

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 2 MAGETAN KABUPATEN
MAGETAN TAHUN AJARAN 2020/2021**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Aulia Keri Rahman
NIM 17601244054

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 2 MAGETAN KABUPATEN MAGETAN TAHUN AJARAN 2021/2022

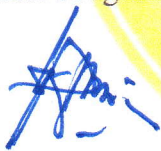
Disusun Oleh:

Aulia Keri Rahman
NIM 17601244054

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, April 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or.
NIP. 198212142010122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Keri Rahman
NIM : 17601244054
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2021
Yang Menyatakan,



Aulia Keri Rahman
NIM 17601244054

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 2 MAGETAN KABUPATEN
MAGETAN TAHUN AJARAN 2020/2021**

Disusun Oleh:

Aulia Keri Rahman
NIM 17601244054


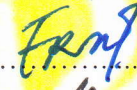
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Mei 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or. Ketua Penguji		24-5-21
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Sekretaris Penguji		21-5-21
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji Utama		21-5-2021

Yogyakarta, Mei 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Hanya ada dua pilihan untuk memenangkan kehidupan: keberanian, atau keikhlasan. Jika tidak berani, ikhlaslah menerimannya. jika tidak ikhlas, beranilah mengubahnya. (Lenang Manggala)
2. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu harus menciptakan. (Chris Grosser)
3. Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu. (Norman Vincent Peale)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tercinta terkasih tersayang Bapak Suhardo dan Ibu Hariyati terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya selama ini. Kerja keras kalian yang membawaku sampai di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Seluruh keluarga besar yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungannya baik dalam keadaan suka maupun duka.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 2 MAGETAN KABUPATEN
MAGETAN TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh:

Aulia Keri Rahman
NIM 17601244054

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021, (2) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021, (3) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021 yang berjumlah 34 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021, (2) usia 16-19 tahun, (3) Sanguap mengikuti seluruh rangkaian TKJI sesuai protokol kesehatan, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 33 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,06% (2 peserta), “kurang” sebesar 93,94% (31 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta). (2) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,26% (1 peserta), “kurang” sebesar 94,74% (18 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta). (3) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 7,14% (1 peserta), “kurang” sebesar 92,86% (13 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

Kata kunci: tingkat kebugaran jasmani, peserta ekstrakurikuler bola basket, SMA Negeri 2 Magetan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Ketua Penguji, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi

5. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru PJOK dan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2021
Penulis,



Aulia Keri Rahman
NIM 17601244054

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.	26
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	30
e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	34
2. Hakikat Olahraga Bola Basket	40
a. Pengertian Bola Basket	40
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	44
3. Hakikat Ekstrakurikuler	47
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	47
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	49
c. Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 4 Magetan	51
4. Karakteristik Peserta Didik SMA	52
B. Kajian Penelitian yang Relevan	55
C. Kerangka Berpikir.....	57
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	59

B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
C. Populasi dan Sampel Penelitian	59
D. Definisi Operasional Variabel.....	61
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	61
F. Validitas dan Reliabilitas	62
G. Teknik Analisis Data	63
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	66
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan.....	66
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	68
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	78
B. Pembahasan	88
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	98
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	99
B. Implikasi.....	99
C. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	110

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	17
Gambar 2. Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik	19
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir	58
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket	67
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	69
Gambar 6. Diagram Batang Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	70
Gambar 7. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	72
Gambar 8. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	74
Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	75
Gambar 10. Diagram Batang Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	77
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	79
Gambar 12. Diagram Batang Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	80
Gambar 13. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	82
Gambar 14. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	84
Gambar 15. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	85

Gambar 16. Diagram Batang Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	87
--	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021	60
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra	64
Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putri	64
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	65
Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket	66
Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket	67
Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	68
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	68
Tabel 9. Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	70
Tabel 10. Norma Penilaian Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	70
Tabel 11. Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	71
Tabel 12. Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	72
Tabel 13. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	73
Tabel 14. Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	73

Tabel 15.	Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	75
Tabel 16.	Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	75
Tabel 17.	Deskriptif Statistik Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	76
Tabel 18.	Norma Penilaian Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	77
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	78
Tabel 20.	Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	78
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	80
Tabel 22.	Norma Penilaian Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	80
Tabel 23.	Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	81
Tabel 24.	Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	82
Tabel 25.	Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	83
Tabel 26.	Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	83
Tabel 27.	Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	85
Tabel 28.	Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	85
Tabel 29.	Deskriptif Statistik Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	86

Tabel 30. Norma Penilaian Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	87
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	111
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun.....	112
Lampiran 3. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	128
Lampiran 4. Data Kebugaran Jasmani	129
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	131
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Komponen Kebugaran Jasmani.....	133
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	139

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dampak positif dan negatif dari perkembangan teknologi harus dapat diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani. Terutama masyarakat di negara-negara berkembang yang lebih cenderung sering mengandalkan teknologi karena baru merasakan perkembangan teknologi tersebut, salah satunya Indonesia. Masyarakat Indonesia tidak sedikit yang melupakan pentingnya kesehatan jasmani karena tergantung dan tenggelam dengan kesibukan ataupun kegiatan yang berbau teknologi. Contohnya penggunaan internet, bermain *video game*, ketergantungan terhadap kendaraan bermotor dan lain sebagainya, sehingga cenderung tidak melakukan aktivitas jasmani.

Seperti kondisi saat ini dengan adanya pandemi Covid-19, aktivitas dibatasi dan pembelajaran dilakukan secara *online*. Pembelajaran secara daring merupakan cara baru dalam proses belajar mengajar yang memanfaatkan perangkat elektronik khususnya internet dalam penyampaian belajar. Pembelajaran daring, sepenuhnya bergantung pada akses jaringan internet. Seperti yang diungkapkan Imania (2019: 32) bahwa pembelajaran daring merupakan bentuk penyampaian pembelajaran konvensional yang dituangkan pada format digital melalui internet. Pembelajaran daring, dianggap menjadi media penyampai materi antara guru dan peserta didik yang efektif, dalam masa darurat pandemi.

Akibat pembelajaran dilakukan secara *online*, peserta didik semakin banyak mempunyai waktu luang di rumah, namun waktu luang tersebut digunakan untuk bermain *game online* melalui *handphone*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Hasil penelitian Kriswanto dkk. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan sosial sikap dan perilaku hidup sehat. Penggunaan *smartphone* adalah terkait sikap sosial ($r = 0.385$, $p = .000$) dan hidup sehat perilaku ($r = 0.384$, $p = .000$). Kesimpulannya, hasil menunjukkan bahwa penggunaan ponsel cerdas memengaruhi sikap sosial dan tingkah laku hidup sehat. Namun di sisi lain masih ada orang yang enggan melakukan olahraga, bahkan menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* atau kegiatan lain yang kurang membutuhkan aktivitas fisik. Fenomena *smartphone* kini telah menjadi sebuah gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat (Sunardi & Kriswanto, 2020: 157).

Olahraga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Faktor yang menyebabkan manusia mengabaikan pentingnya olahraga, yaitu kesibukan aktivitas pekerjaan yang padat. Kurangnya memanfaatkan waktu luang yang menyebabkan kondisi fisik manusia semakin menurun. Olahraga sebagai kebutuhan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dalam menentukan kualitas gerak dan kualitas hidup. Olahraga memiliki beberapa manfaat, yaitu meningkatnya daya tahan

tubuh, fungsi otak meningkat, stress hilang dan menurunnya kolesterol (Pane 2015: 59). Manfaat melakukan latihan aerobik dapat meningkatkan kebugaran fisik (Palar, dkk. 2015: 19).

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan seseorang adalah dengan mengatur pola makan, istirahat yang cukup, dan rutin melakukan olahraga sehingga mencegah munculnya berbagai penyakit. Karena dengan rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) yang dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak-anak (McKee, et al, 2014: 96).

Sari & Nurrochmah (2019: 3) menyatakan kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani sebagai dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Faqih & Hartati (2017: 387) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Lebih lanjut Faqih & Hartati (2017: 386) menjelaskan bahwa disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Darmawan (2017: 144) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dipaparkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensity, Time).

Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah (Gu, et al. 2016: 12). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap orang.

Begitu juga bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu. Pendapat senada diungkapkan Bartkus et al. (2012: 42) bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu non olahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta di beberapa Sekolah (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020: 4). Tujuan

ekstrakurikuler sendiri dijelaskan Medrika (2018: 11) adalah untuk memperdalam ilmu dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kebutuhan belajar peserta didik diharapkan terpenuhi melalui kegiatan ekstrakurikuler selain juga belajar dalam intrakurikuler. Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan pula dapat tersalurkan, sehingga potensi peserta didik dapat berkembang secara maksimal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dapat memberikan nilai-nilai positif bagi peserta didik dalam pemanfaatan waktu luang peserta didik, sehingga peserta didik selalu mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler bola basket. Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Nailsmith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Magetan. Berdasarkan hasil observasi Pada tanggal 9-15 Februari 2021 di SMA Negeri 2 Magetan, menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan di gedung olahraga yang dimiliki sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Selasa dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB Pelatih

bola basket yaitu dari pelatih luar sekolah dan dibantu dari senior-senior yang pernah bersekolah di tempat tersebut.

Masalah lain ditemukan bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai. Masalah lain yang terlihat yaitu sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan mengalami kelelahan setelah latihan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan beresinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler bola basket juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik bola basket dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih ekstrakurikuler bola basket dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya dalam pemberian program latihan, maka sangat penting sekali untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Stanton & Reaburn (2014: 12) berpendapat bahwa pada permulaan program latihan sebelum latihan aktif dimulai, atlet harus di tes, baik medis maupun fisik yang bertujuan untuk mengetahui status awal kesehatan dan kebugaran jasmaninya. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Alokasi waktu kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya bola basket yang hanya 2 jam per minggu, sehingga kurang maksimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Ada sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan mengalami kelelahan setelah latihan.
3. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler bola basket, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021. Sampel dalam penelitian ini dibatasi pada usia 16-19 tahun.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021?
2. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021?
3. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.

2. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.
3. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya, sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021 diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
 - b. Memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021, sehingga guru/pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu

melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Budi, 2015: 5). Widiastuti (2015: 13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

Menurut Taufiqurrahman & Hidayat (2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan

memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukanti, dkk., 2016: 32).

Giriwijoyo (2017: 64) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya. Ananta (2017: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain.

Kebugaran jasmani juga dapat berperan pada kesehatan seseorang. Keadaan tubuh yang dikatakan sehat merupakan salah satu indikator dari kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3). Saputro (2018: 34) menyatakan kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas

yang baik. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien”.

Bafirman & Wahyuni (2019: 215) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, layak, patut atau mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Lebih lanjut dikatakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical Stress*) yang layak”. Sari & Nurrochmah (2019: 132) mengungkapkan bahwa Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani sebagai dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Trisnata, dkk (2020: 47) berpendapat bahwa kebugaran jasmani tentu bertolak pada keadaan tubuh seseorang, karena kebugaran jasmani juga merupakan salah satu indikator tubuh dalam menilai derajat kesehatan. Kebugaran jasmani juga menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh olahragawan untuk mencapai prestasi puncaknya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan

dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Utomo, dkk (2020: 57) menyatakan bahwa dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Menurut Sukamti, dkk. (2016: 33) dari keempat komponen yang berhubungan dengan

kesehatan, daya tahan adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang. Ketahanan kardiorespirasi dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Kemampuan ambilan oksigen saat melakukan aktivitas fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang tersebut.

Menurut Sukanti, dkk (2016: 33) bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi:

- 1) Komposisi lemak tubuh
Merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi.
- 2) Fleksibilitas
Fleksibilitas atau kelenturan merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
- 3) Kekuatan dan ketahanan otot
Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.
- 4) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)
Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik.

Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga cukup

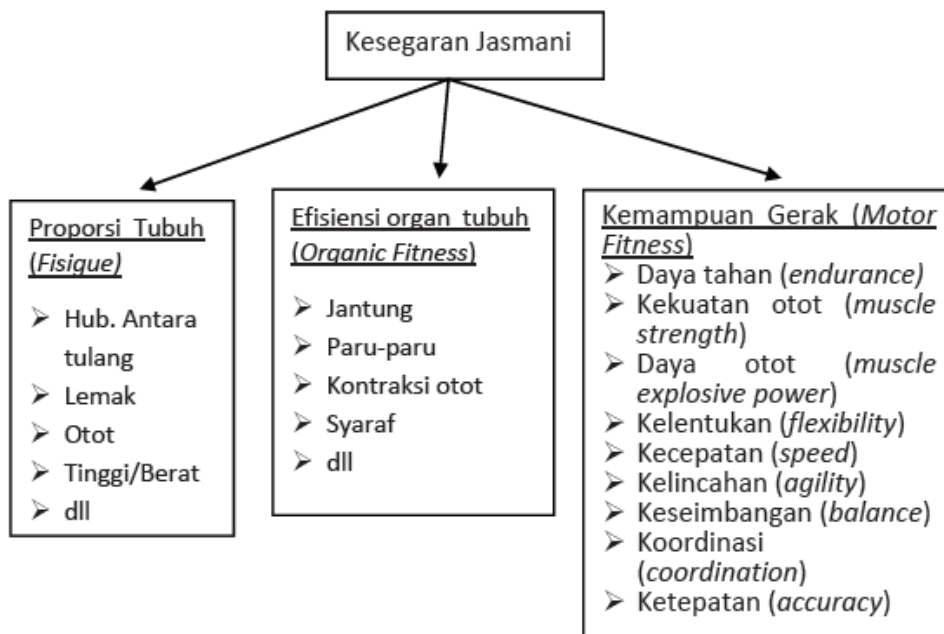
untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2018: 14). Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan. Biliandri, dkk, (2018: 3), menyatakan bahwa komponen dari kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yaitu: 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) daya lentur (*flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*).

