

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTERA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA N 1
RENGAT KABUPATEN INDRAGIRI HULU

SKRIPSI

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



OLEH
RAHMAT DWI PUTRA

NPM: 156610903

PEMBIMBING

MIMI YULIANTI M.Pd

NIDN. 1026078901

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019

PENGESAHAN SKRIPSI

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Ektrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

Dipersiapkan Oleh :

Nama : Rahmat Dwi Putra
NPM : 16610903
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

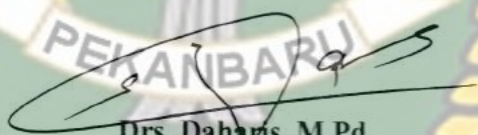
Pembimbing


Mimi Yulianti M.Pd

NIDN. 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah diterima Sebagai salah satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR


Dr. Sri Amnah SPd., M.Si

NIP. 19701007 199803 2 022

NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

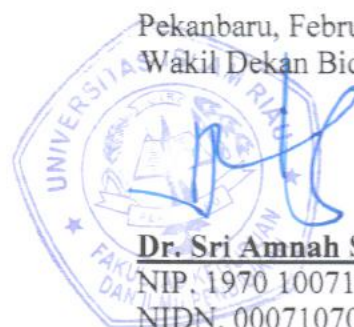
Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Rahmat Dwi Putra
NPM : 156610903
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Mimi Yulianti, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
09-11-2018	Pendaftaran Judul dan Di berikan Pmbimbing	
04-12-2018	Perbaikan bab I, II dan tata cara penulisan	
05-12-2018	Tambahkan jurnal dan berikan ulasan	
06-12-2018	Acc Ujian Proposal	
19-12-2018	Ujian Seminar Proposal	
02-01-2019	Revisi Seminar Proposal	
09-01-2019	Membuat Surat Riset	
28-02-2019	Melakukan Penelitian, pengumpulan data dan pengolahan data	
08-02-2019	Melihatkan rekaman video penelitian	
12-02-2019	Perbaikan abstrak, tambahkan lampiran, dan lengkapi semua berkas	
13-02-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Februari 2019

Wakil Dekan Bidang Akademik



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

NIP. 1970 10071998 032002

NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Rahmat Dwi Putra
NPM : 156610903
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.

Disetujui oleh :

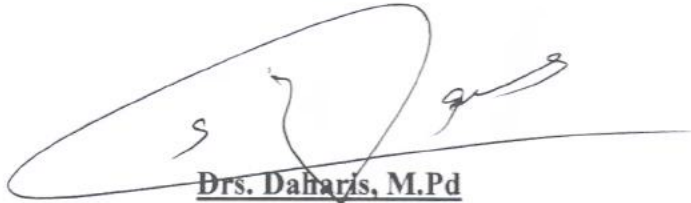
Pembimbing


Mimi Yulianti, M.Pd

NIDN. 1026078901

Mengetahui

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


Drs. Daharis, M.Pd

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Rahmat Dwi Putra
NPM : 156610903
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah menyusun skripsi dengan judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Ektrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing

Mimi Yulianti, M.Pd

NIDN. 1026078901

SURAT PERNYATAAN

Saya yang telah bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmat Dwi Putra
NPM : 156610903
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Mimi Yulianti, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.**

Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat .
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pemecatan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 12 Februari 2019



Rahmat Dwi Putra
NPM : 156610903



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

Alamat: Jln. Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru – Provinsi Riau, Kode Pos: 28284

Nomor : Registrasi Pendaftaran Proposal/Skripsi di Prodi

NO: 21609 / 661 / 12 - 11 - 2018

Perihal : Penunjukan Dosen Pembimbing Utama/Pembimbing Pendamping Proposal/ Skripsi Mahasiswa

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik
FKIP Universitas Islam Riau
Di Pekanbaru

Assallammualaikum ww. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami usulkan permohonan penunjukan Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama:

Nama Mahasiswa	: Rahmat Dwi Putra
NPM	: 156610903
Judul Proposal Penelitian (Tentatif)	TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA HEBER 1 RENGAT KEC. INDRAGIRI Hulu

Kami mengusulkan calon Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama Mahasiswa tersebut adalah:

Alternatif Pilihan 1	Dosen Pembimbing	Drs. DAHARIS, M.Pd
Alternatif Pilihan 2	Dosen Pembimbing	MIMI YULIANTI M.Pd. 4
Alternatif Revisi (hanya diisi oleh Wadep Akademik)	Dosen Pembimbing	

Demikianlah permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenanan diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 9/11/2018
Wassalam,
Ketua Program Studi

Drs. Daharis, M.Pd.
NIDN. 0020056109

PROSEDUR DAN TAHAPAN PENGAJUAN PROPOSAL PENELITIAN
UNTUK PENULISAN SKRIPSI
DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

N a m a : RAHMAT DWI PUTRA
N P M : 156610903
Jurusan : PENDAKESPEK
Program Studi :
Judul Proposal : TINGKAT KECEKARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER
BASKET SMA NEGERI 1 PENGAT KEC. INDRAGIRI HUW

Pendaftaran Judul pada Sekretaris Jurusan	Menentukan Pembimbing I dan Pembimbing II oleh Ketua Prodi	Catatan Pembimbing I
1 Telah terdaftar No. 21609/661/12-11-2018 12-11-2018	2 MINYELIANTIM pd 5 4/12-2018	3 Acc diseminarkan. 6-12-18.
Catatan Pembimbing II	Persetujuan Seminar oleh Ketua Jurusan	Catatan / Sekretaris
4	5 Acc 8/12-2018	6

Pekanbaru,

Persetujuan oleh Dekan,

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DAN REKREASI
 Alamat : Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa	:	Rahmat Dwi Putra
NIM	:	15 661 0903
Hari Tanggal Seminar	:	Rabu/ 19 Desember 2018
Pembimbing Utama	:	Mimi Yulianti, M Pd
Pembimbing Pendamping	:	

Judul Proposal Penelitian

Tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

REKOMENDASI HASIL SEMINAR

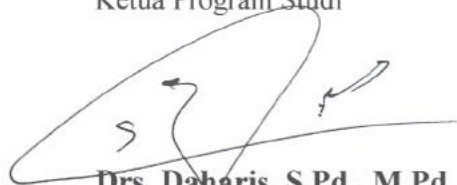
1. Judul yang diterima	:	Disetujui/ Direvisi/ dirubah judul baru
2. Identifikasi Masalah	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
3. Perumusan Masalah	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
4. Tujuan Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
5. Teori Utama dan Teori Pendukung	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
6. Hipotesis Penelitian (jika ada)	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
8. Metode dan Disain Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
9. Variabel Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
10. Instrumen Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
11. Prosedur Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
12. Teknik Pengambilan Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
13. Teknik Pengolahan Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
14. Teknik Analisis Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
15. Daftar Rujukan / Pustaka	:	Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah

Tim Dosen Pemrasaran Seminar Proposal

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan	
1. Mimi Yulianti, M Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1. 	2.
2.	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	3. 	4. 
3. Drs. Daharis, M.Pd	Anggota		
4. Dupri, S.Pd.,M.Pd	Anggota		
5.	Anggota	5.	

Pekanbaru, 2018

Ketua Program Studi



Drs. Daharis, S.Pd., M.Pd

NPK. 89 0102 132196112311986021002

NIDN. 0020046109

Pembina/IVb/Lektor Kepala

Sertifikat Pendidik : 101345502295

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd

NIP. 1970 10071998 032002

Penata I/IIIc/Lektor

NIDN.0007107005

Sertifikat Pendidik : 13110100601134

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU

NOMOR : 17 /FKIP-UIR/Kpts/2018

Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Menimbang : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No	Nama	Pangkat/Golongan	Pembimbing
1.	Mimi Yulianti, M. Pd	Penata Muda TK.I /III-b Asisten Ahli	Pembimbing Utama

Nama Mahasiswa	:	Rahmat Dwi Putra
NIM	:	15 661 0903
Program Study	:	Penjaskesrek
Judul Skripsi	:	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Kutipan : Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru
Tanggal : 09 Januari 2019
Dekan,

Drs. Alzaber, M.Si

NIP.19591204 198610 1001

Sertifikasi: 1110100600810

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yth. Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth. Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth. Ketua Program Study Penjaskesrek FKIP UIR Pekanbaru
4. Pertiinggal..



