aktifitas secara bergairah, efektif dan efisien, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Dengan demikian semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin baik pula kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat.

Menurut Permana (2016:123), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkain butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Berdasarkan teori yang di kemukakan diatas apabila seseorang ingin mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet maka sebaiknya kita menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sebagai tolak ukur maupun potokan acuan untuk mengolah data.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa. Berdasarkan teori yang di kemukakan diatas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani digunakan untuk kebutuhan yang berbeda sesuai dengan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik yang dilakukannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat. Hasil dari penelitian ini masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat dengan begitu siswa tersebut juga memiliki fisik yang lemah yang berdampak pada permainan bola basket seperti mudah kelelahan dan

kurangnya pergerakan ataupun kelincuhan pada saat permainan bola basket nantinya.

Menurut Andriyani (2017:63) Dari 63 siswa puteri terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya proporsi siswa yang memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali. Lebih dari separoh dari jumlah siswa puteri memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali (52,43%). Selain itu, proporsi siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali ternyata sangat minim (4,77%). Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu dapat persamaan dari hasil penelitian yang sedang saya teliti ini yaitu mendapatkan kategori kurang, maupun hasil dari tingkat kebugaran jasmani siswa putera maupun puteri sama-sama mendapat kategori kurang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak 5 orang dengan persentase 28% tergolong kategori sedang, 7 orang dengan persentase 39% tergolong pada kategori kurang, 6 orang dengan persentase 33% tergolong pada kategori kurang sekali. Analisis data yang telah dikemukakan maka skor kebugaran jasmani diperoleh 10,13 dalam persentase 39% sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Rengat berada dalam kategori **kurang**.

#### B. Saran

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien. 2011. Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti Dengan Permainan Benteng Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Vital Kapasitas Paru-Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare-Pare. *Competitor, Nomor 2 Tahun 3*.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azlina, N. (2009). Pengaruh tingkat perputaran modal kerja, struktur modal dan skala perusahaan terhadap profitabilitas. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis, 1(02)*, 8934
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal, 1(1)*, 58-66.
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 13(02)*, 16-21.
- Depdiknas, 1999. *Tes Kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 5(3)*.
- Fibrianto, A. S., & Bakhri, S. (2017). Pelaksanaan Aktivitas Ekstrakurikuler Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) Dalam Pembentukan Karakter, Moral Dan Sikap Nasionalisme Siswa Sma Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Moral Kemasyarakatan, 2(2)*, 75-93.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1)*, 100-113.
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dierjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(1)*.

- Ismaryati, 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Pers.
- Kusumastuti, D. I. (2014). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Surakarta: STIKES Kusuma Husada.
- 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.
- Makorohim, M.Fransazeli (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*. 2(2)
- Maksum, Ali. 2012. *Methodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen dan kewirausahaan*, 4(2), 123-136.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Nurhasan. 2001. *Test Dan Pengukuran Dalam Pendidikan jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics.
- Ramadhan, F. B. (2018). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER OLARHAGA DI SMA NEGERI 1 CIGOMBONG.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keloahragaan Indonesia*. 7(1), 24-24
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Syaffrudin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. UniversitasNegeri Padang. Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Utomo, M. (2016). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2).

- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.
- Wijayanti, R. Y., & Sumekar, K. (2009). Pengaruh Bauran Pemasaran Jasa Terhadap Loyalitas Anggota Pada KJKS BMT Bina Ummat Sejahtera Lasem Cabang Kudus. *Analisis Manajemen*, 3(2), 130-147.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik di SMA Korpri anjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11).
- Yulianti, M., Irsyanty, N.P. & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Yuliasari, A. (2013). Peran Dominan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal (Studi pada SMA Dr. Soetomo Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2).
- Zulraflin., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.