Menurut Mutaqin (2018: 4) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

- 1) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot
Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.
- 3) Daya tahan aerobik
Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darahpernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.
- 4) Fleksibilitas
Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Bafirman & Wahyuni (2019: 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi: kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Seorang dikatakan mempunyai kebugaran anatomis (*anatomical fitness*) untuk melakukan usaha/kegiatan, apabila memenuhi

persyaratan kelengkapan anggota-anggota tubuh yang diperlukan untuk melakukan sesuatu kegiatan (memiliki proporsi tubuh yang baik). Proporsi tubuh yang baik antara lain akan terlihat bila memiliki berat badan yang ideal, lemak yang tidak berlebihan (*over waight*) dan sebaliknya tidak kurus (*under weight*), posisi bahu kiri dengan bahu kanan dan pinggul kiri dengan pinggul kanan yang seimbang, dan sebagainya. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani (Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 218)

Berdasarkan bagan komponen-komponen kebugaran jasmani pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019: 219) menjelaskan sebagai berikut:

Kesegaran jasmani terkait dan dipengaruhi oleh keadaan proporsi tubuh, meliputi: keberadaan tulang, lemak, otot, keadaan tinggi dengan berat badan, dan lainnya. Keadaan proporsi tubuh yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang, dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat

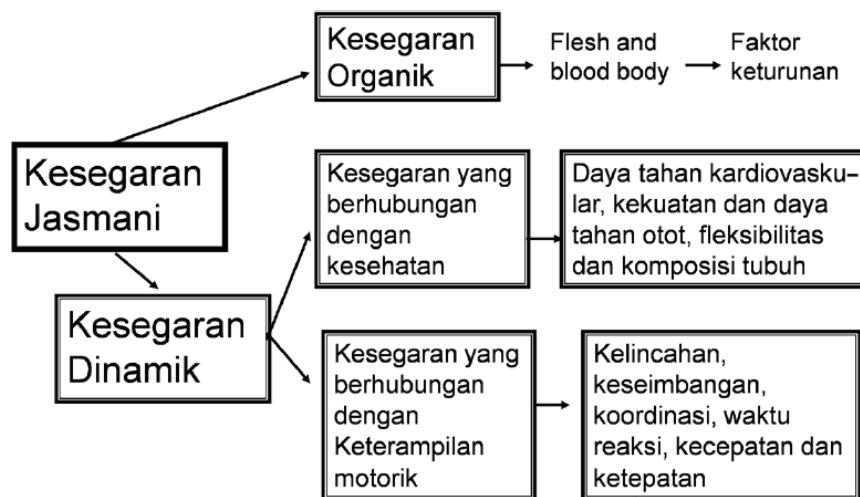
kesegaran jasmani yang baik, akibat telah terbiasanya melakukan aktivitas latihan atau kegiatan olahraga, sehingga proporsi tubuh cenderung makin ideal. Pertumbuhan dan kekuatan tulang lebih baik, ketebalan lemak lebih seimbang, kekuatan otot lebih meningkat, keadaan tinggi dengan berat lebih ideal, dan lainnya.

Keadaan tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kemampuan sistem organ-organ tubuh yang mampu berfungsi lebih efisien dan efektif (*Organic Fitness*). Antara lain seperti: 1) Kemampuan sistem kardiovaskular lebih meningkat, jantung bekerja lebih efisien dan efektif memompakan darah keseluruh organ tubuh sesuai dengan kebutuhan organ-organ tubuh terutama kebutuhan terhadap sumber energi (oksigen dan glukosa). 2) Kemampuan sistem organ-organ pernapasan untuk memenuhi kebutuhan oksigen. 3) Peningkatan kemampuan kontraksi otot, otot berkontraksi lebih kuat dengan waktu yang lebih lama. 4) Peningkatan kemampuan sistem persyarafan, sehingga memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak dan sebagainya. Kemampuan organ-organ tubuh agar berfungsi lebih efisien dan efektif adalah akibat melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga yang telah terjadi adaptasi secara fisiologis (adaptasi berkelanjutan) terhadap organ-organ tubuh.

Kemampuan gerak (*motor fitness*) merupakan komponen kesegaran jasmani yang saling terkait dengan kebugaran fungsi organ-organ tubuh, bila kemampuan fungsi organ-organ tubuh meningkat, sehingga lebih mampu berfungsi lebih efisien dan efektif, sehingga kemampuan gerak juga meningkat. Seperti: seseorang yang segar, memiliki kemampuan fungsi jantung lebih baik,

orang tersebut akan mampu bekerja dengan waktu yang relatif lebih lama sehingga terundur atau terhindar dari kelelahan, dan apabila sudah lelah dengan waktu yang relatif singkat sudah segar kembali. Seseorang yang memiliki kemampuan sistem persyarafan yang lebih baik, memiliki kemampuan kecepatan reaksi dan kecepatan kontraksi otot, dan lain sebagainya.

Bafirman & Wahyuni (2019: 219) menjelaskan kesegaran jasmani juga dapat ditinjau secara kesegaran organik dan dinamik sesuai dengan bagan berikut:



Gambar 2. Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik (Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 218)

Berdasarkan bagan kesegaran organik dan dinamik pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019: 219) menjelaskan sebagai berikut:

Keadaan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh kesegaran organik dan kesegaran dinamik. Kesegaran secara organik adalah kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, antara lain seperti: keadaan proporsi tubuh, bila orang tuanya gemuk, maka di antara anaknya juga gemuk. Keadaan tekanan darah, dan sebagainya.

Kesegaran jasmani secara dinamik berkaitan dengan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Maksud dari kesegaran secara dinamik, berarti sifat kesegaran jasmani tersebut adalah dinamis dan bukan statis. Kesegaran jasmani yang telah diperoleh bila tidak melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga lagi, maka kesegaran yang telah diperoleh akan semakin berkurang, dan bila aktif melaksanakan latihan fisik atau kegiatan olahraga kembali, maka kesegaran jasmaninya meningkat kembali. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terkait dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik terkait dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan. Berarti komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah olahraga kebugaran. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga tertentu.

Dari masing-masing komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan beban. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau

sekelompok otot dalam suatu kontraksi secara maksimal (Widiastuti, 2015: 5). Menurut Golokova, et al. (2019) kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

2) Daya tahan kardiorespirasi

Budiwanto (2012:36) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan. Menurut Irianto (2018: 27) daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan. Lilić, et al. (2019) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut.

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot diartikan sebagai kemampuan otot untuk menerapkan gaya secara berulang-ulang dalam menopang kontraksi untuk jangka waktu tertentu (Azeem & Al Ameer, 2012: 155). Daya tahan otot merupakan kesanggupan otot dalam mengatasi beban atau suatu rintangan secara berulang-ulang contohnya otot-otot kaki ketika berjalan jauh. Bafirman & Wahyuni (2019: 82) menyatakan bahwa daya tahan otot lengan adalah sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut dan mampu mempertahankan kontraksi statis dalam jangka waktu yang lama.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Widiastuti (2015: 38) kecepatan diartikan sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Hartmann et al. (2015) berpendapat kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat (Paturrohman, dkk., 2018).

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2015: 5), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Pendapat lain, Jamilah & Nugraheni (2017: 57) bahwa fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal. Halbatullah, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

6) Kelincahan (*Agility*)

Sukadiyanto (2011: 111) menyatakan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Harsono (2015: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan atau pekerjaan dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi dalam suatu gerakan (Safari, et al., 2017: 3). Irianto (2018: 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik

atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Akbari, et al (2018: 58) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk memadukan berbagai gerakan menjadi satu, harmonis dan gerakan yang efektif.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Kemampuan keseimbangan akan menurun dengan berjalanya usia sehingga orang yang berada pada usia lanjut akan rentan jatuh dan cedera. Kemampuan keseimbangan juga dipengaruhi oleh kekuatan otot yang memiliki peran penting untuk mempengaruhi keseimbangan, selain kekuatan otot kaki kekuatan otot perut, batang ekstremitas juga memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan (Kahle & Teveld, 2014: 68). Keseimbangan tubuh adalah salah satu faktor yang penting bagi aktivitas dan kesehatan manusia. Di mana setiap aktivitas fisik yang dilakukan manusia membutuhkan tingkat keseimbangan yang baik. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien (Saifudin, dkk., 2016: 78).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Milham (2014: 11) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal".

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sukadiyanto, 2011: 99). Pengertian kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat (Wilujeng & Hartoto, 2013).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Menurut Shomoro & Mondal (2014: 1) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1) Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2) Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3) Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4) Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5) Aktivitas Fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.

6) Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frejuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2018: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2018: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2018: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).

- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2018: 9).

Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Budiwanto (2012: 109) berpendapat “semakin keras dan giatnya pembentukan fisik umum maka akan lebih tinggi tingkat kemampuan yang harus dicapai”. Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 32) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 32) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Manfaat lain memiliki kebugaran jasmani dengan potensi kerja yang semakin tinggi yaitu tubuh akan lebih mudah beradaptasi dengan bertambahnya tuntutan fisik dan psikis pada latihan selanjutnya. Selain itu memiliki kebugaran

jasmani dapat mencegah penyakit serangan jantung, *stroke*, hipertensi, dan *osteoporosis* (Wiaro, 2015: 59).

Menurut Muhajir (2016: 163) manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karna zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk.

2) Mencegah Penyakit Jantung

Latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga, semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti *stroke*, serangan jantung, dan jantung coroner.

3) Mencegah Penyakit Diabetes

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4) Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung *coroner*, *stroke*, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga dapat menghindari dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

5) Menambah Kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun dan *alzaimer*. Dengan kata lain, latihan kebugaran jasmani akan membuat setiap orang senantiasa pintar.

6) Memberi Banyak Energi

Jika seseorang rutin berolahraga makan akan dapat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stress, dan berbagai hal lain dapat menguras energi. Hal ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

7) Menurunkan LDL dan Menaikan HDL

Suatu penelitian menyebutkan jalan kaki atau *jogging* selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *low density lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *high density lipoprotein*).

8) Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memoengaruhi depresi.

Sebuah sumber menyebutkan salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

9) Menurunkan Resiko Kanker Tertentu

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).

10) Melindungi dari Osteoporosis

Anak-anak yang banyak bergerak aktif akan memiliki tulang yang kuat sehingga mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa nanti.

11) Meningkatkan Citra Diri dan Percaya Diri

Sekecil apapun olahraga yang dilakukan dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar dirasakan.

12) Meningkatkan Suasana Hati

Jika seseorang sedang bosan, olahraga adalah salah satu cara yang dapat menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan olahraga dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat kembali.

13) Membuat Anak Selalu Aktif

Orang tua yang rajin olahraga dapat memuat anaknya selalu aktif dan ceria.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

e. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI

untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2010: 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

(1) Lari 30/40/50/60 meter

(2) Gantung siku tekuk

(3) Baring duduk 30/60 detik

(4) Lari 600/1000/1200 meter

b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.

c) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010: 25).

d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku *harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.

j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO₂ Max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes *Cooper* dan *Blake*, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

a) Perlengkapan:

(1) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih

(2) *Sound system*

(3) Pita kaset

(4) Meteran untuk membuat lintasan

(5) *Stopwatch*

b) Persiapan Tes:

(1) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.

(2) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai.

(3) Jangan makan 2 jam sebelum tes

(4) Gunakan pakaian olahraga

(5) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes

(6) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

c) Pelaksanaan Tes:

- (1) Cek bahwa bunyi dua “bleep” yang menjadi setandar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apa bila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku
- (2) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi *bleep* terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar)
- (3) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “*bleep*” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*
- (4) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis
- (5) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir
- (6) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes. Jangan langsung duduk (Mulyana, 2011: 30)

4) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi

lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Mulyana, 2011: 30).

5) Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun.

Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari: Lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda. Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot

perut. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Lari jarak sedang dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah (Awali, 2019: 10).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu tes TKJI, *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test*, tes lari 12 menit, Tes A.C.S.P.F.T. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.
- 3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia.
- 5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya, sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2. Hakikat Olahraga Bola Basket

a. Pengertian Bola Basket

“Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan

gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan” (Sumiyarsono, 2006: 2). Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Banyaknya kejuaraan bola basket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Krause, et al., (2008: 20) menyatakan “Bola basket merupakan permainan kecepatan dan keseimbangan, dalam setiap pergerakan diharuskan untuk fokus pada tujuan”. Permainan bola basket juga merupakan bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja.

Bola basket adalah permainan bola besar terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya

memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Menurut Barth & Boesing (2010: 13) “bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berpikir cepat dan tentunya menyenangkan.

Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2012: 1) yang “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang *sistematis* dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Olahraga bola basket adalah olahraga tim yang membutuhkan kerjasama didalamnya juga penguasaan teknik dasar individual yang menjadi salah satu poin penting (Suryadi, 2017: 3). Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan

bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang basket lawan dan sebaik-baiknya mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola dan mencetak angka.

Secara tradisional, posisi dan peran pemain bola basket ditentukan oleh *point guard* (1 *spot*; menjadi pemimpin lantai dan distributor bola), *shooting guard* (2 *spot*; mencetak dari perimeter serta melalui penetrasi ke keranjang), *small forward* (3 *spot*; bermain baik di dalam maupun di luar), *power forward* (4 *spot*; membuat pukulan lompatan *midrange*, mencetak gol di tiang rendah, *rebound* dan melindungi keranjang) dan *center* (5 *spot*; mencetak di sekeliling keranjang, *rebound* dan memblokir tembakan) (Teramoto & Cross, 2018: 560). Olahraga bola basket di zaman modern ini telah banyak ditemukan variasi dari perkembangan teknik dasar bola basket. Dengan demikian pula sudah banyak ditemukan metode latihan yang bervariasi untuk menunjang di setiap latihan sesuai dengan tujuan dan perkenaan pada sesi latihan. Metode latihan yang tepat untuk atlet akan lebih mudah cepat untuk diikuti oleh atletnya dengan demikian atlet akan semakin berkembang bersamaan dengan diberikannya metode latihan tersebut. Metode latihan tidak hanya dipilih pelatih secara tepat, tetapi metode latihan harus mengevaluasi dari kekurangan atlet.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah pihak lawan memasukkan bola ke dalam keranjangnya sendiri. Bola boleh dilemparkan, dipantul-pantulkan,

digelindingkan, didorong sesuai dengan peraturan permainan (Adiningtyas dkk., 2020: 33; Rohmatunisha dkk., 2020: 120).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *pivot*. Keempat dasar tersebut harus dilakukan secara terus menerus hingga seorang atlet mampu menguasai teknik dasar tersebut, dan mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari: (a) cara memegang bola, (b) lemparan tolakkan dada, (c) lemparan pantulan, (d) lemparan di atas kepala dengan dua tangan, (e) lemparan dari bawah dengan dua lengan, (f) lemparan samping, (g) lemparan kaitan, (h) menembak, (i) menggiring bola, (j) memeros (Sumiyarsono, 2006: 12).

Permainan bola basket memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Bermain bola basket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Untuk mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bola basket bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket.

Sumiyarsono (2006: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- 1) Men-*dribble* bola (*Dribbling*),
- 2) Menangkap bola (*Catching*),
- 3) Mengoper bola (*Passing*);
 - a) Dengan dua tangan: *Chest pass, Bounce pass, Overhead pass*
 - b) Dengan satu tangan: *Baseball pass, Lob pass, Hook pass, Jump pass,*
- 4) Menembak (*Shooting*);
 - a) Menghadap papan (*Facing shoot*)
 - b) Membelakangi papan (*Back up shoot*).

Permana & Rusdiyanto (2016: 2) menjelaskan beberapa keterampilan dasar (teknik dasar) bola basket yang harus dikuasai oleh para pemain adalah sebagai berikut: penguasaan bola, mengoper bola, *pivot*, menggiring bola (*dribbling*), memasukan bola (*shooting*). Teknik dasar dari suatu permainan sangat diperlukan demi tercapainya keberhasilan, serta tujuan dari suatu cabang olahraga. Begitupun dalam cabang olahraga bola basket, diharapkan seorang pemain mampu menguasai teknik dasar yang terdiri dari *dribbling, passing,* dan *shooting* (Adina, dkk. 2017: 3). Dalam permainan bola basket teknik diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar dalam bola basket terdiri atas: teknik dasar mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, menembak, olah kaki, dan *pivot*. Dalam permainan ini, terdapat 2 (dua) macam *foul*, yaitu *foul team* dan *foul player* dimana untuk kedua jenis *foul* ini memiliki batas maksimal yaitu sebanyak lima kali (French & Thomas, 2016: 3; Puente et al., 2017: 12).