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الريوية

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

Pekanbaru, 09 Januari 2019

Nomor : 17 /E-UIR/27-FKIP/2018
Hal : Izin Riset

Kepada Yth Gubernur Riau
C/q Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
Di –
Pekanbaru

Assalamu' alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : **Rahmat Dwi Putra**
Nomor Pokok Mhs : 15 661 0903
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul, **"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu"**

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan Rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan,

Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK : 195912041989101001
Sertifikasi: 11110100600810
NIDN.0004125903

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/17211
T E N T A N G



182010

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 17/E-UIR/27-Fkip/2019 Tanggal 10 Januari 2019**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama | : | Rahmat Dwi Putra |
| 2. NIM / KTP | : | 156610903 |
| 3. Program Studi | : | PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | JL.KASAH |
| 6. Judul Penelitian | : | Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu |
| 7. Lokasi Penelitian | : | SMA NEGERI 1 RENGAT KABUPATEN INDRAGIRI HULU |

Dengan Ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian Rekomendasi ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini dan terima kasih.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 10 Januari 2019



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI RIAU**

EVAREFITA, SE, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19720628 199703 2 004

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 RENGAT

Alamat : Jl. Sultan Km. 4 Rengat, Kabupaten Indragiri Hulu

E-Mail : smansaturengat@yahoo.co.id Website : sman1rengat.sch.id

NSS : 301090401001

Kode Pos : 29313

Telp/Fax : (0769) 21617

NPSN : 10401526

AKREDITASI : A (SERTIFIKAT No. Ma. 025036 Tanggal 06 Oktober 2014)

SURAT KETERANGAN

Nomor : 061 / SMAN 01 / I / 2019 / 071

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Propinsi Riau. Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: RAHMAT DWI PUTRA
Nomor Induk Mahasiswa	: 156610903
Semester/ Tahun	: VIII (Delapan) / 2019
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Yang bersangkutan adalah benar Mahasiswa Program Sarjana S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di UIR Pekanbaru, yang telah melaksanakan dan menyelesaikan penelitian skripsi di SMA Negeri 1 Rengat dengan judul "**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu**".

Demikianlah surat keterangan ini diberikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Rengat, 31 Januari 2019

KEPALA

Drs. H. KHOTIM

NIP. 19651120 199412 1 001

PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Rahmat Dwi Putra

NPM : 156610903

Judul Proposal : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

Pembimbing : Mimi Yulianti M.Pd

No	Nama Dosen Pengarah	Saran-Saran	Paraf
1	Mimi Yulianti M.Pd	1. Ikuti Saran Pengarah	
2	Drs.Daharis M.Pd	1. Mengikuti Saran-saran dari penguji	
3	Dupri S.Pd, M.Pd	1. Perbaiki kata yang tidak baku menjadi baku 2. Ceritakan kelemahan dalam tes 3. Pembahasan di bahas per-item 4. Tambahkan kegunaan dari penelitian	



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيُّوْنِيَّةُ

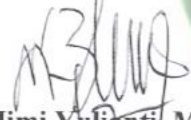
Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 06 bulan Maret tahun 2019, Nomor : 362 /Kpts/2017, maka pada hari Rabu tanggal 06 bulan Maret tahun 2019 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Rahmat Dwi Putra
2. Nomor Pokok Mhs : 15 661 0903
3. Program Study : Penjaskesrek
4. Judul Skripsi : Tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu
5. Tanggal Ujian : 06 Maret 2019
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 3.41 (A-)
8. Prediket Kelulusan : Sangat memuaskan
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua


(Mimi Yulianti, M.Pd)

Sekretaris

Ω

Dosen Penguji :

1. Mimi Yulianti, M.Pd
- 2.
3. Drs. Daharis, M.Pd
4. Dupri, S.Pd.,M.Pd
- 5.
- 6.

()
()
()
()
()
()



Pekanbaru, 06 Maret 2019
Dekan

Drs. Alzaber, M.Si
NIP/NPK.19591204 1989 101001
NIDN : 0004125903

DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : RAHMAT DWI PUTRA
Tempat/Tgl.Lahir : RENGAT / 10 April 1997
NPM : 156610903
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
PO12005	BAHASA INDONESIA INDONESIAN LANGUAGE	B+	3.33	2	6.66
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI BASICS OF PHYSICAL EDUCATION	B	3	2	6
DPP601101	LANDASAN PENDIDIKAN INTRODUCTION OF EDUCATION	A	4	2	8
PO12102	PEMBENTUKAN KONDISI FISIK PHESICAL BUILDING	B+	3.33	2	6.66
PO12001	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ISLAMIC EDUCATION	B-	2.67	2	5.34
MKU601102D	PENDIDIKAN PANCASILA PANCASILA EDUCATION	A-	3.67	2	7.34
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I	B+	3.33	2	6.66
PO12108	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL I	B+	3.33	2	6.66
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I	A-	3.67	2	7.34
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC I	A	4	2	8
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I	B+	3.33	2	6.66
PO12103	USAHA KESEHATAN SEKOLAH SCHOOL HEALTH EDUCATION	A	4	2	8
PO22002	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) AL ISLAM 1 (FIQIH IBADAH)	B+	3.33	2	6.66
PO12006	BAHASA INGGRIS ENGLISH LANGUAGE	A-	3.67	2	7.34
PO22004	ILMU KEALAMAN NATURAL SCIENCES	A-	3.67	2	7.34
PO22115	ILMU KESEHATAN HEALTH SCIENCE	A	4	2	8
PO32006	KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN CURRICULUM AND LEARNING	A	4	2	8
PO12008	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN CITIZENSHIP	C+	2.33	2	4.66
PO22109	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL II	A	4	2	8
PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II	A	4	2	8
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG	A-	3.67	2	7.34

THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING					
PO22111	TEORI/PRAKTEK SENAM II THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC	B+	3.33	2	6.66
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II	B	3	2	6
PO22110	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II THEORIES & PRAKTIK OF ATHLETIK II	A-	3.67	2	7.34
PO32005	AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT) AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT)	A-	3.67	2	7.34
PO32124	ANATOMI/ILMU URAI ANATOMY	A-	3.67	2	7.34
PO32116	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK	B	3	2	6
PO32118	ILMU GIZI NUTRITION SCIENCE	B	3	2	6
PO32147	KARATE KARATE	A-	3.67	2	7.34
PO33117	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT	A	4	3	12
PO32121	SENAM IRAMA/AEROBIK RHYTHMIC GYMNASTICS / AEROBIC	A-	3.67	2	7.34
PO32119	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I	A-	3.67	2	7.34
PO32120	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I	B+	3.33	2	6.66
PO32122	TEORI/PRAKTIK TENIS LAPANGAN THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS	B	3	2	6
PO32123	TEORI/PRAKTIK TENIS MEJA THEORIES & PRACTICE OF TABLE TENNIS	A-	3.67	2	7.34
PO42007	AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST) AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST)	B+	3.33	2	6.66
PO42159	BRIDGE BRIDGE	A-	3.67	2	7.34
PO42010	ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN ETIC AND EDUCATION PROFESSION	B+	3.33	2	6.66
PO42130	FISIOLOGI OLAHRAGA PHYSIOLOGY OF SPORT	A	4	2	8
PO42131	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA INJURY PREVENTION & MAINTENANCE	A	4	2	8
PO42129	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA	A	4	2	8
PO42009	PENGELOLAAN PENDIDIKAN MANAGEMENT OF EDUCATION	B	3	2	6
PO42008	PSIKOLOGI PENDIDIKAN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY	A	4	2	8
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II	A-	3.67	2	7.34
PO42128	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON	B+	3.33	2	6.66
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II	B+	3.33	2	6.66
PO42125	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA TEST & MEASUREMENT IN SPORTS	B	3	2	6
PO52138	BIOMEKANIKA OLAHRAGA BIOMECHANICS	A	4	2	8
PO53134	EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT	A-	3.67	3	11.01

