

TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI SISWA PUTRI SMA NEGERI 1 JOGONALAN YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET

Oleh:

Acintya Nira Purbandari
09601244064

ABSTRAK

Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kebugaran kardiorespirasi. Kardiorespirasi yaitu kemampuan paru-paru dan jantung dalam mensuplai oksigen dalam darah keseluruh tubuh pada saat melakukan aktifitas fisik yang dilakukan terus menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran kardiorespirasi siswa putri SMA N 1 Jogonalan yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel. Variabel dalam penelitian ini yaitu: kebugaran Kardiorespirasi. Subyek penelitian yang digunakan adalah 22 siswa dengan menggunakan cara *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *multi stage fitness test*. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran kardiorespirasi siswa putri SMA N 1 Jogonalan Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket rata-rata masuk dalam katagori kurang, dengan rincian: 10 siswa (45.45%) masuk dalam katagori sangat kurang, 12 siswa (54.55%) masuk dalam katagori kurang, 0 siswa (0%) dalam katagori cukup, 0 siswa (0%) dalam katagori baik, 0 siswa (0%) dalam keadaan sangat baik, dan 0 siswa (0%) dalam keadaan sangat baik sekali. Adapun faktor yang mempengaruhi status kebugaran kardiorespirasi tersebut adalah kurangnya jumlah latihan, aktivitas diluar jam latihan dan makanan serta kandungan gizinya.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi, Ekstrakurikuler Bolabasket, Siswa Putri