Dari waktu ke waktu peraturan permainan bola basket sudah mengalami banyak perubahan & teknik dari permainan bola basket yaitu mengumpan (*passing*) menerima bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), latihan olah kaki (*footwork*), & *Pivot*. Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12) menyebutkan bahwa elemen-elemen dalam permainan bola basket adalah assist, tembakan dua poin, *rebound*, *steal*, tembakan tiga poin, lemparan bebas, terobosan, pilih dan putar, tembakan yang diblokir. Lebih lanjut Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12), menyebutkan *shooting* (menembak) merupakan keahlian yang sangat penting pada olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defense*), & *rebounding* membantu tim dalam memperoleh peluang mendapatkan skor & harus diakhiri dengan melakukan tembakan ke arah ring, salah satunya dengan menggunakan tembakan *one hand set shot*.

Mawarti & Arsiwi (2020: 56) menyatakan bahwa teknik bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai. *Shoot* terdiri dari beberapa teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan segala macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola basket yaitu penguasaan bola, mengoper bola, *pivot*, menggiring bola (*dribbling*), memasukan bola (*shooting*). Apabila teknik dasar tersebut telah

dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan, sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket. Dari semua teknik di atas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan

membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Usman (2013: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih

ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Santoso & Pambudi (2016: 87) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menghibur peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan

tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Pendapat Suryosubroto (2009: 34) bahwa ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Suryosubroto meyakini bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Depdikbud (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015: 89).

Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 4 Magetan

Salah satu sekolah menengah atas di Magetan yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket adalah SMA Negeri 4 Magetan. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Selasa dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler bola basket cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar kurang lebih 34 orang peserta.

4. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja akhir. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4)

menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini.

Yusuf (2012: 16), mengemukakan bahwa fase-fase masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu: (1) Umur 12-15 tahun masa remaja awal, (2) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah, (3) Umur 18-21 tahun umur remaja akhir. Selanjutnya Yusuf (2012: 16) mengemukakan ciri remaja secara umum, remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok, sedangkan ciri-ciri secara khusus antara lain:

- a. Ciri remaja putra
 - 1) Cenderung lebih kuat
 - 2) Lebih aktif
 - 3) Suaranya besar
 - 4) Badan bagian dada membesar
 - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
 - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri
 - 1) Pinggulnya melebar
 - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus

- 3) Suaranya melengking
- 4) Payudaranya membesar
- 5) Lebih emosional (perasa)

Desmita (2014: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut. Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2014: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain:

- 1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan;
- 2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder;
- 3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua;
- 4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- 5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- 6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil;
- 7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan
- 8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Ridwan (2015: 124-128) menyatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja di sebut juga sebagai masa *adolescence*, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup kematangan mental,

emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Ridwan (2015: 56) mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting.
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan.
Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.
Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.
Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.
- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan.
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistik.
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Hariyanto (2020) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri”. Penelitian bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif metode survei dengan variabel bebas: ekstrakurikuler bela diri (X) dan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y). Subyek penelitian berjumlah 25 peserta. Hasil tes kebugaran jasmani: (1) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler jujitsu dengan kategori baik 8 peserta atau 57,14% dan kategori sedang 6 peserta atau 42,86%. (2) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler porsigal dengan kategori baik 2 peserta atau 18,18%, kategori sedang 3 peserta atau 27,27%, dan kategori kurang 6 peserta atau 54,55%. Simpulan: tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bela diri keseluruhan termasuk kategori baik yaitu sebesar 40%.
2. Penelitian yang dilakukan Awali (2019) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MAN 1 Pagaram”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola

basket di MAN 1 Pagaram yang berjumlah 21 orang siswa. Cara penentuan sampel adalah dengan Teknik *sampling* jenuh. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes TKJI usia 16-19 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standard norma kebugaran jasmani dalam TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa (0,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 9 siswa (43,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 12 siswa (57,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 0 siswa (0,00%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali.

3. Penelitian yang dilakukan Kurniawan & Sudarso (2015) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket dan Ekstrakurikuler Sepakbola”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan bola basket. Metode yang digunakan untuk penelitian kebugaran jasmani ini adalah. Instrumen yang digunakan adalah MFT. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa (53 %), kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), kategori cukup sebanyak 5 orang (33

%), kategori baik 1 orang (7 %) dan kategori baik sekali tidak ada. Hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket yaitu siswa peserta ekstrakurikuler bola basket yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (46 %), kategori kurang sebanyak 3 siswa (20 %), kategori cukup adalah sebanyak 4 siswa (27 %), kategori baik 1 orang (7%) dan kategori baik sekali tidak ada.

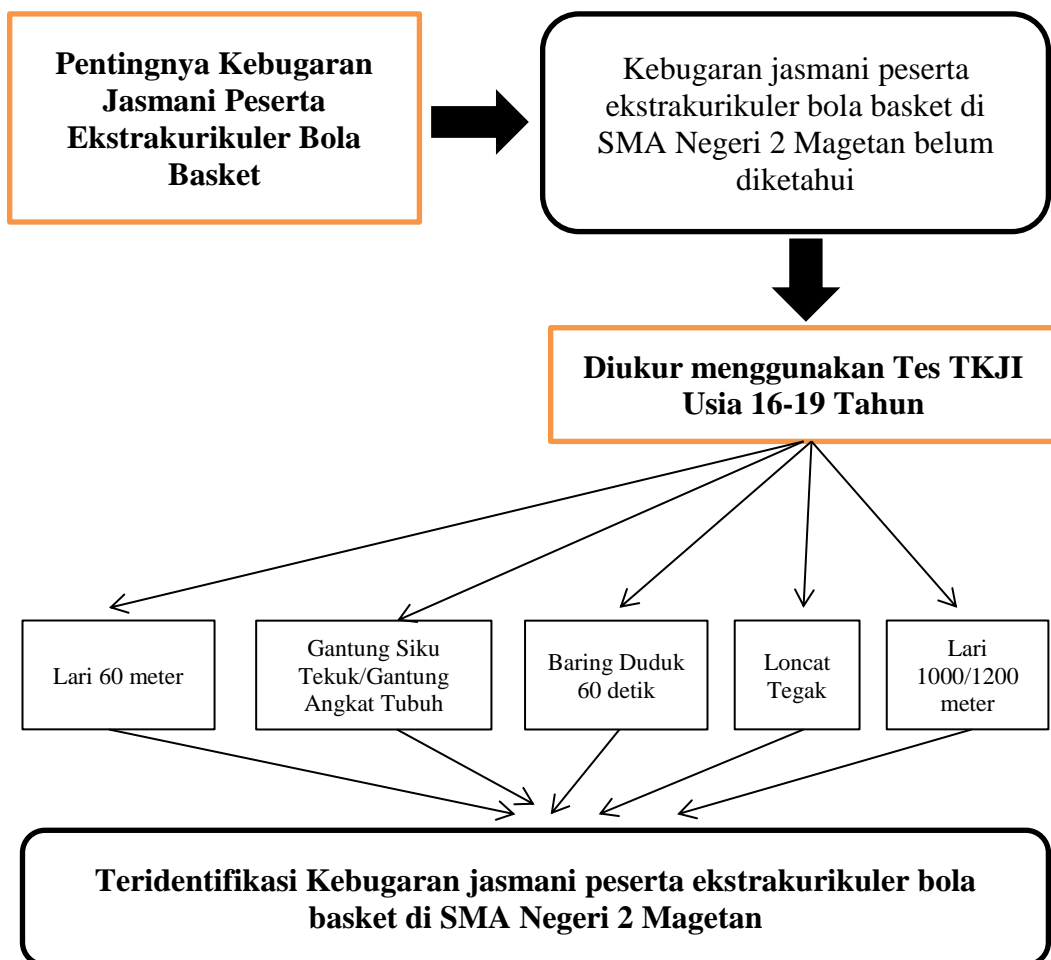
C. Kerangka Berpikir

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga bola basket diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh tubuh komponen kondisi fisik, karena kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat di dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Masalah yang ditemukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat

dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021 yang akan diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes lari 60 meter, Gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter.



Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Budiwanto (2017: 147) menyatakan bahwa penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan, memaparkan kejadian yang terjadi saat ini, menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang secara sistematis, akurat, dan faktual berdasarkan data-data tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk pemecahan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMA Negeri 2 Magetan yang beralamat di Jl. Tripandita No. 2, Bangunsari, Sukowinangun, Kecamatan Magetan, Kabupaten Magetan, Jawa Timur 63319. Waktu penelitian yaitu pada bulan April 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2016: 108), menyatakan bahwa “Populasi

adalah keseluruhan subjek penelitian.“ Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021 yang berjumlah 34 orang.

2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk. 2020: 363). Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2015: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021, (2) usia 16-19 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI sesuai protokol kesehatan, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 33 orang, dengan rincian pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Sampel Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021

No	Siswa	Keterangan	
		Jumlah	Sampel
1	Laki-Laki	20	1 siswa tidak memenuhi usia 16-19 tahun
2	Perempuan	14	-
Jumlah		34	Sampel yang memenuhi= 33

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021. Definisi operasional penelitian ini adalah kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021 diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 16-19 tahun.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2016: 175), menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Dalam menggunakan metode tersebut, peneliti memerlukan instrumen, yaitu “alat bantu” agar pekerjaan mengumpulkan data menjadi lebih mudah. Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya peserta/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh peserta/responden sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar peserta/responden tidak

terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 1000/1200 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Arikunto (2016: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat

kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 16-19 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* yang artinya percaya dan reliabel yang artinya dapat dipercaya. Keterpercayaan berhubungan dengan ketepatan dan konsistensi. Reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran ulang. Reliabilitas sebagai konsistensi pengamatan yang diperoleh dari pencatatan berulang baik pada satu subjek maupun sejumlah subjek (Siyoto & Sodik, 2015). Rangkaian tes untuk anak umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis

data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2015: 112). Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra

Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
s.d – 7.2 “	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d – 3.14”	5
7.3 “ – 8.3 “	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3.15” – 4.25”	4
8.4” – 9.6 “	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4.26” – 5.12”	3
9.7” – 11.0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5.13” – 6.33”	2
11.1” - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6.34” - dst	1

(Sumber: Depdiknas, 2010: 24)

Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putri

Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
s.d – 8.4 “	41” ke atas	29 ke atas	50 ke atas	s.d – 3.52”	5
8.5“ – 9.8 “	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3.53” – 4.56”	4
9.9” – 11.4 “	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4.57” – 5.58”	3
11.5” – 13.4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5.59” – 7.23”	2
13.5” - dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst.	7.24” - dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 60 m, lari 1000/1200 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2010). Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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)

(Sumber: Depdiknas, 2010: 25)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan diukur menggunakan tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter. Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan , yaitu:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 9,00, skor tertinggi 13,00, rerata 11,03, nilai tengah 11,00, nilai yang sering muncul 11,00, *standar deviasi* 0,92. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola basket

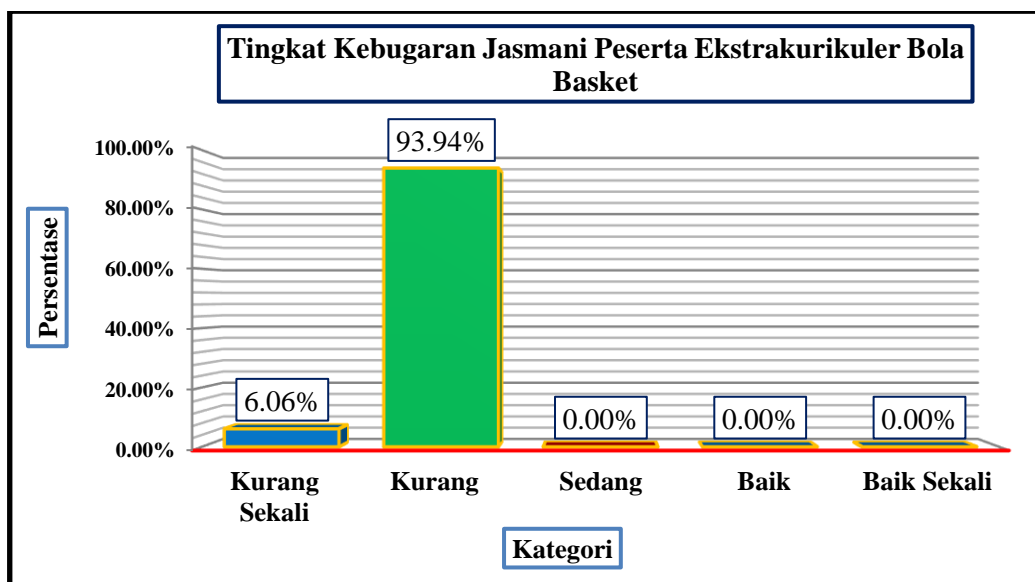
Statistik	
<i>N</i>	33
<i>Mean</i>	11,03
<i>Median</i>	11,00
<i>Mode</i>	11,00
<i>Std, Deviation</i>	0,92
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	13,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	14 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 - 21	Baik	0	0,00%
3	14 - 17	Sedang	0	0,00%
4	10 - 13	Kurang	31	93,94%
5	5 - 9	Kurang Sekali	2	6,06%
Jumlah			33	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,06% (2 peserta), “kurang” sebesar 93,94% (31 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 9,00, skor tertinggi 13,00, rerata 11,11, nilai tengah 11,00, nilai yang sering muncul 11,00, *standar deviasi* 0,99. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

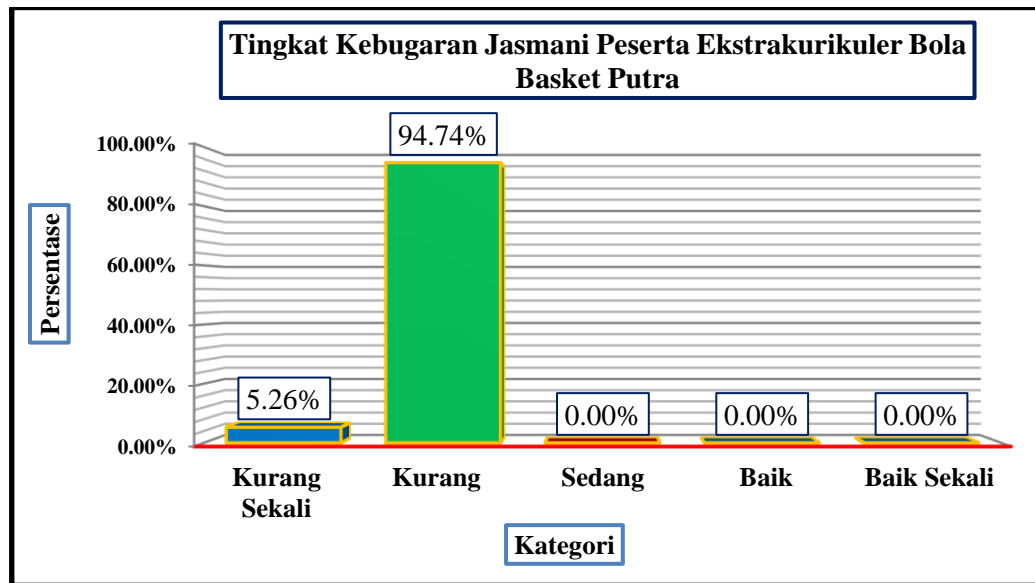
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	11,11
<i>Median</i>	11,00
<i>Mode</i>	11,00
<i>Std. Deviation</i>	0,99
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	13,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 - 21	Baik	0	0,00%
3	14 - 17	Sedang	0	0,00%
4	10 - 13	Kurang	18	94,74%
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	5,26%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,26% (1 peserta), “kurang” sebesar 94,74% (18 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

a. Lari 60 meter (Kecepatan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 10,72, skor tertinggi 8,30, rerata 9,55, nilai tengah 9,45, nilai yang sering muncul 8,59, *standar deviasi* 0,72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Putra