	LEARNING P				
PO52011	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM PHILOSOPHY OF ISLAMIC EDUCATION	B+	3.33	2	6.66
PO52135	MASSAGE MASSAGE	A-	3.67	2	7.34
PO53132	MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS	A	4	3	12
PO52137	PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL TRADITIONAL SPORT	A	4	2	8
PO52136	PSIKOLOGI OLAHRAGA PSYCHOLOGY OF SPORT	A-	3.67	2	7.34
PO53133	TELAAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESRE STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK	B	3	3	9
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN THEORIES & PRACTICE OF HANDBALL	A-	3.67	2	7.34
PO62141	BELAJAR MOTORIK MOTORIC LEARNING	B-	2.67	2	5.34
PO62014	BIMBINGAN DAN KONSELING GUIDANCE AND COUNSELING	B	3	2	6
PO62144	ILMU MELATIH SCIENCE TRAIN	B	3	2	6
PO62013	KEWIRAUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN ENTERPRENEURSHIP EDUCATION	A	4	2	8
PO62143	MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT	A-	3.67	2	7.34
PO62142	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	A	4	2	8
PO63139	PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH	B+	3.33	3	9.99
PO62012	STATISTIK PENDIDIKAN EDUCATIONAL STATISTIC	B	3	2	6
PO63140	TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK	B+	3.33	3	9.99
PO62153	TEORI/PRAK.DAYUNG THEORIES AND PRACTICE ROWING	A-	3.67	2	7.34
PO74015	KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KPLP) EDUCATION FIELD AND PRACTICE	A	4	4	16
PO82145	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK SEMINAR	A-	3.67	2	7.34
PO86016	SKRIPSI UNDERGRADUATE THESIS	A-	3.67	6	22.02
		Jumlah		150	530.73
		IPK		3.54	



Pekanbaru, 14 Maret 2019
Kepala BAAK,

Akmar Efendi, S.Kom, M.Kom

ABSTRAK

Rahmat Dwi Putra. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, apakah sudah tergolong sangat baik, baik, kurang ataupun kurang sekali. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, populasi penelitian ini berjumlah 16 orang siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat kabupaten Indragiri Hulu. Tata cara pengambilan sampel yakni dengan cara total sampling atau keseluruhan dari sampel yang berjumlah 16 siswa putera Ekstrakurikuler Bola Basket. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang di temui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat, dapat disimpulkan dari hasil tes dan penjumlahan tergolong kurang persentasenya 75% atau sebanyak 12 orang siswa dari sampel 16 orang siswa yang diteliti tingkat kesegaran jasmaninya, lalu hasil tes dari penjumlahan tergolong kurang sekali persentasenya 25% atau 4 orang siswa dari 16 sampel yang diteliti tingkat kesegaran jasmaninya. Dari hasil penjumlahan rata-rata tes kesegaran jasmani siswa putera SMA Negeri 1 Rengat didapat 10.13%. Dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk remaja 16-19 tahun, maka klasifikasinya tergolong kurang.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Rahmat Dwi Putra. 2019. The Level of Physical Fitness of Male Student Basketball Extracurricular in 1 Senior High School Rengat, Indragiri Hulu Regency.

This research aims to see the extent of the level of physical fitness of the male student basketball extracurricular in 1 Senior High School Rengat, Indragiri Hulu Regency, whether it is classified as very good, good, less or very less. This research is descriptive quantitative, the population of this research is 16 male students basketball extracurricular in 1 Senior High School Rengat, Indragiri Hulu Regency. The sampling procedure is by total sampling or total of 16 male students basketball extracurricular sample. The test instrument using Indonesian Physical Fitness test for 16-19 years old. Based on the research analysis and tested the truth, based on facts found that the level physical fitness of male student basketball extracurricular in 1 Senior High School Rengat, can be concluded from the test results and addition classified as less percentage, only 75 percent or as many as 12 students from 16 students sample who examined the level of physical fitness, then the test results from addition are classified as less than the percentage, only 25 percent or 4 students from 16 samples researched the level of physical fitness. From the addition results, the average of physical fitness test male student 1 Senior High School Rengat obtained 10.13 percent. Seen from the norm level of physical fitness for teenager 16-19 years old, then the classification is classified as less.

Keyword : The Level of Physical Fitness

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis proposal dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 RENGAT KABUPATEN INDRAGIRI HULU”**.

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

1. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd sebagai pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Drs.Daharis, M.Pd sebagai ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai sekretaris jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua yang telah memberi dorongan dan cinta kasih sayangnya serta motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
7. Serta rekan-rekan, teman-teman angkatan 2015 yang selalu membantu dan memberikan dorongan agar cepat-cepat menyelesaikan proposal ini, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

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



Pekanbaru, Desember 2018
Penulis

Rahmat Dwi Putra
NPM:156610903

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 5
A. Landasan Teori	5
a) Hakekat Kesegaran Jasmani.....	5
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	5
2. Komponen Kesegaran Jasmani	7
3. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani	8
4. Faktor-Faktro Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	10
b) Hakekeat Ektrakurikuler.....	10
1. Pengertian Ekstrakurikuler	10

B. Kerangka Pemikiran	11
C. Pertanyaan Penelitian	12
BAB III METHODOLOGI PENELITIAN.....	13
A. Jenis Penelitian	13
B. Populasi dan Sampel.....	13
C. Definisi Operasional	14
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	15
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV PENGOLAHAN DATA.....	31
A. Deskriptif dan Kuantitatif data	31
B. Analisis Data.....	37
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Halaman

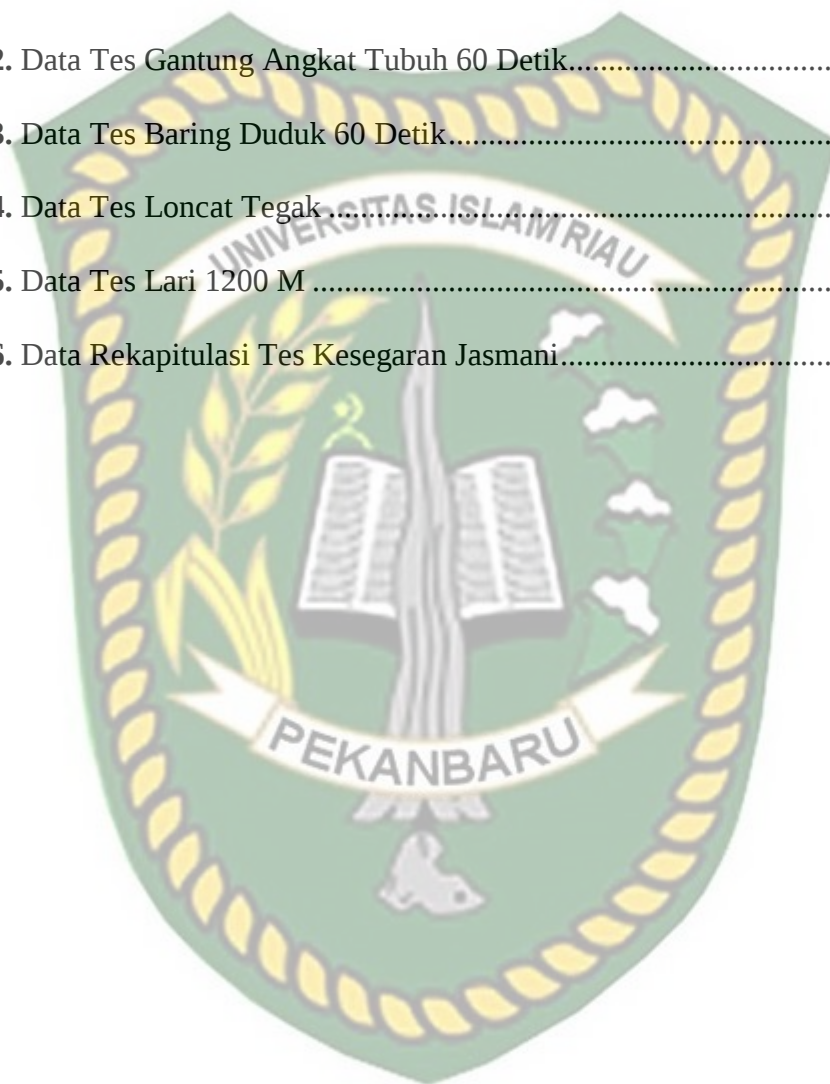
TABEL 1. Tabel Tes Kesegaran Kasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun..	29
TABEL 2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia remaja umur 16-19 tahun.	29
TABEL 3. Tabel Distribusi frekuensi data hasil tes lari 60 meter.....	31
TABEL 4. Tabel Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik.....	32
TABEL 5. Tabel Distribusi frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik.....	33
TABEL 6. Tabel Distribusi frekuensi data hasil Loncat Tegak.....	34
TABEL 7. Tabel Distribusi frekuensi data hasil tes Lari 1200 M.....	35
TABEL 8. Tabel Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani.....	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi start lari 60 meter	17
Gambar 2. Palang tunggal.....	18
Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh.....	19
Gambar 4. Sikap permulaan gantung angkat tubuh.....	20
Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk.....	22
Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	22
Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua sikuk menyentuh paha.....	23
Gambar 8. Papan loncat tegak.....	24
Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak	25
Gambar 10 dan Gambar 11. Meloncat setinggi mungkin.....	26
Gambar 11. Posisi start lari 1200 meter.....	28
Gambar 12. Stopwatch dimatikan saat pelari melewati garis finish.....	28
Gambar 13. Lari 60 M.....	57
Gambar 14. Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.....	58
Gambar 15. Baring Duduk 60 Detik.....	59
Gambar 16. Loncat Tegak.....	60
Gambar 17. Lari 1200 M.....	61
Gambar 18. Foto Bersama Salah Satu Guru Olahraga SMA Negeri 1 Rengat...	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Lari 60 M	46
Lampiran 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.....	48
Lampiran 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	50
Lampiran 4. Data Tes Loncat Tegak	52
Lampiran 5. Data Tes Lari 1200 M	54
Lampiran 6. Data Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani.....	56



BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki keterampilan dan moral yang baik adalah dengan meningkatkan kondisi fisik. Kesegaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan.

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 Kesegaran yang baik , maka diperlukan olahraga yang rutin, begitu pula halnya dengan kesegaran 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.

Kesegaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam tercapai aktifitas gerak yang baik serta kelangsungan hidup seseorang. Kesegaran 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 kesegaran jasmani kita. Kesegaran 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.

Namun dari hasil observasi sementara penulis lakukan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat ditemukan beberapa atau sedikit masalah diantaranya masih dapat dilihat bahwa, terdapat beberapa pemain mudah letih dalam bergerak, kurangnya pergerakan, serta lemahnya komponen kondisi fisik tersebut. Oleh karena banyaknya hal yang mempengaruhi itu, maka penulis menetapkan judul penelitian yakni: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Masih belum di ketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu !
2. Masih belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu sudah dikategorikan baik atau tidak?
3. Bagaimana bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu?

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan diatas, penulis membatasi masalah yakni “Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut : Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telat diuraikan diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu.

F. Manfaat Penelitian

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

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

a) Hakekat Kesegaran Jasmani

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Widiastuti (2011:13) Kesegaran Jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata Physical Fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Disisi lain Ismaryati (2008:39) Soedjatmo Soemowerdojo, ahli fisiologi, berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga 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 Jasmanii yang baik, bisa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat.

Menurut *Morehouse* dan *Miller* dalam Nurhassan (2001 : 131), Istilah kesegaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Selain itu menurut *Karpovich* dalam Makorohim (: 42) , bahwa *Physical Fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.

Sedangkan menurut *Ambarukmi* (2007:42), 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) Kesegaran 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.

Dari teori-teori di atas dapat diambil kesimpulan, kesegaran 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.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Widiastuti (2011:14) komponen – komponen kesegaran 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 kesegaran 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.

Sedangkan menurut Nurhasan (2001:132), unsur – unsur kesegaran jasmani terdapat 2 aspek:

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:
 - a) Daya tahan jantung dan paru-paru,
 - b) Kekuatan otot,
 - c) Daya tahan otot,
 - d) Flexibilitas dan
 - e) Komposisi tubuh
- 2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan:
 - a) Kecepatan,
 - b) Power,
 - c) Keseimbangan,
 - d) Koordinasi dan
 - e) Kecepatan reaksi.

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 kesegaran jasmani yang terbaik. Sedangkan komponen dan unsur yang meliputi kesegaran jasmani ini terdiri dari:

- 1) Kekuatan
- 2) Daya tahan(power)
- 3) Kecepatan
- 4) Kelentukan
- 5) Daya tahan otot
- 6) Daya tahan kardio-respiratori

3. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

- 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, contohnya seperti lari secara terus menerus tanpa istirahat lebih dari 30 menit (Harsono, 2005:8)

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, 2008: 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.

4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang yakni :

1. Umur/ Usia: Semakin bertambahnya usia atau umur seseorang maka akan Berkurang pula kesegaran 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.

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.

b) Hakekat Ektrakurikuler

1. Pengertian Ektrakurikuler

Menurut Fibrianto dkk (2017:79) 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 mengemban tugas serta tanggung jawab dari individu. 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 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.

Dari teori-teori di atas dapat diambil kesimpulan, 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.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang baik dan logis pada tingkat kesegaran jasmani siswa putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk kesegaran jasmani tubuh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani adalah satu

kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, seluruh komponen kesegaran jasmaninya harus seimbang, Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, salah satunya pada olahraga bola basket.

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

Berdasarkan teori-teori di atas jelas terlihat bahwa faktor kesegaran 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. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan diatas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu ?”

BAB III

METHODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sedangkan menurut Maksu (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 variabel.

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 disimpulkan 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 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu yang berjumlah 16 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 16 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. Kesegaran jasmani

Kesegaran 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 Kesegaran Jasmani

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

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

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

merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani
(Depdiknas, 1999: 6)

1. Petunjuk Pelaksanaan Tes

A. Lari 60 Meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2) Alat dan Fasilitas terdiri dari :

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
- b) Bendera start;
- c) Peluit;
- d) Tiang pancang;
- e) Stopwatch;
- f) Serbuk kapur;
- g) Alat tulis.

3) Petugas tes

- a) Petugas keberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang start garis start

b) Gerakan

- Pada start aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 1)
- Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.



Gambar 1. Posisi start lari 60 meter (Depdiknas, 1999:7)

c) Lari masih bisa diulang apabila :

- Pelari mencuri start;
- Pelari tidak melewati garis finish;
- Pelari menunggu dengan pelari yang lain.

d) Pengukuran waktu

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

5) Pencatatan hasil

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

b) Waktu dicatat satu angkat dibelakang koma.

B. Tes gantung angkat tubuh 60 detik putera

1) Tujuan

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

- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari;
 - a) Lantai rata dan bersih;
 - b) Palang tunggal (lihat gambar 2)
 - c) Stopwatch;
 - d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - e) Alat tulis



Gambar 2. Palang Tunggal (Depdiknas, 1999:8)

- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pengan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 3)



Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh (Depdiknas, 1999 :9)

b) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, (lihat gambar 4) kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.



Gambar 4.
Sikap Permulaan gantung angkat tubuh (Depdiknas, 1999:4)

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :
- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun;
 - Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan
 - Pada waktu kembali ke sikap peermulaan kedua lengan tidak lurus.
- d) Pencatatan hasil
- Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

- Peserta yang tidak mampu melaksanakan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

C. Baring duduk 60 detik

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

2) Alat dan fasilitas terdiri dari :

- a) Lantai/lapangan
- b) Stopwatch
- c) Alat tulis
- d) Alas/tikar/matras jika diperlukan

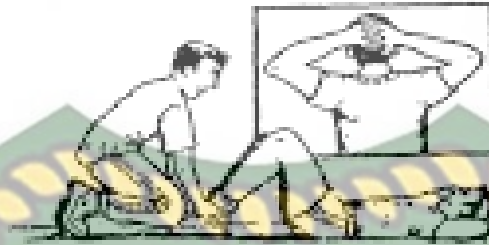
3) Petugas tes terdiri dari

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

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

- Berbaring telentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala atas (lihat gambar 5)
- Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 5.
Sikap permulaan baring duduk (Depdiknas, 1999:14)



Gambar 6.
Gerakan baring menuju sikap duduk (Depdiknas, 1999:15)

b) Gerakan

- Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)



Gambar 7.
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha (Depdiknas, 1999:15)

- 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
- 5) Pencatatan hasil
- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

