

STATUS KEBUGARAN JASMANI TIM BOLA BASKET SMP N 16 YOGYAKARTA

**Oleh:
Amiruddin Alhaq
NIM 07603141029**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status kebugaran jasmani tim bola basket SMP N 16 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes.

Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Populasi yang digunakan adalah tim bola basket SMP N 16 Yogyakarta yang terdiri atas 16 putra dan 14 putri. Dalam penelitian ini semua populasi digunakan sebagai sampel, sehingga disebut penelitian populasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tim bola basket SMP N 16 Yogyakarta adalah 56,7 % (17 anak/siswa) termasuk kategori Sedang (S), 26,6 % (8 anak) termasuk kategori Kurang (K), 16,7 % (5 anak) termasuk kategori Baik (B). Kategori Baik Sekali (BS) dan Kurang Sekali (KS) tidak ada, 0 %. Dengan demikian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tim bola basket SMP N 16 Yogyakarta status kebugaran jasmaninya sebagian besar termasuk kategori Sedang (S) karena memiliki persentasi paling tinggi 56,7 % (17 anak).

Kata kunci: status kebugaran jasmani, tim bola basket