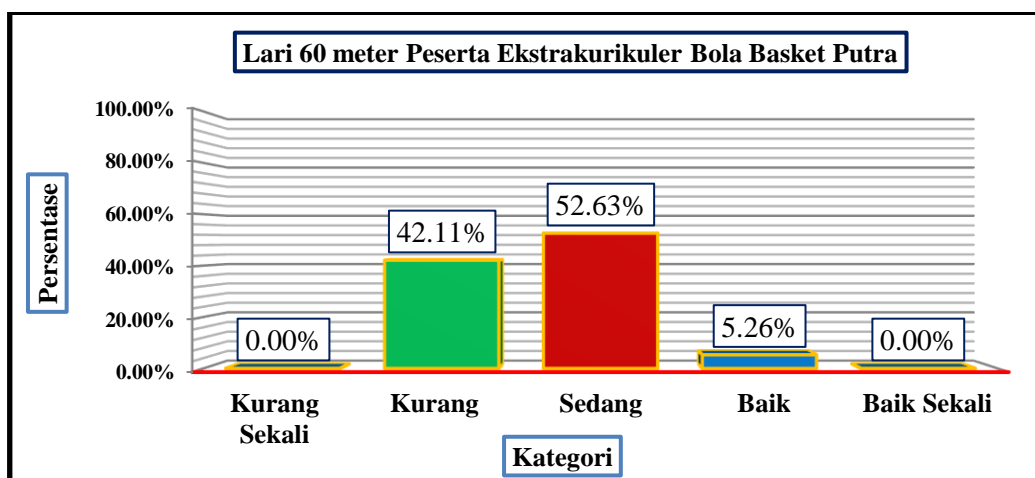
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	9,55
<i>Median</i>	9,45
<i>Mode</i>	8,59
<i>Std, Deviation</i>	0,72
<i>Minimum</i>	8,30
<i>Maximum</i>	10,72

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 7.2 “	Baik Sekali	0	0,00%
2	7.3 “ – 8.3 “	Baik	1	5,26%
3	8.4” – 9.6 “	Sedang	10	52,63%
4	9.7” – 11.0”	Kurang	8	42,11%
5	11.1” - dst	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 42,11% (8 peserta), “sedang” sebesar 52,63% (10 peserta), “baik” sebesar 5,26% (1 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

b. Gantung Angkat Tubuh (Kekuatan Otot Lengan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 4,00, skor tertinggi 14,00, rerata 7,47, nilai tengah 6,00, nilai yang sering muncul 6,00, *standar deviasi* 3,06. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

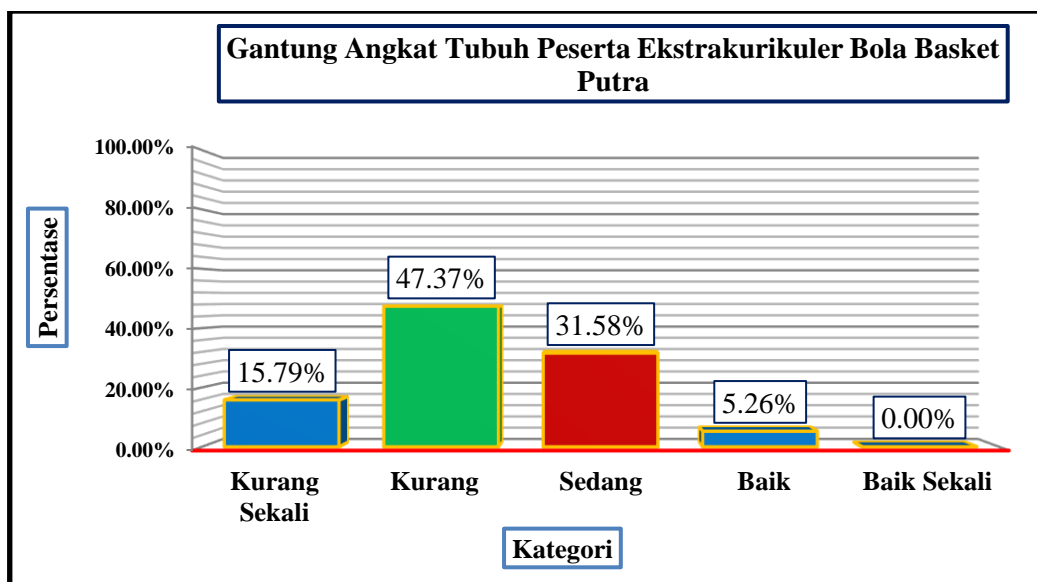
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	7,47
<i>Median</i>	6,00
<i>Mode</i>	6,00
<i>Std. Deviation</i>	3,06
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	14,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Peserta Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	19 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	14 – 18	Baik	1	5,26%
3	9 – 13	Sedang	6	31,58%
4	5 – 8	Kurang	9	47,37%
5	0 - 4	Kurang Sekali	3	15,79%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 15,79% (3 peserta), “kurang” sebesar 47,37% (9 peserta), “sedang” sebesar 31,58% (6 peserta), “baik” sebesar 5,26% (1 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

c. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Deskriptif statistik data hasil penelitian baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 11,00, skor tertinggi 25,00, rerata 17,63, nilai tengah 16,00, nilai yang sering muncul 16,00, *standar deviasi* 4,57. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putra

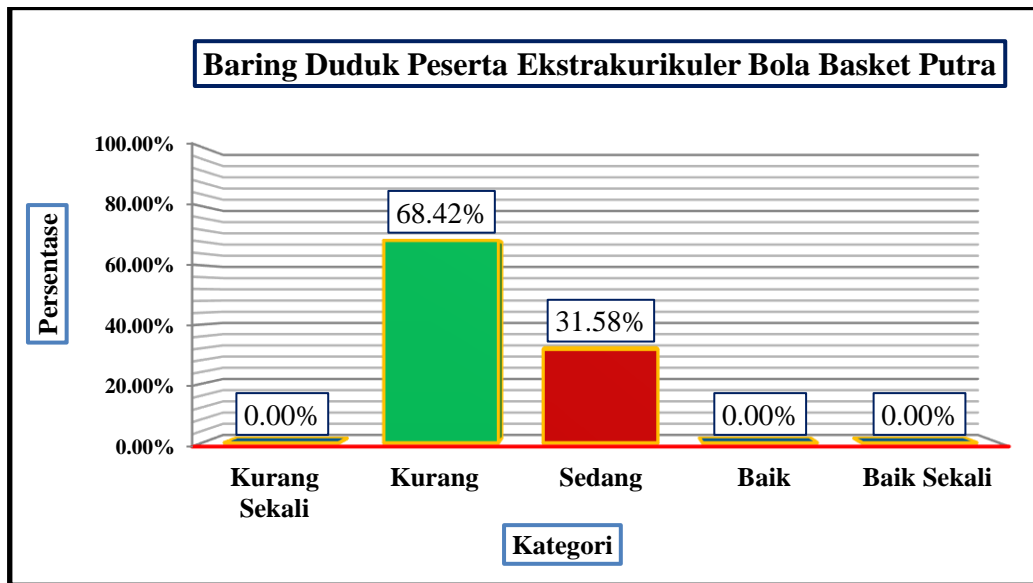
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	17,63
<i>Median</i>	16,00
<i>Mode</i>	16,00
<i>Std. Deviation</i>	4,57
<i>Minimum</i>	11,00
<i>Maximum</i>	25,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	41 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	30 – 40	Baik	0	0,00%
3	21 – 29	Sedang	6	31,58%
4	10 – 20	Kurang	13	68,42%
5	0 - 9	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 68,42% (13 peserta), “sedang” sebesar 31,58% (6 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

d. Loncat Tegak (Power Tungkal)

Deskriptif statistik data hasil penelitian loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 34,00, skor tertinggi 54,00, rerata 43,89, nilai tengah 44,00, nilai yang sering muncul 46,00, *standar deviasi* 6,15. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putra

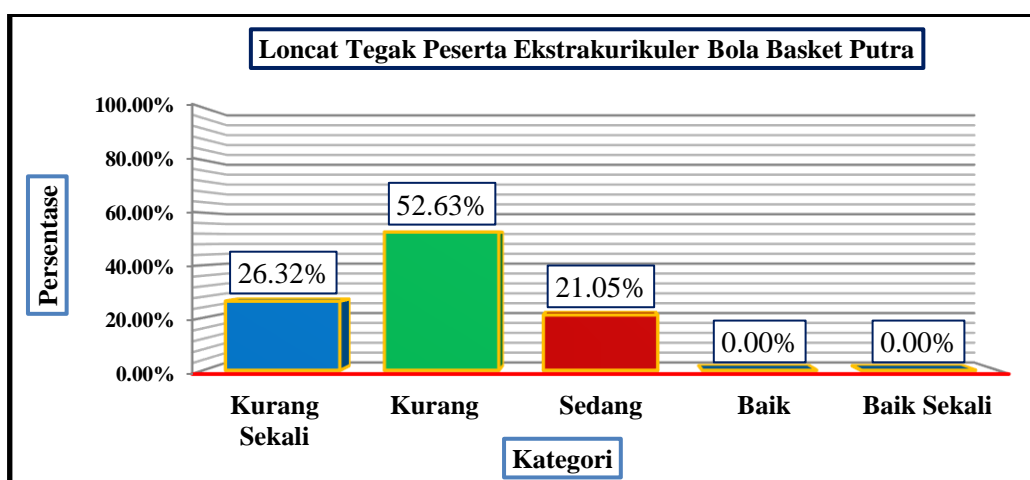
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	43,89
<i>Median</i>	44,00
<i>Mode</i>	46,00
<i>Std. Deviation</i>	6,15
<i>Minimum</i>	34,00
<i>Maximum</i>	54,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	73 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	60 – 72	Baik	0	0,00%
3	50 – 59	Sedang	4	21,05%
4	39 – 49	Kurang	10	52,63%
5	38 dst	Kurang Sekali	5	26,32%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 26,32% (5 peserta), “kurang” sebesar 52,63% (10 peserta), “sedang” sebesar 21,05% (4 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

e. Lari 1200 meter (Daya Tahan Aerobik)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 6,23, skor tertinggi 4,39, rerata 5,69, nilai tengah 6,02, nilai yang sering muncul 4,39, *standar deviasi* 0,55. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Lari 1200 meter Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putra

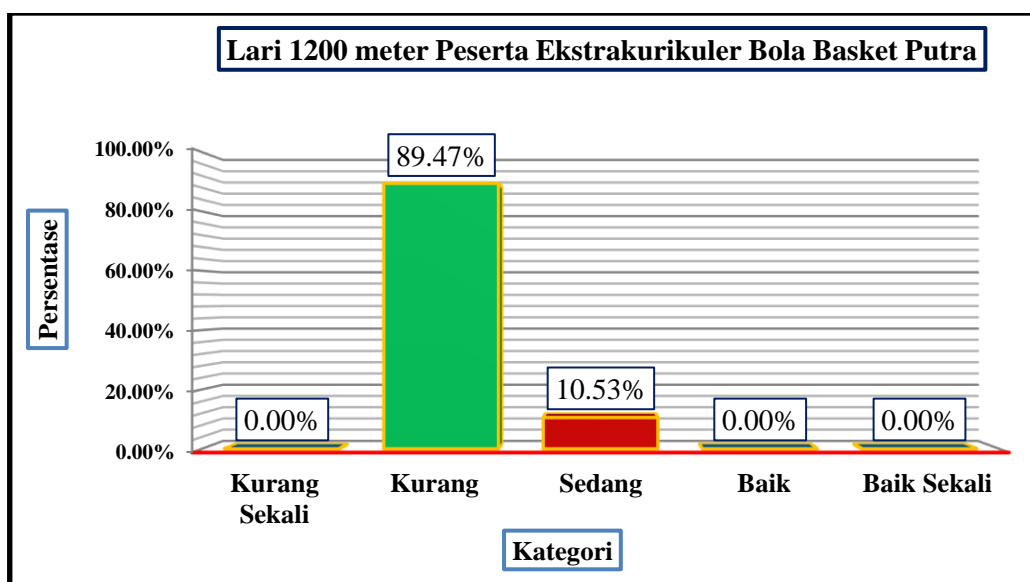
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	5,69
<i>Median</i>	6,02
<i>Mode</i>	4,39 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,55
<i>Minimum</i>	4,39
<i>Maximum</i>	6,23

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Lari 1200 meter Peserta Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 3.14”	Baik Sekali	0	0,00%
2	3.15” – 4.25”	Baik	0	0,00%
3	4.26” – 5.12”	Sedang	2	10,53%
4	5.13” – 6.33”	Kurang	17	89,47%
5	6.34” - dst	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Lari 1200 meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 89,47% (17 peserta), “sedang” sebesar 10,53% (2 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 9,00, skor tertinggi 12,00, rerata 10,93, nilai tengah 11,00, nilai yang sering muncul 11,00, *standar deviasi* 0,83. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

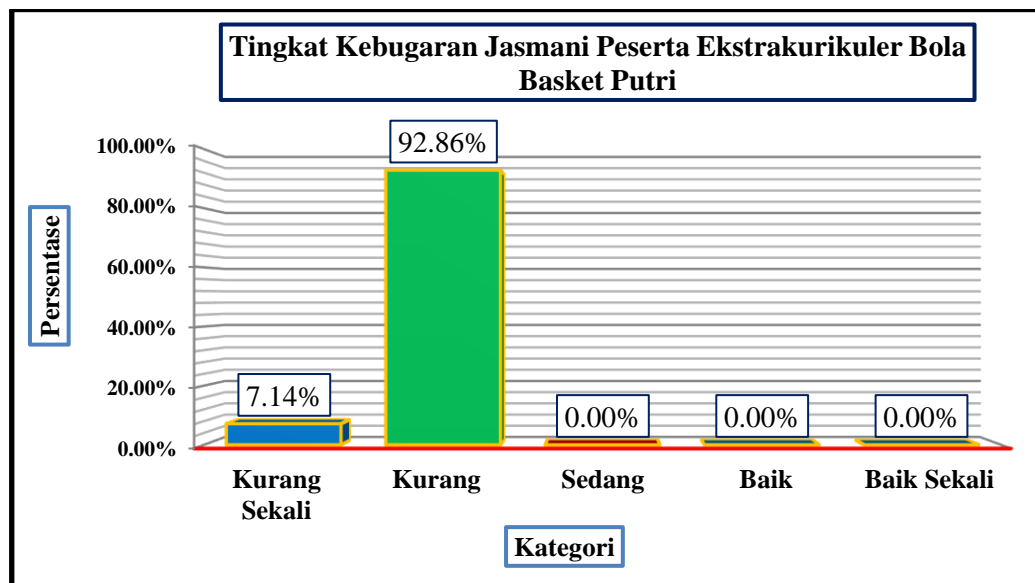
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	10,93
<i>Median</i>	11,00
<i>Mode</i>	11,00
<i>Std. Deviation</i>	0,83
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	12,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	14 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 - 21	Baik	0	0,00%
3	14 - 17	Sedang	0	0,00%
4	10 - 13	Kurang	13	92,86%
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	7,14%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 7,14% (1 peserta), “kurang” sebesar 92,86% (13 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

a. Lari 60 meter (Kecepatan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 13,61, skor tertinggi 10,32, rerata 11,69, nilai tengah 12,17, nilai yang sering muncul 10,32, *standar deviasi* 0,81. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Putri