D. Loncat Tegak

1) Tujuan

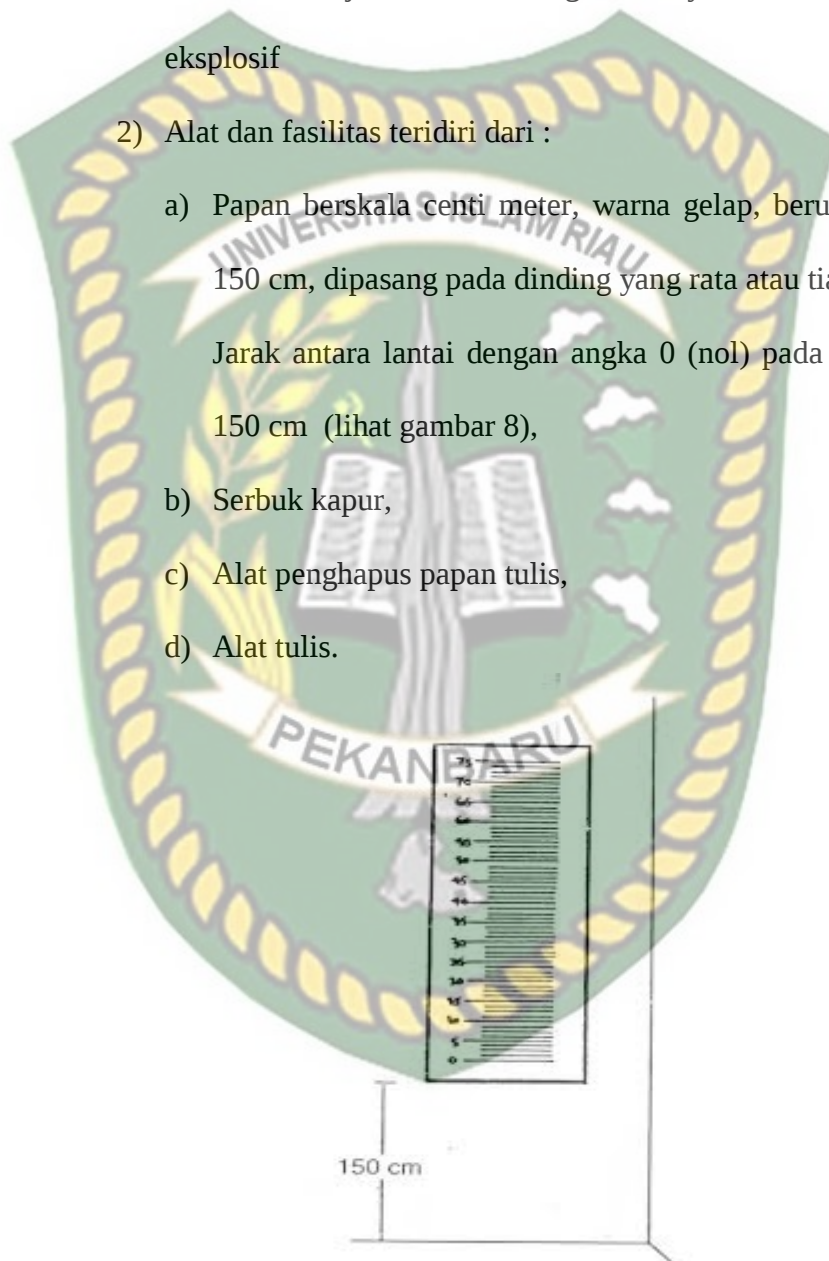
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

2) Alat dan fasilitas terdiri dari :

- a) Papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.

Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 8),

- b) Serbuk kapur,
- c) Alat penghapus papan tulis,
- d) Alat tulis.



Gambar 8. Papan loncat tegak (Depdiknas, 1999:17)

3) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbinat.
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 9)



Gambar 9.
Sikap menentukan raihan tegak (Depdiknas, 1999:18)

b) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10)

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papa dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 11).

- Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.



Gambar 10. Meloncat setinggi mungkin (Depdiknas, 1999:19)

Gambar 11.

5) Pencatatan hasil

- Raihan tegak dicatat
- Ketiga raihan loncatan dicatat
- Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

E. Lari 1200 meter untuk putera

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas terdiri dari :

- Lintasan 1200 meter untuk putera;

- b) Stopwatch
- c) Bendera start;
- d) Tiang pancang;
- e) Alat tulis.

3) Petugas tes terdiri dari

- a) Petugas keberangkatan;
- b) Pengukur waktu;
- c) Pencatat hasil;
- d) Pembantu umum.

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

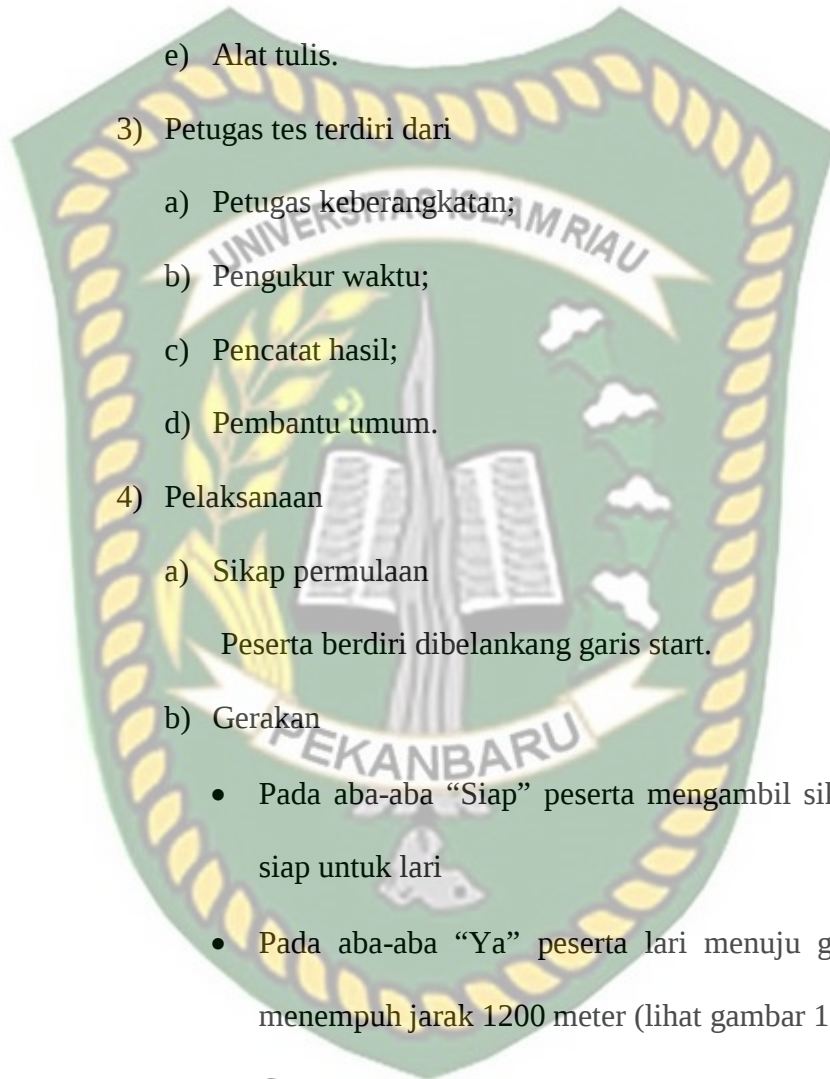
Peserta berdiri dibelakang garis start.

- b) Gerakan

- Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter (lihat gambar 12.)

Catatan:

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
2. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish





Gambar 12.
Posisi start lari 1200 meter (Depdiknas, 1999:21)

- 5) Pencatatan hasil
- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 12).



Gambar 12.
Stopwatch dimatikan saat pelari melewati garis finish (Depdiknas, 1999:21)

- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12''

1. Petunjuk Penilaian

a) Tabel Nilai

TABEL 1
TABEL NILAI TES KESEGERAN 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

b) Tabel Norma

TABEL 2
NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 16-19 TAHUN PUTERA

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

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Obeservasi, yang dilakukan sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Obseravasi 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 kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu.