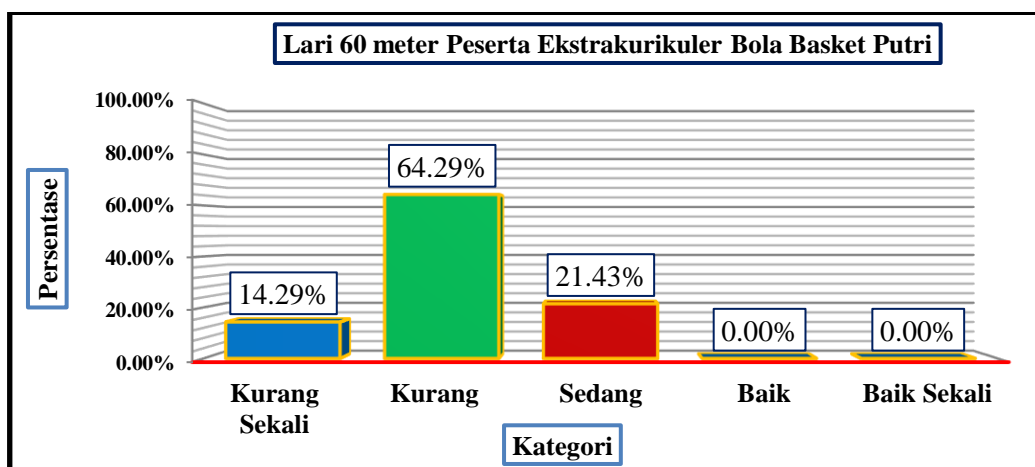
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	11,96
<i>Median</i>	12,17
<i>Mode</i>	10,32 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,81
<i>Minimum</i>	10,32
<i>Maximum</i>	13,61

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Norma Penilaian Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 8.4 “	Baik Sekali	0	0,00%
2	8.5“ – 9.8 “	Baik	0	0,00%
3	9.9” – 11.4 “	Sedang	3	21,43%
4	11.5” – 13.4”	Kurang	9	64,29%
5	13.5” - dst	Kurang Sekali	2	14,29%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 22 tersebut di atas, lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 14,29% (2 peserta), “kurang” sebesar 64,29% (9 peserta), “sedang” sebesar 21,43% (3 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

b. Gantung Siku Tekuk (Kekuatan Otot Lengan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 4,70, skor tertinggi 14,50, rerata 9,64, nilai tengah 9,80, nilai yang sering muncul 8,40, *standar deviasi* 2,73. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putri

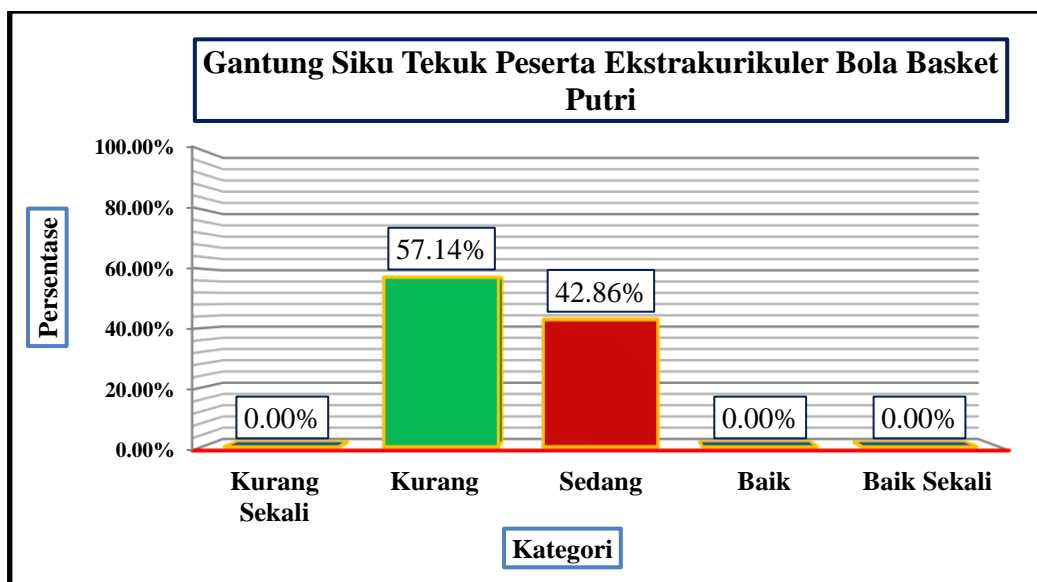
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	9,64
<i>Median</i>	9,80
<i>Mode</i>	8,40 ^a
<i>Std, Deviation</i>	2,73
<i>Minimum</i>	4,70
<i>Maximum</i>	14,50

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Peserta Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	41" ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	22" – 40"	Baik	0	0,00%
3	10" – 21"	Sedang	6	42,86%
4	3" – 9"	Kurang	8	57,14%
5	0" – 2"	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 57,14% (8 peserta), “sedang” sebesar 42,86% (6 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

c. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Deskriptif statistik data hasil penelitian baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 3,00, skor tertinggi 17,00, rerata 8,71, nilai tengah 8,00, nilai yang sering muncul 6,00, *standar deviasi* 3,54. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putri

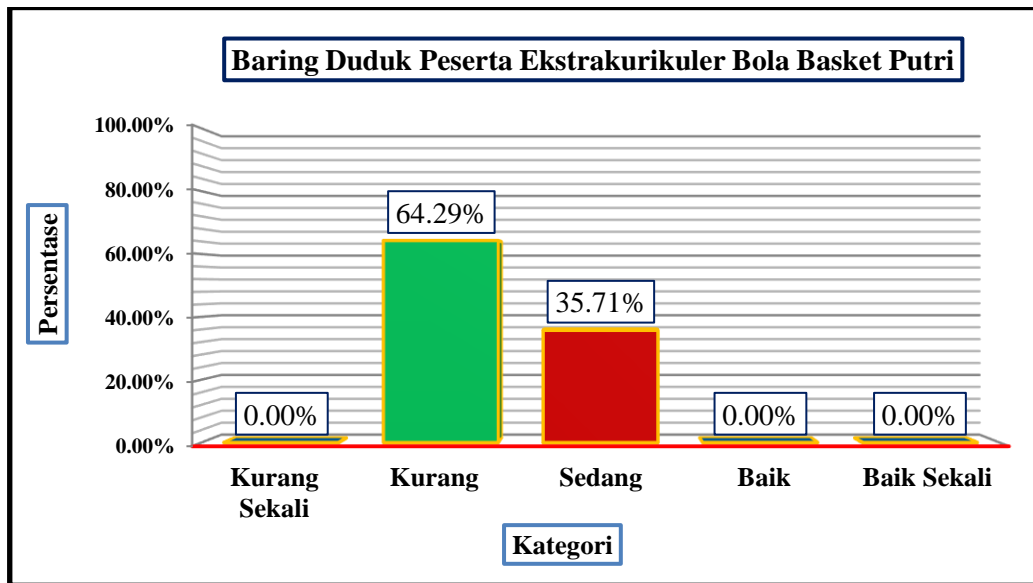
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	8,71
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	6,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,54
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	17,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	29 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	20 – 28	Baik	0	0,00%
3	10 – 19	Sedang	5	35,71%
4	3 – 9	Kurang	9	64,29%
5	0 – 2	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 26 tersebut di atas, baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 64,29% (9 peserta), “sedang” sebesar 35,71% (5 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

d. Loncat Tegak (Power Tungkal)

Deskriptif statistik data hasil penelitian loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 23,00, skor tertinggi 34,00, rerata 28,21, nilai tengah 29,00, nilai yang sering muncul 29,00, *standar deviasi* 3,09. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putri

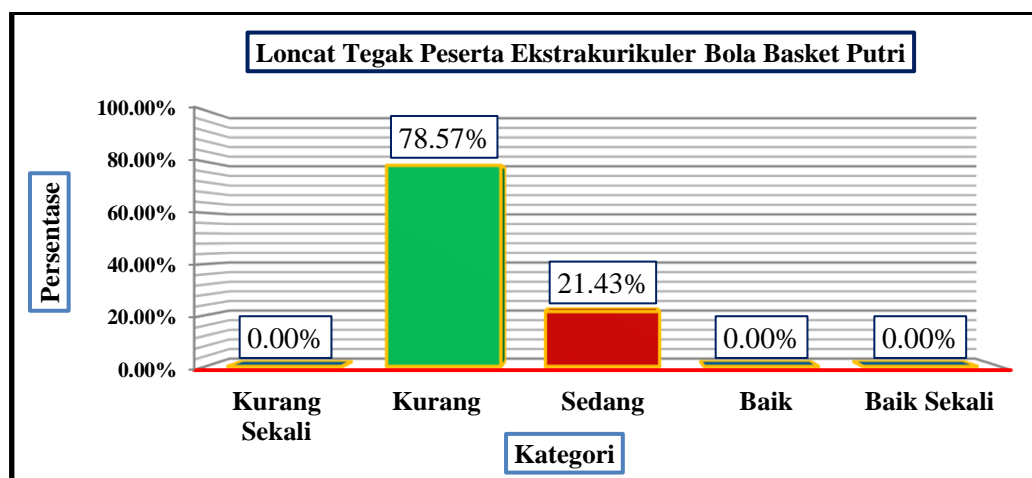
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	28,21
<i>Median</i>	29,00
<i>Mode</i>	29,00
<i>Std. Deviation</i>	3,09
<i>Minimum</i>	23,00
<i>Maximum</i>	34,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	50 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	39 – 49	Baik	0	0,00%
3	31 – 38	Sedang	3	21,43%
4	23 – 30	Kurang	11	78,57%
5	22 dst.	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 28 tersebut di atas, loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 78,57% (11 peserta), “sedang” sebesar 21,43% (3 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

e. Lari 1000 meter (Daya Tahan Aerobik)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan didapat skor terendah 7,68, skor tertinggi 6,17, rerata 6,96, nilai tengah 7,12, nilai yang sering muncul 7,12, *standar deviasi* 0,50. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Deskriptif Statistik Lari 1000 meter Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putri

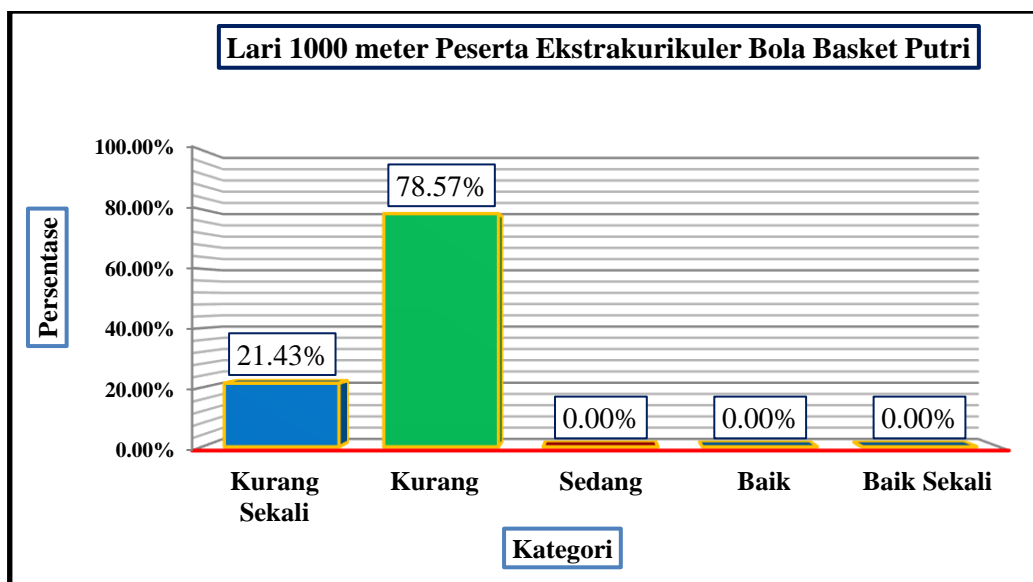
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	6,96
<i>Median</i>	7,12
<i>Mode</i>	7,12
<i>Std, Deviation</i>	0,50
<i>Minimum</i>	6,17
<i>Maximum</i>	7,68

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30. Norma Penilaian Lari 1000 Meter Peserta Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 3.52”	Baik Sekali	0	0,00%
2	3.53” – 4.56”	Baik	0	0,00%
3	4.57” – 5.58”	Sedang	0	0,00%
4	5.59” – 7.23”	Kurang	11	78,57%
5	7.24” - dst	Kurang Sekali	3	21,43%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 30 tersebut di atas, lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 21,43% (3 peserta), “kurang” sebesar 78,57% (11 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori kurang. Secara rinci ada 18 peserta ekstrakurikuler bola basket putra mempunyai kebugaran jasmani kurang dan 1 peserta ekstrakurikuler bola basket putra mempunyai kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Kemudian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori kurang. Secara rinci ada 13 peserta ekstrakurikuler bola basket putri mempunyai kebugaran jasmani kurang dan 1 peserta ekstrakurikuler bola basket putri mempunyai kebugaran jasmani kategori kurang sekali.

Rendahnya kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan dikarenakan pada masa pandemi Covid-19 anak cenderung beraktivitas pasif, misalnya bermain *game* secara berlebihan. Dampak negatif bermain *game* secara berlebihan dijelaskan dalam penelitian Kriswanto dkk. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan sosial sikap dan perilaku hidup sehat. Penggunaan *smartphone* adalah terkait sikap sosial ($r = 0.385$, $p = 0.000$) dan

hidup sehat perilaku ($r = 0.384$, $p = 0.000$). Kesimpulannya, hasil menunjukkan bahwa penggunaan ponsel cerdas memengaruhi sikap sosial dan tingkah laku hidup sehat. Namun disisi lain masih ada orang yang enggan melakukan olahraga, bahkan menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* atau kegiatan lain yang kurang membutuhkan aktivitas fisik. Fenomena *smartphone* kini telah menjadi sebuah gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat (Sunardi & Kriswanto, 2020: 157).

Suneki (2012: 309) menambahkan bahwa salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia. Kondisi seperti ini terjadi pada kalangan umum tak terkecuali pada remaja baik laki-laki maupun perempuan, dimana saat ini remaja lebih banyak mengisi waktu luang menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktivitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga (Prasetyo, 2013: 147).

Hal lain yang mengakibatkan rendahnya kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan yaitu dikarenakan faktor latihan yang kurang. Latihan ekstrakurikuler bola basket pada saat awal pandemi diberhentikan beberapa bulan, sehingga aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket berkurang yang berdampak pada rendahnya kebugaran

jasmani. Setelah ekstrakurikuler boleh dijalankan kegiatan latihan lebih banyak mengarah ke latihan teknik dasar selanjutnya bermain (*game*), sehingga latihan yang mengarah ke aspek fisik sangat kurang. Sukadiyanto (2011: 1) menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan.

Hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berdasarkan tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter dijelaskan sebagai berikut:

1. Lari 60 meter (Kecepatan)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori sedang dan lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori kurang. Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik atau kecepatan gerak bagian tubuh (Horicka, et al., 2014: 50). Saunders, et al. (2017: 12) menyatakan bahwa kecepatan adalah jarak tempuh yang diukur dalam persatuan waktu menit atau skala kuantitas.

Rizhardi (2017: 119) menyatakan bahwa kecepatan pada cabang olahraga bola basket, dimana setiap pemain dituntut untuk menguasai beberapa gerakan

dasar terutama *dribbling* bola yang tentunya membutuhkan kemampuan yang baik yang disertai dengan kecepatan yang baik pula, sehingga pemain dapat menguasai bola sepenuhnya tanpa mendapat gangguan yang berarti dari pihak lawan. Hal senada diungkapkan Illahi (2019: 144) bahwa Fungsi dari kecepatan yaitu cara untuk berpindah dari tempat yang satu ke ketempat yang lainnya dengan jangka waktu yang cepat dan tepat tanpa dengan gerakan yang baik tanpa terjadi kesalahan apapun. Kecepatan dalam melakukan *dribbling* sangat berperan penting dalam melewati lawan ketika sedang berhadapan dengan lawan maupun sedang berhadapan satu lawan satu. Apabila seorang tidak memiliki kecepatan dalam melakukan *dribbling* maka bola akan mudah dirampas oleh lawan. Begitu juga sebaliknya apabila seorang pemain memiliki kecepatan dalam melakukan *dribbling* maka bola tersebut sulit di rampas oleh lawan.

Kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket, terutama kecepatan berlari. Dalam permainan bola basket unsur kecepatan berlari salah satunya dibutuhkan untuk menyokong teknik *dribble* yang bertujuan untuk membawa bola dari satu posisi ke posisi lain dalam lapangan permainan dengan gerakan secepat mungkin. Oleh sebab itu pada saat melakukan teknik *dribble* pemain atau pemain mesti mampu berlari dengan cepat mencapai posisi yang dituju. Hal ini dilakukan agar pemain dari regu lawan kesulitan untuk merebut bola dari penguasaan. Bilamana seorang pemain tidak memiliki kemampuan kecepatan berlari yang baik pada saat melakukan *dribbling*, maka pemain dari regu lawan dapat dengan mudah untuk merampas bola dari penguasaan atau menghalangi pergerakan pemain yang melakukan *dribbling*.

Kecepatan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan *sprint*, karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana pemain harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang pemain harus cepat bertindak, kecepatan dalam menggiring bola, menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing, kecepatan dalam berlari *sprint* membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang pemain atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan.

2. Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk (Kekuatan Otot Lengan)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori sedang dan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori kurang. Harsono (2015: 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang membungkusnya.

Bentuk kinerja kekuatan yang nyata dalam permainan bolabasket adalah kekuatan lengan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan sumbangan dalam salah satu teknik dasar bola basket, yaitu jump shot sebesar 30,5% (Wanena, 2018). Dalam permainan bolabasket salah satu

bagian teknik dasar shooting yang biasa dilakukan adalah three point. Shooting atau tembakan three point adalah melakukan tembakan dengan mencapai poin tiga angka. Pemain yang melakukan tembakan tiga angka akan dapat berhasil bila ditunjang dengan kemampuan lengan dalam menggerakkan bola untuk dimasukkan ke keranjang (Zahrony, 2017: 4).

Semua teknik dasar permainan bola basket menggunakan tangan, oleh karena itu maka gerakan-gerakan mengolah bola secara berulang kali dapat memberikan efek berupa peningkatan kekuatan otot lengan. Menurut Barth & Boesing (2010: 42), sebagai pemain basket anda membutuhkan banyak kekuatan otot lengan salah satunya pada lengan anda, dan salah satu upaya melatih kekuatan otot lengan ialah dengan *push up*. Seorang pemain harus dapat *passing* bola dengan kuat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bola basket memiliki kekuatan otot lengan yang baik, diharapkan pemain dapat *passing* bola dengan kuat, sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan *shooting* ke ring. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang pemain bola basket harus membutuhkan kekuatan otot lengan

3. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori sedang dan baring duduk peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori sedang. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna

membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Hartmann et al., 2015: 1374). Kekuatan otot adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Di dalam olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsur fundamen penting untuk mencapai prestasi maksimal. Kegunaan kekuatan di samping untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera.

Setyo (2016: 4) menyatakan kekuatan otot perut berfungsi sebagai stabilitas gerak. Otot perut yang kuat bermanfaat untuk menstabilkan gerakan jump shot atau rebound dalam permainan bolabasket pada saat jumping dan landing. Ketika melompat untuk melakukan jump shot atau melompat dibutuhkan otot perut yang kuat untuk menstabilkan tubuh bagian atas dan posisi tubuh untuk melakukan langkah selanjutnya. Semakin kuat otot perut akan semakin stabil saat melakukan tembakan saat melompat. Jika kekuatan pada otot perut semakin lemah maka stabilitas tubuh saat melakukan jump shot akan semakin sulit.

4. Loncat Tegak (Power Tungkai)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori sedang dan loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori kurang. Bafirman & Wahyuni (2019: 134) menjelaskan bahwa *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling

baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. *Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Rosmi (2016: 133) menyatakan bahwa power otot tungkai dalam olahraga bolabasket sangat diperlukan, mengingat bahwa tembakan bawah ring basket tersebut dilakukan melalui gerakan melompat dan menggunakan otot tungkai bagian atas ataupun bagian bawah. Dalam kegiatan olahraga khususnya bolabasket pada teknik tembakan lompat (*jump shoot*), power otot tungkai berfungsi untuk melakukan gerakan tiba-tiba dan memerlukan pengerahan tenaga sepenuhnya, untuk memperoleh hasil tembakan lompat yang keras dan terarah guna mendukung pencapaian hasil tembakan yang maksimal. Ditambahkan Sutisna (2018: 169) bahwa baik apa tidaknya dalam melakukan gerakan lompatan dalam permainan bola basket power tungkai sangat diperlukan. Semakin tinggi lompatan seseorang semakin bisa dekat dengan ring, semakin tinggi lompatan semakin mudah memasukan bola, misalnya saat melakukan *lay up*. Lompatan yang tinggi dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring.

Ramos, dkk., (2020) menyatakan bahwa untuk menghasilkan *jump shoot* yang tepat maka perlu kontribusi dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang mana diharapkan mampu menghasilkan hasil tembakan yang baik dan akurat. Teknik *jump shoot* adalah suatu teknik untuk mempermudah mendapatkan poin, arena *jump shoot* telah menjadi salah satu serangan untuk menambah poin tim yang bertujuan untuk meraih kemenangan. Diutamakan untuk para pelatih Bolabasket agar dapat menciptakan strategi *offence* yang dapat menyulitkan lawan

dan mempermudah tim menciptakan angka. Menurut Mukharsyaf & Aldo (2019) “Dengan kemampuan daya ledak otot tungkai yang besar (*vertical jump*) maka sangat membantu untuk melakukann *jump shoot*”

Daya ledak otot tungkai memiliki peranan yang besar dalam cabang olahraga bola basket, seperti pada saat melompat melakukan *lay up shoot* dan *jump shoot*. Seorang pemain hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat, sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Dalam olahraga bola basket daya ledak sangat dibutuhkan, daya ledak otot tungkai digunakan dalam melakukan *jump shoot*, dan *rebound*. Apabila daya ledak tidak dimiliki, maka tolakan saat melakukan *jump shoot* ini tidak optimal proses jalannya bola saat ditembak ke ring, sehingga tujuan yang dicapai tidak tercapai serta ketika melakukan perebutan bola, jika tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, maka tidak akan bisa menjangkau bola pada saat bola melayang.

5. Lari 1000/1200 meter (Daya Tahan Aerobik)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori sedang dan lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori kurang. *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici et al., 2016: 142).

Ilham dkk., (2019: 59) menyatakan bahwa dalam cabang olahraga bolabasket sangat dibutuhkan daya tahan aerobik karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu yang dalam permainan bolabasket 4x10 menit. Dalam kurun waktu tersebut pemain dituntut mampu bermain secara maksimal selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan berarti dalam pelaksanaan teknik dan taktik permainan bolabasket. Apabila seseorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, tidak akan mungkin akan bermain maksimal, yang akan terjadi malah justru sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan, meskipun taktik dan teknik bagus. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam olahraga bolabasket ini.

Pendapat senada diungkapkan Kurniawan & Rosyida (2019: 81) bahwa pemain diuntut bermain bolak-balik ke daerah penyerangan dan pertahanan, agar bisa menguasai jalannya pertandingan pada saat melakukan penyerangan tim diharuskan bergerak dengan cepat karena pada wilayah penyerangan bola harus dikuasai tidak lebih dalam waktu 24 detik dan 3 detik dalam wilayah pertahanan musuh atlet melakukan gerakan aerobik dan anaerobik, selama bermain bola basket daya tahan yang tinggi merupakan faktor yang penting karena pemain tidak akan mudah mengalami kelelahan saat berada di lapangan dan membantu pulih lebih cepat selama periode istirahat.

Permainan bola basket berlangsung selama 12 menit dengan 4 *quarter*, dengan demikian atlet harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik. Daya tahan aerobik diperlukan dalam bola basket karena pemain dituntut bermain bolak-balik ke daerah penyerangan dan pertahanan. Agar bisa menguasai jalannya

pertandingan pada saat melakukan penyerangan, tim diharuskan bergerak dengan cepat karena pada wilayah penyerangan bola harus dikuasai tidak lebih dalam waktu 24 detik dan 3 detik dalam wilayah pertahanan musuh, selama bermain bola basket daya tahan yang tinggi merupakan faktor yang penting karena pemain tidak akan mudah mengalami kelelahan saat berada di lapangan dan membantu pulih lebih cepat selama periode istirahat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kebugaran jasmani.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Situasi pandemi Covid-19 cukup mengganggu jalannya penelitian, karena harus menerapkan protokol kesehatan secara ketat.
5. Peneliti tidak melakukan kalibrasi pada *stopwatch* dan meteran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,06% (2 peserta), “kurang” sebesar 93,94% (31 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan pada kategori kurang. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,26% (1 peserta), “kurang” sebesar 94,74% (18 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).
3. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 7,14% (1 peserta), “kurang” sebesar 92,86% (13 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket bagi yang kurang, dengan meningkatkan aktivitas fisik terlebih saat situasi sedang pandemi covid-19, asupan makanan yang bergizi, mengurangi jam tidur terlalu malam, dan bagi pelatih agar lebih memperbaiki program-program latihan ekstrakurikuler bola basket.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru/Pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani, terutama yang dominan dalam olahraga bola basket.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
4. Bagi peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar memperhatikan protokol kesehatan dengan ketat, agar mengurangi terjangkitnya covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Adina, F. F., Saichudin, & Kinanti, R. S. (2017). Analisis gerak jump shoot terhadap tingkat keberhasilan point di tim bola basket unit kegiatan mahasiswa. *Jurnal Universitas Malang*, 2(2).
- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmaras, D. S. (2020). Survei pembinaan ekstrakurikuler bolabasket pada peserta didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Akbari, M., Dlis, F., & Widiastuti. (2018). The effect at muscle power arm, hand-eye coordination, flexibility and self confidence upon badminton smash skill. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 57-64.
- Ananta, K. (2017). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa (studi pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3).
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Awali, M. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(2), 8-17.
- Azeem. K., & Al Ameer, A. (2013). Effect of weight training programme on body composition, muscular endurance, and muscular strength of males. *Annals of Biological Research*, 4 (2), 154-156.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Barth & Boesing. (2010). *Training basketball*. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.
- Bartkus, K. R., Blake N., Mark, N., & Phil, G. (2012). Clarifying the meaning of extracurricular activity: a literature review of definitions. *American Journal of Business Education*, 5, 693- 704.

- Biliandri, A., Fikri, S., & Ikhwan, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2).
- Budi, S. K. (2015). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan (studi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- _____. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2).
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. (2010). *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari paralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(03), 385 - 390.
- FIBA. (2012). *Official basketball rules 2012*. Puerto Rico: FIBA.
- French, K. E., & Thomas, J. R. (2016). The relation off knowledge development to children's basketball performance. *Journal of Sport Psychology*, 9(1), 15–32.
- Giriwijoyo, H. Y. S. (2017). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Golokova, V. S., Olenova, A. A., & Nikolaev, N. D. (2019). Enhancing physical fitness of wrestlers with hearing impairment by means of hapsagay wrestling. *Journal of Sport and Health Science*, 14(3).
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M.A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35 (2), 117–26.
- Halbatullah, K., Astra, B., & Suwiwa, I.G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*, 17(2).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. (2015). Short-term periodization models: effects on strength and speed-strength performance. *Sports Medicine*, 45 (10): 1373-86.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hernawan, A. H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 49-58.
- Ilham, F., Sin, T. H., & Yenes, R. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah datar. *Jurnal JPDO*, 2(1), 57-62.
- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi koordinasi mata tangan, keseimbangan, dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.
- Imania, K. A. N. (2019). Rancangan pengembangan instrumen penilaian pembelajaran berbasis daring. *Jurnal PETIK*, 5, 31-47.

- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. (2017). Hubungan antara fleksibilitas otot perut dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam artistik. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2).
- Kahle, N., & Tevald, M. A. (2014). Core muscle strengthenings improvment of balance performance in community-dwelling older adults: a pilot study. *Journal Of Aging And Physical Activity*, 22(1), 65-73.
- Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids: a basketball handbook*. Blomington: Universe.
- Kriswanto, D. (2014). *Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: social attitude and healthy lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278.
- Kurniawan, D., & Rosyida, E. (2019). Analisis daya tahan aerobik vo2max tim putra bola basket SMANDELA SMAN 8 Surabaya dengan menggunakan yo-yo intermittent recovery test. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Kurniawan & Sudarso. (2015). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dan ekstrakurikuler sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Lilić, A., Petković, E., Hadžović, M., & Prvulović, N. (2019). Nutritional level and cardiorespiratory fitness in the student population - a systematic review. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 17(2), 339-351.
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 55-64.
- Mckee, M.D., Baquero, M., Anderson, M. R., Alvarez, A., & Karasz, A. (2015). Vaginal douching among latinhas: practices and meaning. *Matern Child Health*, 13 (1), 96-106.
- Medrika, S. (2018). Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Cariu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1).

- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2).
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science*, 2(4), 239–46.
- Morici, G., Gruttad'Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: is it bad for you? *ERS*, 12(2), 140–147.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mukhtarsyaf, F., & Aldo, A. N. P. (2019). The contribution of legs muscle power and dynamic balance toward jump shot ability on senior high school basketball players in Padang. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 5(1), 08-17.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 1-10.
- Nurchahyo, F & Hermawan, H.A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1).
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 112-117.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Paturohman, Mudian, & Haris. (2018). Hubungan antara kecepatan lari dan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas v sd negeri ciwiru kecamatan dawuan. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).

- Permana, A. I., & Rusdiyanto. (2016). Peningkatan hasil belajar lay up shoot dalam pembelajaran bolabasket dengan permainan lompat kijang pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri Galur tahun ajaran 2015/2016, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1).
- Polozov, A., & Akhmetzyanov, A. (2019). The technology of obtaining the highest possible result in the upcoming match of top-level basketball teams. *American Journal of Sports Science*, 7(1), 11–19.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *MEDIKORA*, XI(2), 219-228.
- Puente, C., Abián-Vicén, J., Salinero, J. J., Lara, B., Areces, F., & Del Coso, J. (2017). Caffeine improves basketball performance in experienced basketball players. *Nutrients*, 9(9).
- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health*, 2(2).
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shoot bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Ridwan. (2015). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Rizhardi, R. (2017). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di Smp Kartika 1-7 Padang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 111-122.
- Rohmatunisha, S., Wahyudi, U., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket pada peserta Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 119–129.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Rosmi, Y. F. (2016). Kontribusi power otot tungkai, persepsi kinestetik dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan tembakan lompat (jump shoot) bolabasket. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 12(22), 135-157.
- Safari, I., Suherman, A., & Ali, M. (2017). The effect of exercise method and hand-eye coordination towards the accuracy of forehand topspin in table tennis. *IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng*, 180.

- Saifudin, M, Murti, B, & Probandari, A. (2016). Hubungan panjang puntung (stump) indeks massa tubuh (imt) dengan keseimbangan berjalan dan kepercayaan diri pada pasien post amputasi anggota gerak bawah. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 75-152.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Saputro, Y. D. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas VIII MTS Surya Buana Malang tahun pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 92–101.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Brazzelli, M., Greig, C. A., & Mead, G. E. (2013). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21(10).
- Setyo, P. (2016). Hubungan kekuatan otot lengan, otot perut dan otot tungkai dengan keterampilan jump shot permainan bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 KLATEN. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4).
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected. physical fitness variables among different. college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4(1).
- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2).
- Sumiyarsono, D. (2006). *Teori dan metodologi melatih fisik bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (2), 156-167.
- Suneki, S. (2012). *dampak globalisasi terhadap eksistensi budaya daerah*, - *Ejournal UPGRIS*, 1 (2), 310-311.
- Suryadi, R. J. (2017). Model latihan dribble bolabasket untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2).
- Suryosubroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sutisna, E. (2018). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan lay up siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Cigombong. *Jurnal Pendidikan Jasmani UMS*, 2(1).
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 04(03), 669 – 673.
- Teramoto, M., & Cross, C. L. (2018). Importance of team height to winning games in the National Basketball Association. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 559–568.

- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Becti, R. A. (2020). Studi hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung tahun ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga, 1* (1), 46-50.
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 6*(1).
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power of Sports, 2*(1).
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zahrony, M. (2017). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan tembakan 3 poin pada tim bolabasket putra SMA Katolik Santa Agnes Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 5*(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 556/UN34.16/PT.01.04/2021

30 Maret 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

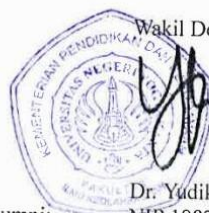
Yth . Kepala SMA NEGERI 2 MAGETAN
Jl. Tripandita No.2, Bangunsari, Sukowinangun, Kec. Magetan, Kabupaten Magetan, Jawa Timur 63319

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Aulia Keri Rahman
NIM : 17601244054
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2021/222
Waktu Penelitian : Senin - Kamis, 5 - 8 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun

PETUNJUK PELAKSANAAN TES TKJI 16-19 TAHUN

A. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

B. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

Pertama : Lari 60 meter

Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)

Ketiga : Baring duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)

Kelima : 800/1200 meter

C. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes, maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih

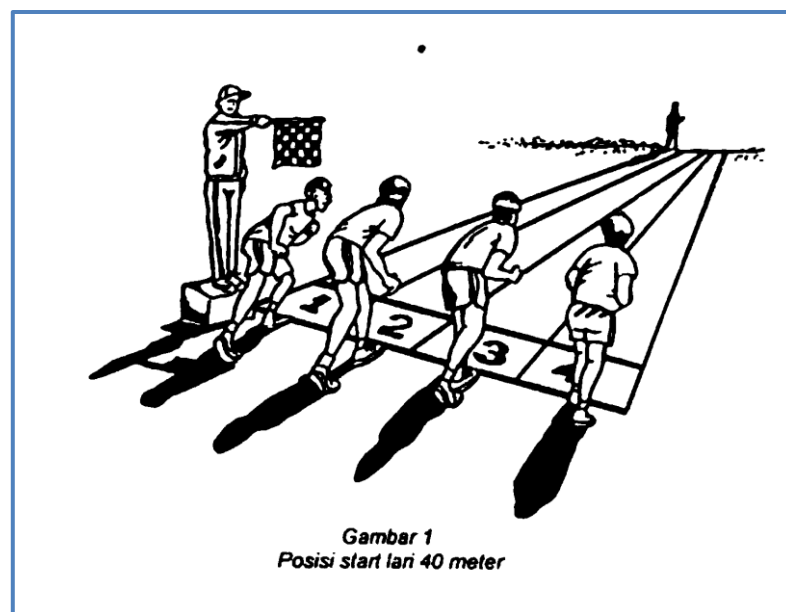
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

D. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 60 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
 - 2) Bendera *start*;
 - 3) Peluit;
 - 4) Tiang pancang;
 - 5) *Stopwatch*;
 - 6) Serbuk kapur;
 - 7) Alat tulis
- c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan;
 - 2) Petugas waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari (lihat pada gambar 1)

- b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 60 meter.
- 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 start bendera diangkat sampai melewati garis *finish*.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

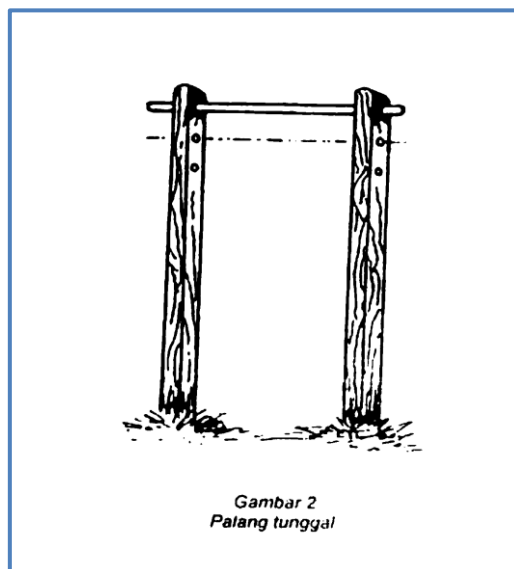


Gambar 1. Start Lari 60 Meter

2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

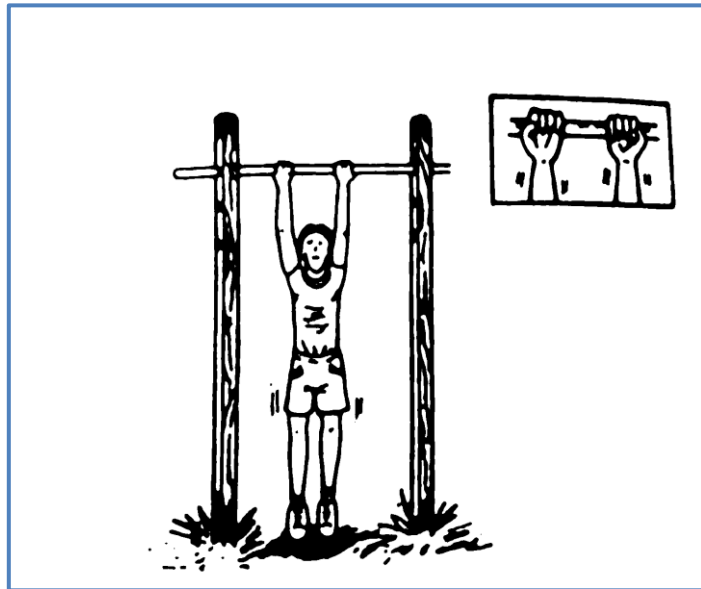
- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
 - b) *Stopwatch*
 - c) Formulir tes dan alat tulis.
 - d) Nomor dada
 - e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2. Palang Tunggal

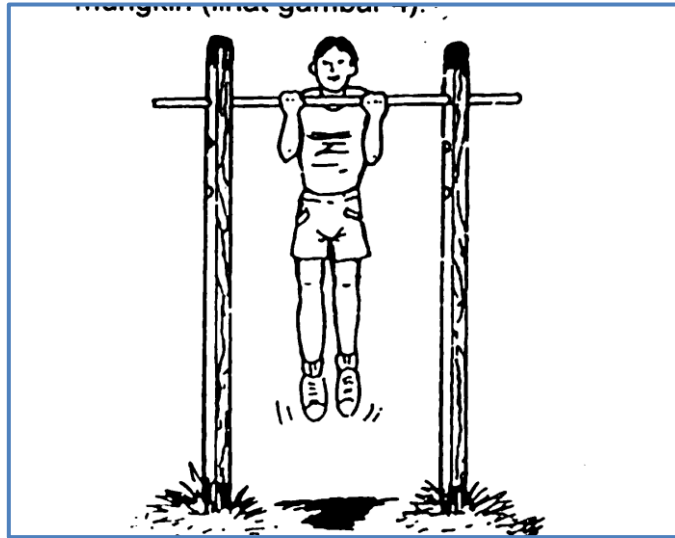
- 3) Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

- a) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang. (Lihat gambar 3).



Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh

- b) Gerakan: Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:
- (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
 - (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
 - (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 4. Sikap gantung angkat tubuh

c) Pencatatan waktu.

(1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

(2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

(3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes mendapat nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri:

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

2) Alat dan fasilitas:

a) Lantai yang rata dan bersih

b) Palang tunggal

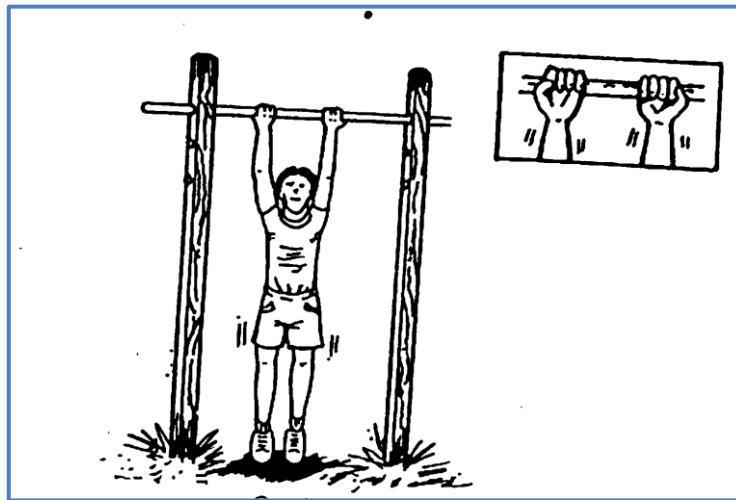
c) *Stopwatch*

d) Serbuk kapur

e) Alat tulis

3) Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

- 4) Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
- a) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

- b) Gerakan: Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6)

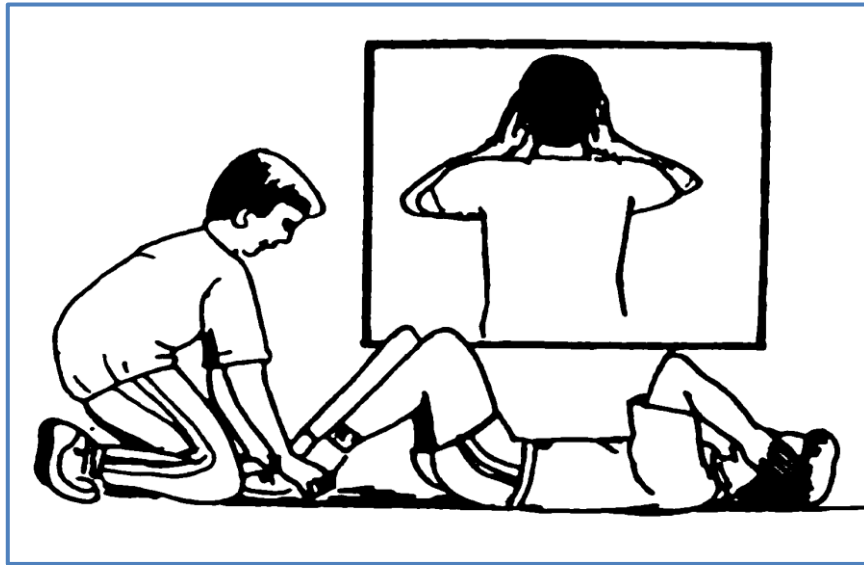


Gambar 6. Sikap gantung siku tekuk

- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik. Catatan: Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.

3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas
- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2) *Stopwatch*;
 - 3) Alat tulis;
 - 4) Alat/tikar/matras
- c. Petugas tes
- 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
 - a) baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan disamping telinga (lihat gambar 7)



Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

Catatan:

- (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada disamping telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

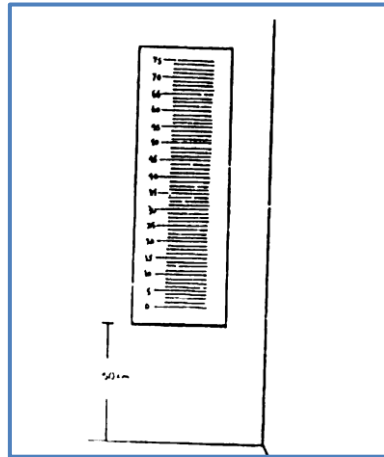


Gambar 8. Gerakan baring duduk

- 3) Pencatat hasil
 - a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
 - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

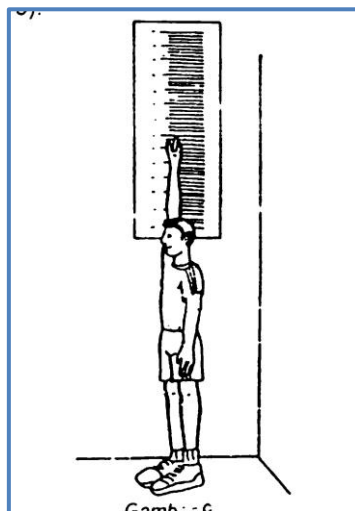
4. Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas.
 - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada.



Gambar 9. Papan loncat tegak

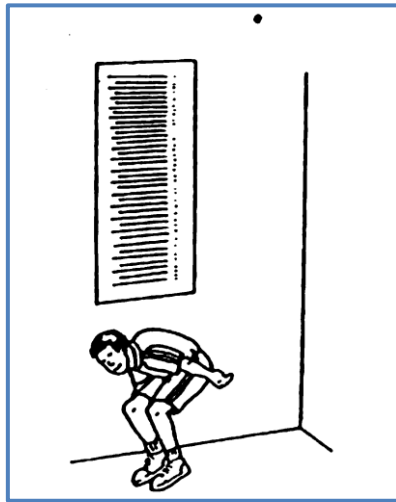
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.(lihat gambar 10).



Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 11)



Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak

- b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat, sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)



Gambar 12. Meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan

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

e. Pencatatan hasil

- 1) Setelah raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

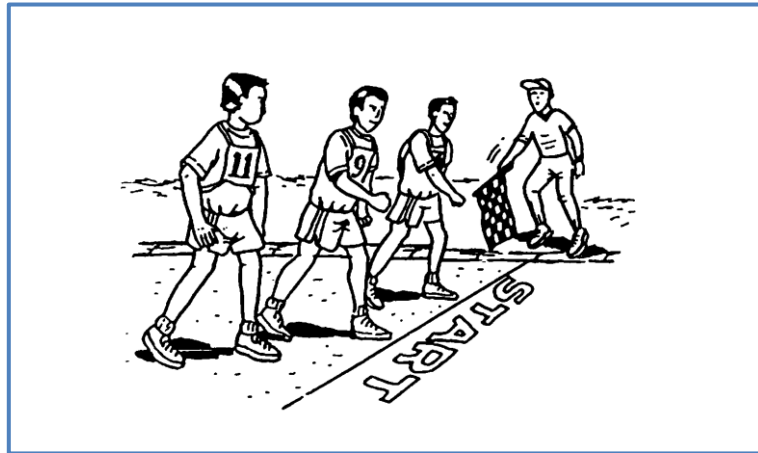
- 1) Lintasan lari 1200 meter
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) petugas keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter (lihat gambar 13)



Gambar 13. Posisi start lari 1000 dan 800 meter

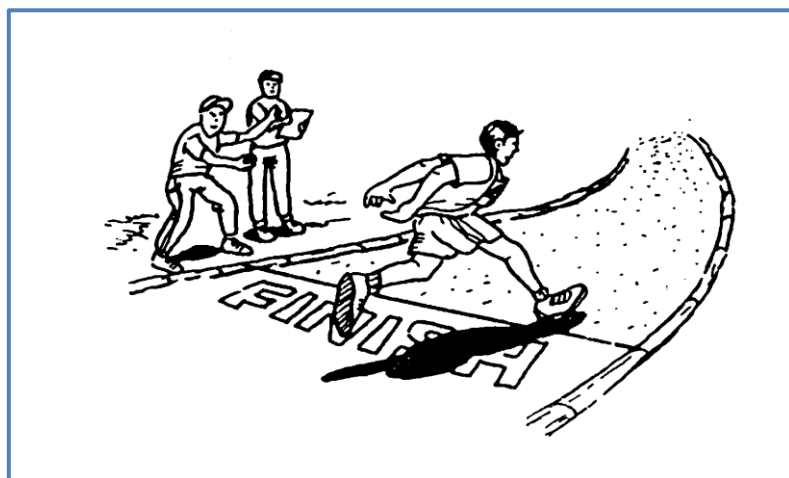
- b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 m.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *strat*.
- (2) Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis *finish*.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish* (lihat gambar 14).



Gambar 14. *Stopwatch* dimatikan saat pelari melintasi garis *finish*

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan : Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Lampiran 3. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

FORMULIR			
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA USIA 16-19 TAHUN			
Nama	:	Tanggal Tes	:
Jenis Kelamin	:	L/P	Sekolah :
TTL	:		

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meterdetik		
2	Gantung siku tekukdetik		
3	Baring Dudukkali		
4	Loncat Tegak Tinggi Raihan : ... cm Loncatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III : ... cmcm		
5	Lari 1200 meterMenit.....detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

Petugas Tes

Lampiran 4. Data Kebugaran Jasmani

**KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 2 MAGETAN KABUPATEN MAGETAN
TAHUN AJARAN 2020/2021**

PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA

No	Jenis Kelamin	Usia	Lari 60 meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 dtk		Loncat Tegak		Lari 1200 meter		Jumlah
			S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	L		8.67	3	8	2	12	2	43	2	6.23	2	11
2	L		8.59	3	6	2	11	2	44	2	5.35	2	11
3	L		8.30	4	6	2	14	2	44	2	4.39	3	13
4	L		9.43	2	14	4	15	2	46	2	5.14	2	12
5	L		10.13	2	5	2	21	3	37	1	6.12	2	10
6	L		10.21	2	5	2	25	3	36	1	5.13	2	10
7	L		9.25	3	4	1	20	2	51	3	5.22	2	11
8	L		10.06	2	4	1	19	2	49	2	6.02	2	9
9	L		9.22	3	6	2	15	2	45	2	5.68	2	11
10	L		8.59	3	7	2	16	2	46	2	5.56	2	11
11	L		9.45	3	4	1	21	3	38	1	5.08	3	11
12	L		10.55	2	5	2	24	3	36	1	6.11	2	10
13	L		9.02	3	13	3	25	3	34	1	6.16	2	12
14	L		10.23	2	9	2	11	2	39	2	6.13	2	10
15	L		9.33	3	9	2	13	2	41	2	6.14	2	11
16	L		10.14	2	11	3	16	2	52	3	5.19	2	12
17	L		10.72	2	11	3	16	2	54	3	6.21	2	12
18	L		10.15	2	9	3	19	2	53	3	6.15	2	12
19	L		9.48	3	6	2	22	3	46	2	6.19	2	12

PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI

No	Jenis Kelamin	Usia	Lari 60 meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 60 dtk		Loncat Tegak		Lari 1000 meter		Jumlah
			S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	P		10.32	3	8.5	2	8	2	29	2	7.02	2	11
2	P		11.80	2	5.3	2	11	3	30	2	6.23	2	11
3	P		10.61	3	10.9	3	6	2	29	2	6.46	2	12
4	P		11.42	3	11.2	3	7	2	23	2	7.12	2	12
5	P		12.24	2	12.1	3	12	3	28	2	7.55	1	11
6	P		12.13	2	14.5	3	8	2	25	2	7.14	2	11
7	P		11.57	2	9.9	2	6	2	32	3	6.17	2	11
8	P		12.18	2	4.7	2	12	3	25	2	7.12	2	11
9	P		12.21	2	7.5	2	3	2	25	2	6.27	2	10
10	P		12.55	2	12.6	3	17	3	26	2	7.68	1	11
11	P		13.61	1	8.4	2	6	2	29	2	7.19	2	9
12	P		12.16	2	9.7	2	8	2	31	3	6.74	2	11
13	P		12.38	2	11.2	3	7	2	29	2	7.51	1	10
14	P		12.27	2	8.4	2	11	3	34	3	7.18	2	12

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Kebugaran Jasmani Putra dan Putri	Kebugaran Jasmani Putra	Kebugaran Jasmani Putri
N	Valid	33	19	14
	Missing	0	14	19
Mean		11,03	11,11	10,93
Median		11,00	11,00	11,00
Mode		11,00	11,00	11,00
Std. Deviation		0,92	0,99	0,83
Minimum		9,00	9,00	9,00
Maximum		13,00	13,00	12,00
Sum		364,00	211,00	153,00

Kebugaran Jasmani Putra dan Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	6.1	6.1	6.1
	10	6	18.2	18.2	24.2
	11	15	45.5	45.5	69.7
	12	9	27.3	27.3	97.0
	13	1	3.0	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Kebugaran Jasmani Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	3.0	5.3	5.3
	10	4	12.1	21.1	26.3
	11	7	21.2	36.8	63.2
	12	6	18.2	31.6	94.7
	13	1	3.0	5.3	100.0
	Total	19	57.6	100.0	
Missing	System	14	42.4		
Total		33	100.0		

Kebugaran Jasmani Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	3.0	7.1	7.1
	10	2	6.1	14.3	21.4
	11	8	24.2	57.1	78.6
	12	3	9.1	21.4	100.0
	Total	14	42.4	100.0	
Missing	System	19	57.6		
Total		33	100.0		

Lampiran 6. Deskriptif Statistik Komponen Kebugaran Jasmani

PESERTA PUTRA

Statistics

		Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
N	Valid	19	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		9,55	7,47	17,63	43,89	5,69
Median		9,45	6,00	16,00	44,00	6,02
Mode		8,59	6,00	16,00	46,00	4,39 ^a
Std. Deviation		0,72	3,06	4,57	6,15	0,55
Minimum		8,30	4,00	11,00	34,00	4,39
Maximum		10,72	14,00	25,00	54,00	6,23
Sum		181,52	142,00	335,00	834,00	108,20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 60 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.3	1	5.3	5.3	5.3
	8.59	2	10.5	10.5	15.8
	8.67	1	5.3	5.3	21.1
	9.02	1	5.3	5.3	26.3
	9.22	1	5.3	5.3	31.6
	9.25	1	5.3	5.3	36.8
	9.33	1	5.3	5.3	42.1
	9.43	1	5.3	5.3	47.4
	9.45	1	5.3	5.3	52.6
	9.48	1	5.3	5.3	57.9
	10.06	1	5.3	5.3	63.2
	10.13	1	5.3	5.3	68.4
	10.14	1	5.3	5.3	73.7
	10.15	1	5.3	5.3	78.9
	10.21	1	5.3	5.3	84.2
	10.23	1	5.3	5.3	89.5
	10.55	1	5.3	5.3	94.7
	10.72	1	5.3	5.3	100.0
	Total		19	100.0	100.0

Gantung Angkat Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	3	15.8	15.8	15.8
	5	3	15.8	15.8	31.6
	6	4	21.1	21.1	52.6
	7	1	5.3	5.3	57.9
	8	1	5.3	5.3	63.2
	9	3	15.8	15.8	78.9
	11	2	10.5	10.5	89.5
	13	1	5.3	5.3	94.7
	14	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Baring Duduk 60 detik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	10.5	10.5	10.5
	12	1	5.3	5.3	15.8
	13	1	5.3	5.3	21.1
	14	1	5.3	5.3	26.3
	15	2	10.5	10.5	36.8
	16	3	15.8	15.8	52.6
	19	2	10.5	10.5	63.2
	20	1	5.3	5.3	68.4
	21	2	10.5	10.5	78.9
	22	1	5.3	5.3	84.2
	24	1	5.3	5.3	89.5
	25	2	10.5	10.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	5.3	5.3	5.3
	36	2	10.5	10.5	15.8
	37	1	5.3	5.3	21.1
	38	1	5.3	5.3	26.3
	39	1	5.3	5.3	31.6
	41	1	5.3	5.3	36.8

43	1	5.3	5.3	42.1
44	2	10.5	10.5	52.6
45	1	5.3	5.3	57.9
46	3	15.8	15.8	73.7
49	1	5.3	5.3	78.9
51	1	5.3	5.3	84.2
52	1	5.3	5.3	89.5
53	1	5.3	5.3	94.7
54	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Lari 1200 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.39	1	5.3	5.3	5.3
	5.08	1	5.3	5.3	10.5
	5.13	1	5.3	5.3	15.8
	5.14	1	5.3	5.3	21.1
	5.19	1	5.3	5.3	26.3
	5.22	1	5.3	5.3	31.6
	5.35	1	5.3	5.3	36.8
	5.56	1	5.3	5.3	42.1
	5.68	1	5.3	5.3	47.4
	6.02	1	5.3	5.3	52.6
	6.11	1	5.3	5.3	57.9
	6.12	1	5.3	5.3	63.2
	6.13	1	5.3	5.3	68.4
	6.14	1	5.3	5.3	73.7
	6.15	1	5.3	5.3	78.9
	6.16	1	5.3	5.3	84.2
	6.19	1	5.3	5.3	89.5
	6.21	1	5.3	5.3	94.7
	6.23	1	5.3	5.3	100.0
Total		19	100.0	100.0	

PESERTA PUTRI

Statistics

	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 meter
N Valid	14	14	14	14	14
Missing	0	0	0	0	0
Mean	11,96	9,64	8,71	28,21	6,96
Median	12,17	9,80	8,00	29,00	7,12
Mode	10,32 ^a	8,40 ^a	6,00 ^a	29,00	7,12
Std. Deviation	0,81	2,73	3,54	3,09	0,50
Minimum	10,32	4,70	3,00	23,00	6,17
Maximum	13,61	14,50	17,00	34,00	7,68
Sum	167,45	134,90	122,00	395,00	97,38

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 60 meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10.32	1	7.1	7.1	7.1
10.61	1	7.1	7.1	14.3
11.42	1	7.1	7.1	21.4
11.57	1	7.1	7.1	28.6
11.8	1	7.1	7.1	35.7
12.13	1	7.1	7.1	42.9
12.16	1	7.1	7.1	50.0
12.18	1	7.1	7.1	57.1
12.21	1	7.1	7.1	64.3
12.24	1	7.1	7.1	71.4
12.27	1	7.1	7.1	78.6
12.38	1	7.1	7.1	85.7
12.55	1	7.1	7.1	92.9
13.61	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Gantung Siku Tekuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4.7	1	7.1	7.1	7.1
5.3	1	7.1	7.1	14.3
7.5	1	7.1	7.1	21.4
8.4	2	14.3	14.3	35.7
8.5	1	7.1	7.1	42.9

9.7	1	7.1	7.1	50.0
9.9	1	7.1	7.1	57.1
10.9	1	7.1	7.1	64.3
11.2	2	14.3	14.3	78.6
12.1	1	7.1	7.1	85.7
12.6	1	7.1	7.1	92.9
14.5	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Baring Duduk 60 detik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	7.1	7.1	7.1
6	3	21.4	21.4	28.6
7	2	14.3	14.3	42.9
8	3	21.4	21.4	64.3
11	2	14.3	14.3	78.6
12	2	14.3	14.3	92.9
17	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Loncat Tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 23	1	7.1	7.1	7.1
25	3	21.4	21.4	28.6
26	1	7.1	7.1	35.7
28	1	7.1	7.1	42.9
29	4	28.6	28.6	71.4
30	1	7.1	7.1	78.6
31	1	7.1	7.1	85.7
32	1	7.1	7.1	92.9
34	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Lari 1000 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.17	1	7.1	7.1	7.1
	6.23	1	7.1	7.1	14.3
	6.27	1	7.1	7.1	21.4
	6.46	1	7.1	7.1	28.6
	6.74	1	7.1	7.1	35.7
	7.02	1	7.1	7.1	42.9
	7.12	2	14.3	14.3	57.1
	7.14	1	7.1	7.1	64.3
	7.18	1	7.1	7.1	71.4
	7.19	1	7.1	7.1	78.6
	7.51	1	7.1	7.1	85.7
	7.55	1	7.1	7.1	92.9
	7.68	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Tes Sit Up