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 kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu. 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

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif data

Berdasarkan permasalahan terdahulu yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka yang dijelaskan adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat adalah sebagai berikut :

1. Data tes lari 60 meter siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat.

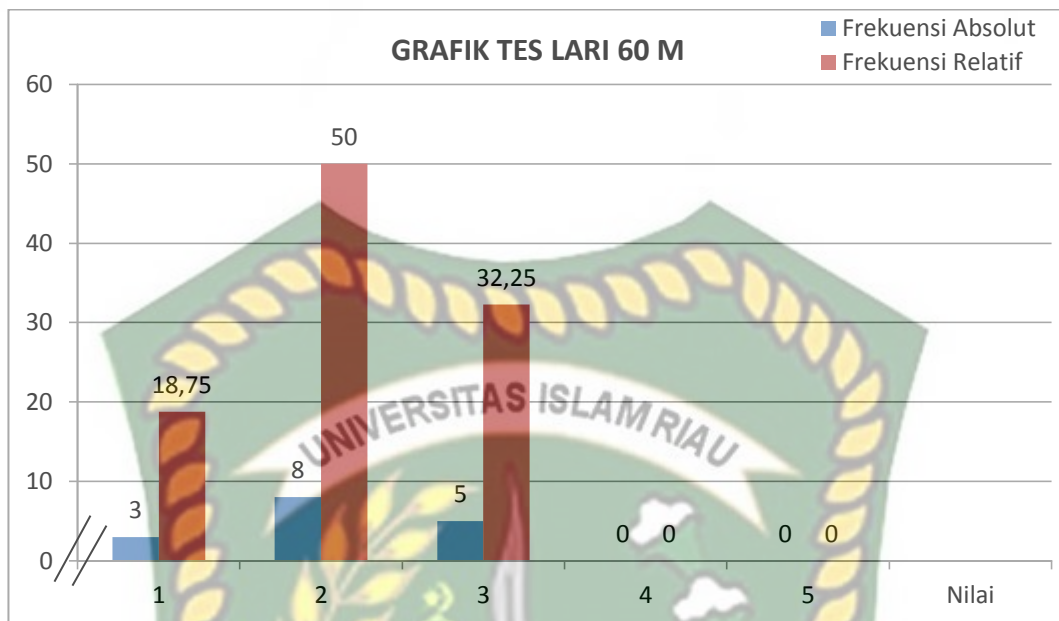
Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 16 sampel putra, di peroleh angka atau skor tercepat 9,21 detik dengan nilai 3 terdapat 5 orang dengan persentase 31,25%, nilai 2 terdapat 8 orang dengan persentase 50% sedangkan yang memperoleh nilai 1 terdapat 3 orang dengan persentase 18,75% dan skor terendah 11,50 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3 : distribusi frekuensi data hasil tes lari 60 meter

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	Sd - 7,2"	0	0%
4	7,3" - 8,3"	0	0%
3	8,4" - 9,6"	5	32,25%
2	9,7" - 11,0"	8	50%
1	11,1"- dst	3	18,75%
Jumlah		16	100%

Data Penelitian 2019

GRAFIK TES LARI 60 M



Histogram Tes lari 60 M

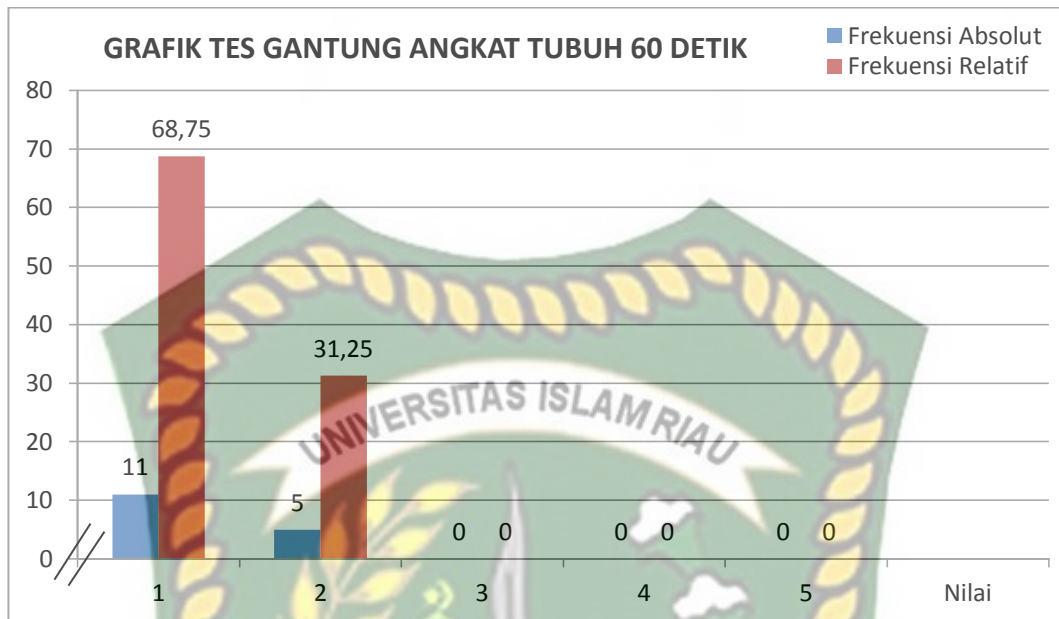
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 16 sampel putra, di peroleh angka atau skor terbanyak 8 dengan nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, sedangkan nilai 1 terdapat 11 orang dengan persentase 68,75% yang memperoleh skor terendah 0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 4 : distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	19 ke atas	0	0%
4	14 – 18	0	0%
3	9 – 13	0	0%
2	5 – 8	5	31,25%
1	0 - 4	11	68,75%
Jumlah		16	100%

Data Penelitian 2019



Histogram tes gantung angkat tubuh 60 detik

3. Data Tes baring duduk 60 detik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat

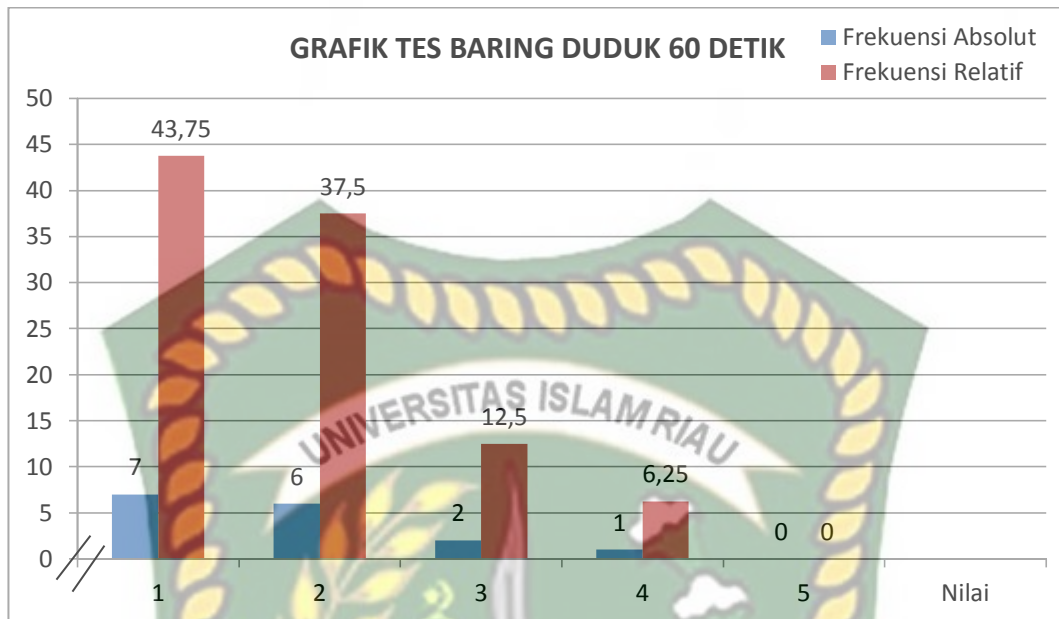
Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 16 sampel putra, di peroleh angka atau skor terbanyak 33 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 3 terdapat 2 orang dengan persentase 12,5% yang memperoleh nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 37,75% dan nilai 1 terdapat 7 orang dengan persentase 43,75 dan skor terendah 2. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 5 : distribusi frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	41 ke atas	0	0%
4	30 – 40	1	6,25%
3	21 – 29	2	12,5%
2	10 – 20	6	37,5 %
1	0 – 9	7	43,75%
Jumlah		16	100%

Data Penelitian 2019

GRAFIK TES BARING DUDUK 60 DETIK



Histogram Tes baring duduk 60 detik

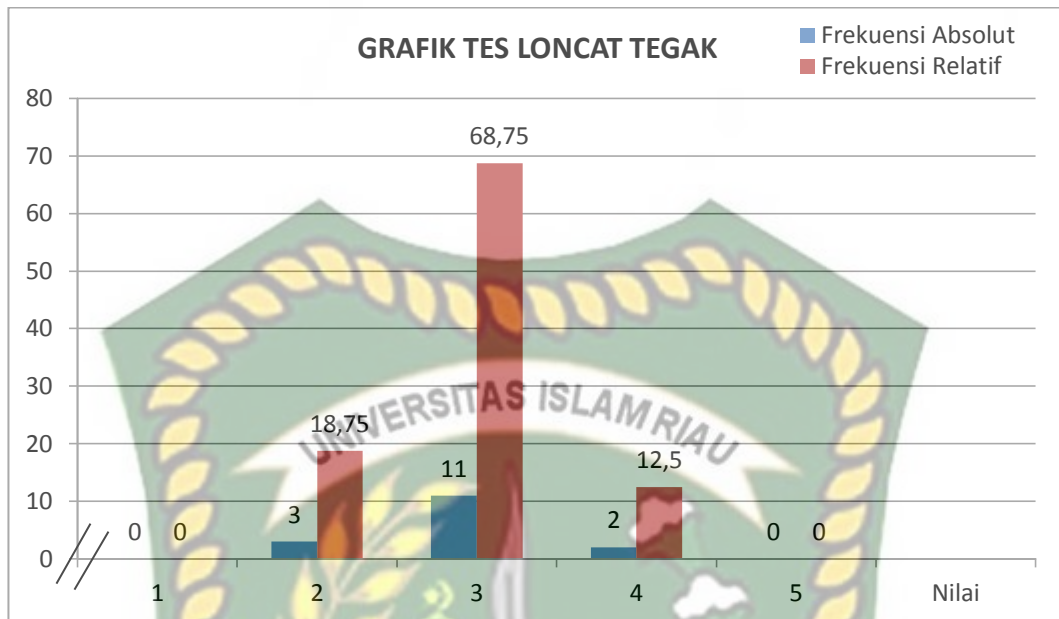
4. Data Tes Loncat Tegak siswa putra SMA Negeri 1 Rengat

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 16 sampel putera, di peroleh angka atau skor terbanyak 45 dengan nilai 5 terdapat 2 orang dengan persentase 12,5%, nilai 4 terdapat 11 orang dengan persentase 68,75% sedangkan yang memperoleh nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 18,75% dan skor terendah 27. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 6 : distribusi frekuensi data hasil Loncat Tegak

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	73 ke atas	0	0%
4	60 – 72	2	12,5%
3	50 – 59	11	68,75%
2	39 – 49	3	18,75%
1	38 dst.	0	0%
Jumlah		16	100%

Data Penelitian 2019

GRAFIK TES LONCAT TEGAK

Histogram Loncat Tegak

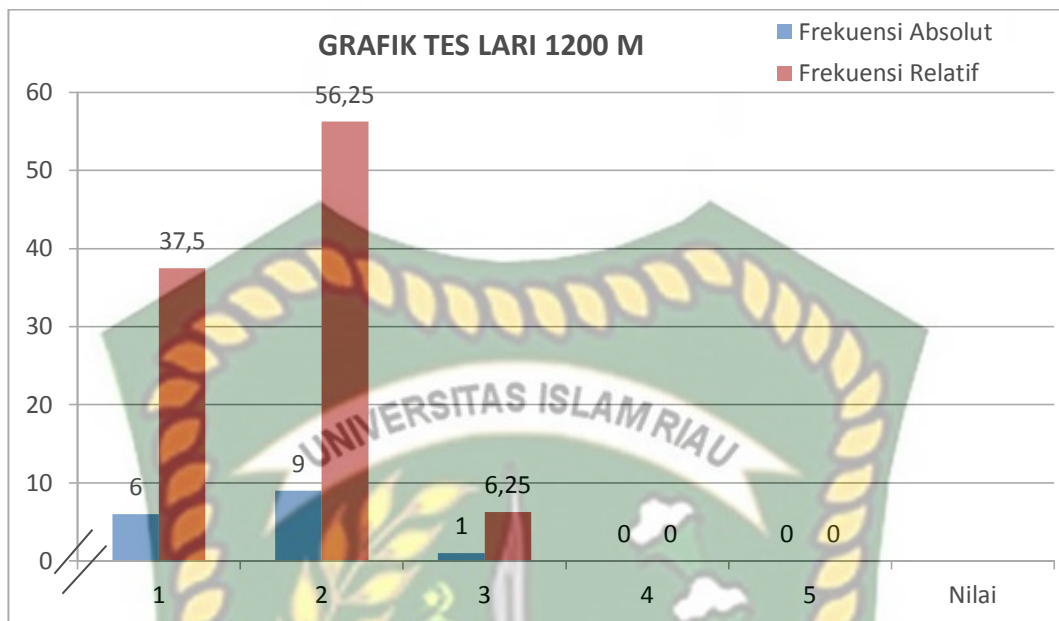
5. Data Tes Lari 1200 Meter Putera SMA Negeri 1 Rengat

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 16 sampel putera, di peroleh angka atau skor tercepat 4'55" dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 2 terdapat 9 orang dengan persentase 56,25% sedangkan yang memperoleh nilai 1 terdapat 6 orang dengan persentase 37,5% dan skor terendah atau yang paling lamabat 9'37". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 7 : distribusi frekuensi data hasil tes Lari 1200 M

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	Sd – 3'14"	0	0%
4	3'15" – 4'25"	0	0%
3	4'26" – 5'12"	1	6,25%
2	5'13" – 6'33"	9	56,25%
1	6'34" dst.	6	37,5%
Jumlah		16	100%

Data Penelitian 2019



Histogram Tes Lari 1200 Meter

6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat

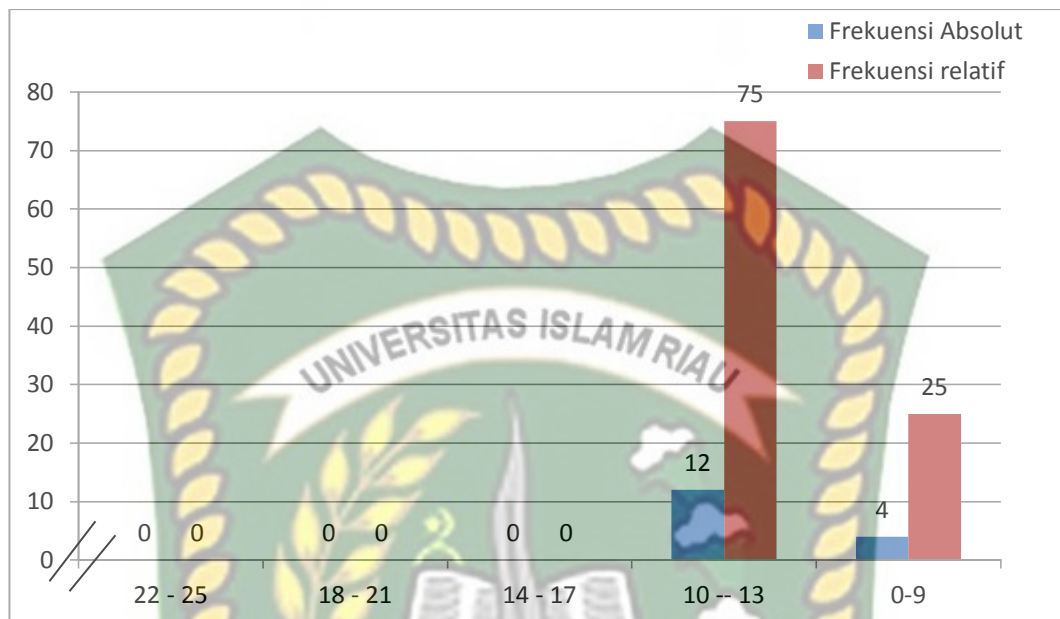
Dari hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat tidak terdapat nilai baik sekali atau nilai 22 – 25 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18 – 21 tidak ada atau 0%, sedangkan di klasifikasi sedang 14 – 17 terdapat 0 orang responden yaitu 0% , di klasifikasi kurang 10 – 13 terdapat 12 responden yakni 75%, dan diklasifikasi kurang sekali 5 – 9 terdapat 4 orang yakni 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8 : Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali (BS)	22 - 25	0	0%
2	Baik (B)	18 - 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 - 17	0	0%
4	Kurang (K)	10 – 13	12	75%
5	Kurang Sekali (KS)	0 - 9	4	25%
JUMLAH			16	100%

Data olahan hasil tes kesegaran jasmani tahun 2019

Data pada tabel di halaman sebelumnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Histogram hasil tes kesegaran jasmani

B. Analisis Data

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat dari hasil tes dan penjumlahan tergolong Kurang persentasenya 75% atau sebanyak 12 orang dari 16 sampel yang diteliti, sedangkan dari hasil tes yang kategori kurang sekali terdapat 25% atau sebanyak 4 sampel dari 16 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tes kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu didapat skor 10,13 , dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk remaja umur 16 – 19 tahun, maka klasifikasinya tergolong kurang.

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra

ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kab.Indragiri Hulu dalam kondisi kurang.

C. Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya harus atlet yang memilikinya namun semua orang harus juga memilikinya, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam kehidupan sehari – hari, jika kita memiliki kesegaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas di dalam kehidupan, namun jika memiliki kesegaran jasmani yang baik selain melakukan aktifitas sehari – hari, juga dapat melakukan aktifitas lainnya dan siap menerima aktifitas untuk esok harinya.

Seorang peserta didik atau siswa dan siswi sekolah menengah atas (SMA) setidaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan sedang hingga baik, dikarenakan waktu pembelajaran yang bisa dibilang ekstrim pada zaman sekarang ini selain memerlukan kecerdasan juga harus memiliki kesegaran yang baik, jika seorang peserta didik tidak memiliki kesegaran yang baik maka akan sulit menerima semua pembelajaran yang diajarkan oleh seorang pendidik ke pada peserta didiknya. Apalagi biasanya peserta didik mengikuti ekstrakurikuler setelah pembelajaran sekolah usai maka dari itu kesegarannya harus benar – benar dalam keadaan baik.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler biasanya mereka berminat ataupun memiliki hobi pada bidang tertentu itu, salah satunya bola basket. Bola basket adalah sebuah olahraga yang harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar tercapai permainan yang baik dan mendapatkan apa yang ingin diraih, seperti

prestasi grup maupun perorangan atau Mvp, jika tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan sulit mengikuti irama dalam olahraga ini, dikarenakan permainan bola basket terbilang cepat dan prestasi pun akan sulit untuk diraih.

Dari Penjelasan di atas terdapat 16 siswa yang menjadi sampel untuk mengikuti Tes Kesegaran Jasmani. Pada Tes lari 60 meter terdapat 5 peserta tes yang kategori SEDANG, 8 peserta tes yang kategori KURANG dan 3 peserta tes kategori KURANG SEKALI. Pada tes angkat tubuh 60 detik, terdapat 5 peserta tes yang kategori KURANG dan 11 peserta tes yang kategori KURANG SEKALI. Pada Tes baring duduk 60 detik, terdapat 1 peserta tes kategori BAIK, 2 peserta tes kategori SEDANG, 7 peserta tes kategori KURANG dan 6 peserta tes kategori KURANG SEKALI. Pada Tes loncat tegak, terdapat 5 peserta tes kategori BAIK, 9 peserta tes kategori SEDANG, 2 peserta kategori KURANG. Sedangkan pada tes lari 1200 meter, terdapat 1 peserta tes kategori SEDANG, 9 peserta tes kategori KURANG dan 6 peserta tes kategori KURANG SEKALI.

Setelah dicari rata – rata dari setiap tes ternyata dari 16 sampel siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu tergolong Kurang persentasenya 75% atau sebanyak 12 orang dari 16 sampel yang diteliti, sedangkan dari hasil tes yang kategori Kurang Sekali terdapat 25% atau sebanyak 4 sampel dari 16 sampel yang diteliti.

Maka dengan dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu Yulianti (2018:68) skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 22 orang dalam persentase 78,57 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani

mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori sedang. Mukorohim (2018:42) skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 14, 17 dan dalam persentase 65,2 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru berada dalam kategori sedang. Zulrafli (76) skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 16,17 dalam persentasenya 73,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 dikategorikan sedang.

Maka dari itu dilihat dari perbandingan – perbandingan terdahulu di atas kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat dikategorikan Kurang dengan rata- rata hasil akhir 10,13 , sedangkan pada penelitian terdahulu lebih dominan pada kategori sedang. Kurangnya kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler basket dikarenakan telah lama tidak melakukan aktivitas fisik yang berat pada saat latihan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket.

Peserta tes saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler, lebih dominan cara bermain dan teknik pada permainan, sedangkan pengambilan tes kesegaran jasmaninya dilakukan pagi hari besoknya, sehingga saat pengambilan tes, sebagian dari peserta tes masih terdapat otot – otot yang masih tegang, sebelum pangambilan tes peserta sudah melakukan pemanasan, otot yang tegang ini dikarenakan efek dari latihan fisik malamnya, sehingga saat pengambilan tes, peserta tidak dalam kondisi primanya.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktifitas suatu pekerjaan secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan rasa lelah

yang berarti sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga yang masih bisa digunakan untuk keesokan harinya. Kurangnya kesegaran jasmani seseorang tidak luput dari banyak faktor yang mempengaruhi tubuhnya diantaranya, usia, lingkungan, makanan, minuman, penyakit keturunan, latihan, dan lain sebagainya.

Kegunaan penelitian ini untuk melihat sejauh mana tingkat kesegaran jasmani putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu dan sebagai tolak ukur pelatih untuk melihat kemampuan anak didiknya serta dapat memberikan latihan yang sesuai dengan kemampuan dari peserta didik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan maka skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 10,13 dalam persentase 75% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Rengat Kab. Indragiri Hulu berada dalam kondisi ataupun kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan kebugaran jasmani yaitu :

1. Untuk pelatih disarankan tetap memberikan latihan fisik yang lebih kepada siswa tersebut hingga dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi ke depannya pada saat menghadapi event yang akan datang siswa dalam kondisi prima atau dalam kondisi yang sangat baik kebugarannya dan mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan harapan yang ingin dicapai dan juga sebagai tolak ukur pelatih untuk memberikan latihan khusus pada masing – masing siswa yang kebugarannya masih jauh dari kategori sedang maupun baik.

2. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang lainnya pada masa yang akan datang dan berguna untuk yang lainnya.



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* .Makasar. Universitas Negeri Makasar.
- 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, Nur. 2009. *Pengaruh Tingkat Perputaran Modal Kerja, Struktur Modal dan Skala Perusahaan Terhadap Profitabilitas*. *Pekbis Jurnal*, Vol.1, No.2. Riau. Universitas Riau.
- Fibrianto, Alan Sigit. 2017. *Pelaksanaan aktivitas ekstrakurikuler paskibra (pasukan pengibar bendera) dalam pembentukan karakter, moral dan sikap nasionalisme siswa SMA Negeri 3 Surakarta*. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, Volume 02, Nomor 02. Surakarta. SMA Negeri 3 Surakarta.
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dierjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LP PUNS dan UNS Press.
- Kusumastuti, Devita Indra. *Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta*. Surakarta. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Makorohim. M.Franszazeli. 2018 *Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru*. *Journal Sport Area*. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

- Maksum, Ali. 2012. *Methodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhassan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta. Depdiknas.
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- 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. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.
- Wijayanti, Ratna Yulia. 2009. *Pengaruh Bauran Pemasaran Jasa Terhadap Loyalitas Anggota Pada KJKS BMT Bina Ummat Sejahtera Lasem Cabang Kudus*. *Jurnal Analisis Manajemen* Vol.3, No.2.
- Yulianti, Mimi. 2018 *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau*. *Journal Sport Area*. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
- Yuliasari, Ade. 2013. *Peran Dominan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 2*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Zulraflin. *Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru)*. *Journal Sport Area*. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau.