

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN  
JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMP BUDI MULIA DUA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**OLEH:  
DAMAR SETYAWAN  
20601244127**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEGERAN  
JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMP BUDI MULIA DUA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**DAMAR SETYAWAN  
20601244127**

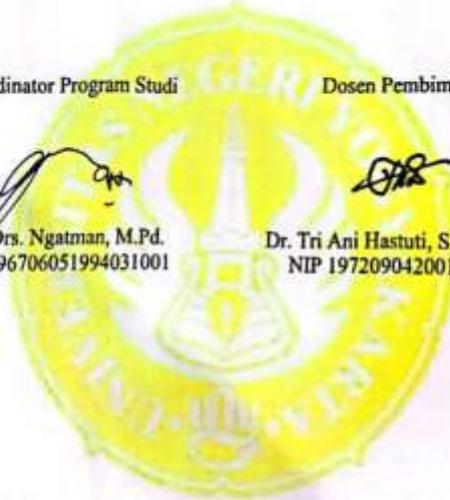
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 04 - Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,

  
Dr./Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP 196706051994031001

  
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197209042001122001



### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Damar Setyawan  
NIM : 20601244127  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta\*

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

Yogyakarta, 4 Juni 2024



Damar Setyawan  
20601244127

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEGERAN  
JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMP BUDI MULIA DUA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**DAMAR SETYAWAN**  
20601244127

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 11 Juni 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		11 Juni 2024
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		11 Juni 2024
Dr. Ngatman, M.Pd. (Penguji Utama)		11 Juni 2024

Yogyakarta, 3 JUNI 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 197702182008011002

## **MOTTO**

"Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri."

**(BASKARA PUTRA)**

"Terbentur, Terbentur lalu Terbentuk."

**(Tan malaka)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak I Gusti Ngurah martana dan Ibu Farida Setyowati yang sebagai motivator terbesar dalam perjalanan hidup saya yang tidak pernah jemu mendoakan dan mendampingi dengan penuh kasih sayang serta pengorbanan dan kesabarannya dalam mengantarkanku sampai saat ini.
2. Adik saya Bagus Panji Anggara yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam hal apapun, sehingga membuat saya semangat.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas kasihnya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan selama proses penyusunan sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah dan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Teman-teman PJKR D 2020 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
7. Teman-teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 11 Juni 2024  
Penulis,



Damar Setyawan  
20601244127

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP BUDI MULIA DUA

Damar Setyawan  
20601244127

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 34 peserta didik, dengan rincian 20 peserta didik putra dan 14 peserta didik putri. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Instrumen aktivitas fisik menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* yang sudah dimodifikasi dan tingkat kesegaran jasmani diukur menggunakan TKS fase D. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Pearson Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta, dengan  $r_{hitung} 0,806 > r_{tabel (0,05)(33)} 0,334$ . Berdasarkan Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,476500. Hal ini berarti sumbangan variabel aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebesar 65,00%, sedangkan sisanya sebesar 35,00% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, maka kesegaran jasmani akan semakin baik.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, kesegaran jasmani, ekstrakurikuler bola basket

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMP BUDI MULIA DUA**

Damar Setyawan  
20601244127

**ABSTRAK**

*This study aims to determine the relationship between physical activity and physical fitness of basketball extracurricular participants at SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.*

*This research is a correlational research. The population in this study were basketball extracurricular participants at SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta, totaling 34 students, with details of 20 male students and 14 female students. The sampling technique used total sampling. The physical activity instrument uses The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A) which has been modified and the level of physical fitness is measured using the TKSI phase D test. The data analysis technique used was Pearson Correlation Product Moment.*

*The results showed that there was a significant relationship between physical activity and physical fitness of basketball extracurricular participants at Budi Mulia Dua Yogyakarta Junior High School, with  $r_{count} 0.806 > r_{table} (0.05) (33) 0.334$ . Based on the Coefficient of Determination ( $R^2$ ), it is known that the coefficient of determination R Square is 0.476500. This means that the contribution of the physical activity variable to the physical fitness of basketball extracurricular participants at SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta is 65.00%, while the remaining 35.00% is influenced by other factors outside this study. Thus it can be concluded that the higher the physical activity, the better the physical fitness.*

**Keywords:** *physical activity, physical fitness, extracurricular basketball*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Aktivitas Fisik .....	10
2. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	25
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	59
4. Hakikat Bola Basket .....	65
5. Hakikat Peserta Didik SMP .....	77
6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani.....	80
7. Urgensi Kesegaran Jasmani terhadap Permainan Bola Basket...	81
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	83
C. Kerangka Pikir .....	88
D. Hipotesis Penelitian .....	90
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	91
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	91
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	91
D. Definisi Operasional Variabel.....	92
E. Teknik Analisis Data .....	103
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	108

1. Hasil Analisis Deskriptif.....	108
2. Hasil Uji Prasyarat .....	111
3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	113
4. Hasil Uji Hipotesis.....	113
5. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	115
B. Pembahasan.....	116
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	122
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	124
B. Implikasi .....	124
C. Saran .....	125
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>127</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>140</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kuesio .....	99
Tabel 2. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> .....	100
Tabel 3. Norma <i>Sit Up</i> .....	101
Tabel 4. Norma <i>Standing Broad Jump</i> .....	101
Tabel 5. Norma <i>T Test</i> .....	102
Tabel 6. Norma <i>MFT/Bleep Test/Beep Test</i> .....	102
Tabel 7. Norma TKSI Usia 13-15 Tahun.....	103
Tabel 8. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik.....	108
Tabel 9. Norma Penilaian Aktivitas Fisik .....	109
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani.....	110
Tabel 11. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani .....	110
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas .....	112
Tabel 13. Hasil Uji Linieritas .....	112
Tabel 14. Hasil Analisis Regresi Linear.....	113
Tabel 15. Hasil Analisis Uji Korelasi.....	114
Tabel 16. Hasil Analisis Koefisien Determinasi .....	115

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	89
Gambar 2. Desain Penelitian .....	91
Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Fisik .....	109
Gambar 4. Diagram Batang Kesegaran Jasmani .....	111

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	140
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	141
Lampiran 3. Instrumen PAQ-A.....	142
Lampiran 4. Instrumen TKSI Fase D.....	146
Lampiran 5. Data Aktivitas Fisik.....	154
Lampiran 6. Data Kesegaran Jasmani.....	156
Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik .....	158
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Normalitas.....	159
Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas.....	160
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Korelasi.....	161
Lampiran 11. Tabel r.....	162
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	163

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

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 (Kardianto, dkk., 2020, p. 28).

Olahraga diminati tidak hanya dalam pembelajaran di intra sekolah tetapi banyak siswa memilih olahraga sebagai kegiatan tambahan dalam ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan di sekolah yang dilakukan di luar kelas. 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 (Amirzan, 2019, p. 79). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Febrianti, dkk., 2022, p. 2).

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, bola basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya. Kegiatan ekstrakurikuler pada dasarnya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta didik di beberapa Sekolah (Mirfa'ani & Nurrochmah 2020, p. 239). Ekstrakurikuler olahraga bola basket menjadi fokus dalam penelitian ini.

Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya bola basket harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Orang dikatakan bugar adalah orang yang melakukan segala aktivitas tanpa merasakan kelelahan dan dapat mengerjakan dengan hasil optimal. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang lebih aktif dan produktif dalam sebuah kegiatan dengan hasil kerja yang maksimal. Pendapat Cantika, dkk., (2022, p. 126) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ardiyanto, dkk., 2020, p. 131). Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung oleh bagaimana individu tersebut melakukan aktivitas fisik. Pengembangan

kesegaran jasmani setiap orang melalui suatu aktivitas olahraga yang memiliki maksud untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kondisi fisik.

Komponen kesegaran jasmani di antaranya yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, power tungkai, dan daya tahan (Insanisty, dkk., 2023, p. 805). Kesegaran jasmani yang baik dapat mengoptimalkan dalam latihan maupun pertandingan. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan Latifah, dkk., (2019, p. 146) yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas fisik, dan latihan. Berdasarkan hal tersebut, salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah prasyarat penting kesehatan manusia. Ini berlaku untuk semua kategori umur, termasuk anak pubertas, secara umum diasumsikan bahwa semakin banyak orang aktif, semakin bugar kondisi tubuh manusia. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan anak-anak cukup signifikan, memberikan pemahaman yang baik tentang hubungan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani sangat penting (Fatoni, dkk., 2020, p. 11).

Aktivitas fisik yaitu pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Ariyanto, dkk., 2021, p. 207). Pendapat Ananda, dkk., (2021, p. 2) bahwa aktivitas fisik secara sederhana dapat diartikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot gerak, dan gerak itu membutuhkan pengeluaran energi. Individu untuk memperoleh kemampuan

yang baik setiap seharusnya melakukan aktivitas fisik secara teratur agar staminanya terjaga dengan baik. Kholis (2021, p. 8) mengungkapkan bahwa berkurangnya aktivitas fisik akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kesegaran jasmani.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Budi Mulia Dua Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga. Ekstrakurikuler non olahraga diantaranya: tartil, bahasa inggris, pramuka, baris berbaris, dan lain-lain, sedangkan ekstrakurikuler olahraga di antaranya: bola basket, sepakbola, bola voli, bulu tangkis, dan pencak silat. Ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati peserta didik yaitu bola basket. Jumlah peserta ekstrakurikuler bola basket cukup banyak, tercatat ada 20 peserta putra dan 14 peserta putri. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan satu kali dalam seminggu, yaitu hari Kamis dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB.

Munculnya mekanisme dan teknologi modern dalam beberapa dekade terakhir mengakibatkan manusia menjadi kurang aktif secara fisik dan berakibat terhadap kesehatan manusia. Perangkat elektronik yang terkoneksi dengan internet berdampak pada aktivitas, yang tidak secara langsung menyebabkan seseorang menjadi tidak aktif bergerak. Memberikan akses perangkat elektronik yang terkoneksi internet kepada anak-anak dan memperkenalkan sejak dini dapat mengakibatkan berkurangnya gerak atau aktivitas fisik (Kobak *et al.*, 2018, p. 2). Permasalahan tersebut menyebabkan terjadinya penurunan pada aspek kesegaran jasmani.

Peneliti melakukan observasi pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta tanggal 18 Januari 2024 melalui wawancara dan pengamatan saat ekstrakurikuler berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta ekstrakurikuler bola basket menyatakan bahwa peserta didik sering tidur larut malam di atas jam 22.00 WIB. Alasan peserta didik sering tidur larut malam cukup beragam, 11 peserta didik menyatakan karena bermain *game online*, 7 peserta didik menyatakan bermain media sosial seperti *Tik Tok*, Instagram, menonton *Youtube*. Peserta didik di luar jadwal ekstrakurikuler jarang melakukan aktivitas fisik, karena lebih menyukai untuk bermalas-malasan sambil bermain *smartphone*. Akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik, maka akan berdampak pada kesegaran jasmani peserta didik.

Masalah lainnya ditemukan bahwa rendahnya kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket, seperti lemahnya kekuatan otot lengan dan power tungkai saat melakukan *shooting*. Peserta ekstrakurikuler bola basket sebagean besar tidak mampu melompat tinggi untuk melakukan *lay up*. Peserta ekstrakurikuler bola basket mempunyai kecepatan yang kurang baik, terlihat saat mengejar pemain lawan dan melakukan *dribbling* sering terlambat. Permasalahan lain ditemukan pada saat latihan maupun bertanding, peserta ekstrakurikuler bola basket mengalami kelelahan karena daya tahan yang kurang baik.

Selain fakta empiris di atas, peneliti menunjukkan beberapa fakta teoritis kaitan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani. Di antaranya hasil

penelitian Prasetyo & Winarno (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian Salamah (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kebugaran jasmani. Hasil penelitian Syampurma (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil penelitian Anwar (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta”. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik di luar jadwal ekstrakurikuler jarang melakukan aktivitas fisik, karena lebih menyukai untuk bermalas-malasan sambil bermain Smartphone.
2. Rendahnya kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

3. Belum dilakukan penelitian tentang kekuatan otot lengan dan power tungkai saat melakukan *shooting*.
4. Peserta ekstrakurikuler sebagian besar tidak mampu melompat tinggi untuk melakukan *lay up*.
5. Peserta ekstrakurikuler mempunyai kecepatan yang kurang baik, terlihat saat mengejar pemain lawan dan melakukan *dribbling* sering terlambat.
6. Permasalahan lain ditemukan pada saat latihan maupun bertanding, peserta ekstrakurikuler mengalami kelelahan karena daya tahan yang kurang baik.
7. Belum diketahuinya secara pasti hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

### **C. Batasan Masalah**

Batasan penelitian bertujuan agar masalah tidak terlalu luas, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada belum diketahuinya secara pasti hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Variabel bebas dalam penelitian ini dibatasi aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat yaitu kesegaran jasmani.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah ada hubungan antara aktivitas

fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta?''.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### 1. Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

##### 2. Secara Praktis

a. Dengan penelitian ini pelatih ekstrakurikuler bola basket diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket.

- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Aktivitas Fisik**

##### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik adalah semua pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan peningkatan pengeluaran tenaga dimana juga penting untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental, serta menjaga kualitas hidup agar terus sehat dan bugar sepanjang hidup. Kurangnya melakukan aktivitas fisik merupakan faktor determinan terjadinya penyakit tertentu yang menjadi perhatian utama masyarakat saat ini (Arta&Fithroni, 2021, p. 261).

Menurut Ariani&Masluhiya (2017, p. 463) rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat. Sebaliknya apabila melakukan aktivitasfisik secara berlebihan namun asupan makanan yang dikonsumsi kurang tepat, dapat berdampak pada pola hidup sehat. Menurut WHO (2020, p. 1) aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan

manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian penyakit tidak menular. Orang yang kurang aktif memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif.

Aktivitas fisik secara sederhana dapat diartikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot gerak, dan gerak itu membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aneka gerakan tubuh atau aktivitas fisik tersebut dilakukan secara spontan dalam berbagai kegiatan sehari-hari, baik kegiatan rutin maupun dalam waktu senggang (Syampurma, 2018, p. 56).

Rohmah & Muhammad (2021, p. 512) berpendapat bahwa aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan oleh manusia dalam melakukan aktivitas setiap hari dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali yang dihasilkan oleh otot rangka manusia dan memerlukan pengeluaran energi. Fisik seseorang akan meningkat jika semua faktor yang terdapat didalamnya terjaga dengan baik contohnya dengan melakukan aktivitas fisik olahraga secara rutin dengan intensitas yang diperlukan oleh tubuh, dengan mempertimbangkan asupan makan dan gizi yang dikonsumsinya untuk menghasilkan energi yang akan dikeluarkan oleh tubuh.

Sebagian besar energi yang masuk melalui makanan, yang dikonsumsi pada anak sekolah yang menginjak usia dewasa seharusnya banyak digunakan dengan aktivitas fisik, jadi jika apa yang siswa tersebut konsumsi tapi tidak diimbangi dengan pola gerak, akan tersimpan menjadi lemak dalam tubuh yang berakibat siswa cenderung menjadi gemuk

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Tingkat aktivitas fisik yang rendah juga berpengaruh pada fungsi kognitif, seperti memori kerja, motivasi belajar, dan konsentrasi selain menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis. Memori kerja yang rendah akan menimbulkan kesulitan untuk menerima informasi baru sehingga menyebabkan penurunan prestasi belajar (Nadira & Daulay, 2022, p. 107).

Pendapat Piggins (2020, p. 72) bahwa aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skeletal/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat. Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan

muskuloskeletal. WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan. Sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal tiga kali per minggu (WHO, 2021, p. 35).

Pendapat Riyanto & Mudian (2019, p. 340) bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kesegaran jasmani. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan mendapatkan kesegaran, kesehatan, prestasi, dan pendidikan. Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat terhadap kesehatan pada semua golongan usia. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya.

Aktivitas fisik dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Akan tetapi penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian. Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi).

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Ariyanto, dkk., 2020, p. 145).

Sebuah program latihan diusulkan Jiménez-Pavón, *et al.*, (2020, p. 386) rekomendasi termasuk meningkatkan frekuensi latihan menjadi 5-7 hari per minggu, 200-400 menit latihan aerobik dan 2-3 hari latihan ketahanan. Mobilitas harus dimasukkan setiap hari serta keseimbangan dan koordinasi didistribusikan melalui pelatihan yang berbeda. Ini harus dilakukan setidaknya dua kali seminggu. Orang tua, latihan intensitas sedang dianjurkan selama karantina. Latihan dapat dilakukan tanpa materi pelatihan khusus. Latihan ketahanan dapat dilakukan melalui latihan beban tubuh, seperti *squat*, *push-up*, atau *sit-up*. Barang-barang rumah tangga seperti botol air atau paket makanan dapat digunakan sebagai pemberat. Contoh latihan aerobik yang berbeda adalah menari, menaiki tangga dan berjalan atau berlari di tempat (Fallon, *et al.*, 2020, p. 1). Selain itu, yoga atau *Tai Ji Quan* tradisional dapat dipertimbangkan karena tidak memerlukan peralatan atau ruang yang luas (Fallon, *et al.*, 2020, p. 1).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah aktivitas fisik

merupakan gerakan tubuh yang dilakukan oleh manusia dalam melakukan aktivitas setiap hari dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali yang dihasilkan oleh otot rangka manusia dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, teratur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kesegaran jasmani. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan mendapatkan kesegaran, kesehatan, prestasi, dan pendidikan.

**b. Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah jogging, bersepeda, berolahraga, menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dan lain-lain. Aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dan lain-lain) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu. Apabila kurang dari apa yang telah dijelaskan di atas maka termasuk aktivitas ringan. Cara populer untuk menjadi aktif termasuk berjalan, bersepeda, sepatu roda, rekreasi aktif dan bermain, dan dapat dilakukan pada tingkat

keterampilan apa pun dan untuk dinikmati oleh semua orang (Chaeroni, dkk., 2021, p. 55).

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020, pp. 7-10) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

#### 1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

##### a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

##### b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, maka aktivitas fisik yang

dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari perminggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan, maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari Rabu, Jum'at, dan Minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan". Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

#### 4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Hakim, dkk., (2020, p. 79) menyatakan aktivitas fisik dibagi menjadi beberapa, yaitu: (1) Intensitas ringan: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas sedang harus bisa menyanyi atau melanjutkan percakapan normal saat melakukan aktivitas. Contoh aktivitas ringan adalah jalan kaki atau bersih-bersih. (2) Intensitas sedang: orang yang aktif di tingkat intensitas sedang harus bisa dibawa dalam percakapan tetapi dengan beberapa kesulitan terlibat dalam aktivitas. Contohnya adalah jalan cepat, bersepeda, atau menari. (3) Intensitas tinggi: jika seseorang menjadi kehabisan napas atau terlalu kehabisan napas untuk melakukan percakapan dengan mudah, aktivitasnya bisa dianggap penuh semangat. Contoh dari aktivitas yang berat akan mencakup jogging atau lari dan olahraga berat seperti bola basket, berenang, bola tangan, dan lain-lain.

Maulina, dkk., (2022, p. 927) bahwa aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kesegaran.

Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat.

Tanjung & Bate'e (2019, p. 47) jenis aktivitas fisik berat adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri sedangkan aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, les, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah *Metabolic Equivalent* (MET) akan semakin tinggi pula. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung meliputi: (a) Tidak aktif < 96 kali/menit, (b) Ringan 97-120 kali/menit, (c) Sedang 121-145 kali/menit, (d) Berat >145 kali/menit. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas. Aktivitas fisik juga dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

### **c. Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar

belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi (Kurnia & Sholikhah, 2020, p. 2).

Intantiyana, dkk., (2018, p. 404) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang sebagai berikut:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya

menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

#### 4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Pendapat Zahida, dkk., (2019, p. 6) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

##### 1) Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

##### 2) Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan, maka semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.

##### 3) Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan.

##### 4) Hereditas

Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada

anaknya termasuk penyakit keturunan yang menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, tren baru. Aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh gaya hidup, pendidikan, lingkungan, dan hereditas. Faktor tersebut membedakan aktivitas fisik seseorang.

#### **d. Manfaat Aktivitas Fisik**

Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga dinilai baik untuk menjaga kesehatan mental orang dewasa. Aktivitas fisik teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Pada gangguan depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik juga dipercaya memiliki efek yang bermanfaat dalam mencegah dan menyembuhkan (Abadini & Wuryaningsih, 2019, p. 7). Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh karena pada dasarnya saat tubuh tidak dipaksa melakukan aktivitas fisik, maka imunitas tubuh juga bisa menurun dan mudah terserang penyakit/virus namun dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan dilakukan (Hita, dkk., 2020, p. 146).

Pendapat Saputra (2020, p. 33) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas

hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker usus.

Putri & Sundari (2019, p. 7) menyatakan bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia serta memiliki banyak manfaat yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Terdapat manfaat yang terkandung dalam aktivitas fisik jika dilakukan dengan benar dan teratur, yaitu manfaat fisik/biologis dan juga manfaat psikis/mental. Manfaat untuk fisik meliputi mengatur kestabilan tekanan darah, meningkatkan imunitas tubuh, memiliki berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot serta kelenturan tubuh. Manfaat aktivitas fisik untuk psikis yaitu untuk menambah rasa percaya diri, meningkatkan sportifitas, tanggung jawab dan solidaritas serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Hasil penelitian Martin, *et al.*, (2018) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan prestasi dalam pembelajaran. Karim, dkk., (2018, p. 2) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih

tinggi, sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat.

Rekomendasi aktivitas fisik Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun, menyarankan minimal 150 menit per minggu aktivitas sedang. Ada hubungan langsung antara aktivitas fisik dan kesehatan kardiorespirasi, tetapi pengurangan risiko yang berarti dicapai dari 150 menit olahraga sedang atau intens seminggu. Dalam kasus di mana keterlibatan aktivitas fisik meningkat menjadi 300 menit seminggu atau lebih, manfaat kesehatan tambahan dilaporkan (Román-Mata, *et al.*, 2020, p. 2).

Dua puluh menit aktivitas fisik harian sangat penting tidak hanya untuk meningkatkan prestasi siswa tetapi juga untuk membuat sekolah yang didanai publik menjadi tempat yang lebih sehat untuk belajar. Selain meningkatkan dalam kemampuan akademisi aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Tsafou, *et al.*, 2018). Manfaat dari aktivitas fisik antara lain (1) membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari, (2) anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya, (3) menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti

penyakit jantung koroner (PJK), diabetes, dan kanker, (4) memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru (Chan, *et al.*, 2019, p. 32).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas fisik yaitu mengurangi kematian seseorang, mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner, mengurangi penyakit diabetes melitus, menjaga sendi dari penyakit *osteoarthritis*, berat badan terkendali, kesehatan mental, dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

## **2. Hakikat Kesegaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Henjilito (2019, p. 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Kesegaran secara eksklusif terkait dengan ketahanan yang berhubungan dengan kapasitas maksimal dalam konsumsi oksigen. Kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang mengerjakan tugas secara fisik tanpa kelelahan yang berarti (Yunitasari, dkk., 2019, p. 2).

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebihan bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang telah dan dilakukan dengan kontinyu, maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020, p. 6). Kesegaran jasmani merupakan hasil dari kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Apabila kesegaran jasmani seorang rendah, maka akan sangat mudah kelelahan, sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Harapannya dengan adanya keberadaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah sangat penting karena sekolah bisa memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi yang dimiliki (Mulyaningsih, dkk., 2023, p. 16).

Ariwibowo, dkk., (2023, p. 18) berpendapat bahwa kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi hampir seluruh aspek lainnya pada tubuh. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani, maka akan semakin mudah untuk seseorang melakukan aktivitasnya. Sebaliknya, jika kesegaran jasmaninya rendah, maka gairah seseorang untuk

melakukan aktivitas tersebut akan menurun karena tubuh tidak berfungsi dengan baik. Kesegaran jasmani merupakan hal penting bagi anak sekolah. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari peserta didik pasti membutuhkan tubuh yang bugar karena dengan memiliki tubuh yang bugar akan dapat melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan maksimal. Selain memiliki banyak aktivitas, kesegaran jasmani juga penting bagi peserta didik agar mereka dapat meningkatkan prestasinya baik dalam bidang akademik maupun non akademik, tidak mudah sakit, lebih semangat dalam belajar, serta memiliki kehidupan yang lebih baik di dalam lingkungan masyarakat.

Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Gumantan, 2020, p. 196).

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan

kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Apriani & Nirwandi, 2020, p. 33). Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal (Ridwan, dkk., 2017, p. 73).

Pendapat Rohmah & Muhammad (2021, p. 512) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud kesegaran jasmani ialah kesegaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya. Pendapat Fahrizqi, dkk., (2020, p. 56) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati

waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Bernhardin, 2021, p. 94).

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran 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 kesegarannya 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 kesegaran jasmani yang berbeda pula.

#### **b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Arta & Fithroni (2021, p. 457) mengemukakan bahwa terdapat komponen-komponen dasar yang berkaitan erat dengan kesegaran jasmani, komponen tersebut meliputi daya tahan jantung dan paru

(kardiopulmonal), kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta komposisi tubuh

Mirfa'ani & Nurrochmah (2020, p. 239) komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kesegaran kesehatan dan kesegaran keterampilan. Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Yuliarto, 2021, p. 20). Bafirman & Wahyuni (2019, p. 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kesegaran jasmani, meliputi: kesegaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kesegaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kesegaran psikhis (*Psychological Fitness*).

Kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen, Fikri (2018, p. 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelenturan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen yang berhubungan dengan

kesehatan di antaranya adalah: komposisi tubuh, kelenturan/fleksibilitas tubuh, kekuatan otot, daya tahan jantung paru.

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua hal, yaitu kesegaran jasmani berkaitan kesehatan dan kesegaran jasmani berkaitan dengan performa yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mempunyai empat komponen yaitu (1) ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), (2) kekuatan otot (*strength*), (3) ketahanan otot (*muscular endurance*), (4) kelentukan (*fleksibility*) (Wibowo, dkk., 2020, p. 19). Tidak jauh berbeda dengan pendapat Irianto (2018, p. 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu: (1) daya tahan paru-jantung, (2) kekuatan dan daya tahan otot, (3) kelentukan, (4) komposisi tubuh

Keseluruhan komponen kesegaran ini akan dibahas secara singkat sebagai berikut: daya tahan sendiri terdiri dari daya tahan paru yaitu, kemampuan paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, sehingga otot mampu bertahan dalam menghadapi tekanan latihan, sedangkan daya tahan otot berkaitan kemampuan otot atau lebih dikenal dengan *muscle endurance* dalam bertahan menghadapi beban latihan dan diukur

dari pengulangan gerak atau kontraksi otot (Wibowo, dkk., 2020, p. 19).

Selain itu latihan yang dilakukan perlu melibatkan komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh (Rohmah & Muhammad, 2021, p. 512). Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Salah satu elemen penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Bafirman & Wahyuni (2019, p. 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.

Harsono (2017, p. 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

## 2) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 33). Junresti & Murniati (2021, p. 291) bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang

berarti. Selama melakukan kegiatan fisik, sejumlah energi yang lebih besar diperlukan oleh tubuh. Sebagai akibatnya jantung, paru dan pembuluh darah lebih banyak lagi menyampaikan oksigen kepada sel-sel untuk menyuplai kebutuhan energi yang diperlukan selama kegiatan tersebut berlangsung (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020, p. 139).

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang untuk menahan beban dalam waktu yang cukup lama (Purwaningtyas, dkk., 2021, p. 10). Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan persentase tertentu dari kontraksi sukarela maksimum untuk periode waktu yang lama (Amrullah, 2021, p. 96). Pendapat Har & Sepriadi (2019, p. 44) bahwa daya ledak sering disebut sebagai kecepatan melakukan pekerjaan dan dihitung dengan mengalikan kekuatan dengan kecepatan. Daya ledak merupakan hasil kali dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan yang dirumuskan;  $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$ .

#### 4) Kecepatan (*Speed*)

Fikri, dkk., (2021, p. 2), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti: kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman pancaindra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan, dan keseimbangan. Kecepatan *sprint* dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian. Frekuensi rangsangan ditentukan oleh kemauan (*will power*), kebulatan tekad, mobilisasi syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatisasi gerak dan keadaan kualitas otot tertentu, seperti tenaga ledak (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 115).

#### 5) Daya lentur (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama kelenturan yaitu bentuk sendi (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 127). Kelenturan atau

fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Ita (2020, p. 148) menyatakan kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku, maka unsur kondisi fisik ini dikembangkan menjadi kemampuan gerak yang mendukung penguasaan kemampuan keterampilan olahraga. Kualitas kelentukan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, kelentukan yang baik memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dengan melibatkan sistem lokomotor tubuh untuk berkerja sama dalam melakukan aktivitas gerak. Kelentukan sangat terkait dengan kemampuan ruang gerak sendi seperti pinggul pada saat menekuk, sendi bahu, tulang belakang, pergelangan kaki dan tangan.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. *Agility* termasuk berlari dalam garis lurus dan / atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat. Kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas (Acar &

Eler, 2019, p. 74). Harsono (2017, p. 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Irianto (2018, p. 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. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk., 2021, p. 224). Hasyim & Saharullah (2019, p. 46) menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan adalah

kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak) (Ahmad & Syafruddin, 2020, p. 43). Semua gerakan membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, dkk., 2021, p. 225).

#### 9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran tertentu (Prasetyo & Sahri, 2021, p. 51). Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola maupun melakukan

tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palmizal, 2020, p. 41).

#### 10) Reaksi (*reaction*)

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat. Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi & Prayoga, 2019, p. 3). Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon suatu untuk segera bertindak secepat mungkin dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indera syaraf. Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat (Al Fakhi & Barlian, 2019, p. 1337).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. 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 yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Arta & Fithroni (2021, p. 457) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani terdapat dua faktor penting yang dapat mempengaruhinya, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan hal-hal yang terdapat di dalam tubuh manusia dan bersifat menetap seperti faktor genetik, usia, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal berasal dari aktivitas fisik, status gizi dan kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat serta kebiasaan merokok. Terdapat berbagai cara untuk memiliki kebugaran jasmani, seperti mengatur pola makan, memiliki istirahat yang cukup serta dengan melakukan olahraga yang sesuai secara teratur. Upaya pemeliharaan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui aktivitas fisik.

Pendapat Utomo, dkk., (2020, p. 56) bahwa kebugaran jasmani individu/ peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik. Faktor eksternal, makanan, rokok. Vania, dkk., (2018, p. 65) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani

seseorang di antaranya seseorang, yaitu umur, jenis kelamin, komposisi tubuh, genetik, kebiasaan rokok.

Mahastuti, dkk., (2018, p. 459) menyatakan bahwa kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal di antaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, intensitas latihan, asupan gizi dan status gizi (Yunitasari, dkk., 2019, p. 3). Berikut merupakan faktor-faktor kesegaran jasmani yang disampaikan oleh beberapa peneliti:

1) Faktor keturunan

Merupakan sifat yang diwarisi dari orang tua semenjak lahir. Pengaruh genetika terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot biasanya berkaitan dengan jumlah serabut otot yang tersusun dari serabut otot merah dan putih. Orang dengan serabut otot merah lebih baik melakukan latihan jasmani bersifat aerobik dan orang dengan serabut otot putih lebih baik melakukan latihan jasmani bersifat anaerobik (Nugraha & Juniarto, 2019).

## 2) Faktor usia

Seiring bertambahnya usia anak, aktivitas fisik ikut menurun. Saat seseorang memasuki dunia kerja, aktivitasnya mulai menyita waktu sehingga frekuensi aktivitasnya menurun. Kesegaran jasmani akan terus meningkat hingga usia maksimal pada 25-30 tahun. Setelah itu kapasitas fungsional seluruh organ dalam tubuh manusia akan menurun sebesar 0,81 – 1%. Tetapi dengan rutin melakukan olahraga, hal tersebut bisa memperlambat laju penurunan hingga setengahnya (Nugraha & Juniarto, 2019, p. 2).

## 3) Faktor jenis kelamin

Tingkat kesegaran jasmani pria biasanya lebih baik daripada wanita. Ini karena anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik dari pada wanita. Sebelum pubertas, kesegaran fisik anak laki-laki biasanya hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai atau melampaui masa puber, tingkat kesegaran fisik anak laki-laki biasanya jauh lebih tinggi daripada anak perempuan (Nugraha & Juniarto, 2019, p. 2).

## 4) Pola makan dan status gizi

Dengan memerhatikan nilai gizi yang dikonsumsi setiap hari, maka daya tahan seseorang akan meningkat. Salah satunya mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan mengkonsumsi protein secukupnya menjadi salah satu

upaya menjaga asupan gizi yang dikandung dalam tubuh. Makanan yang kaya akan gizi akan berpengaruh bagi kesegaran jasmani (Prayoga & Susanto, 2020, p. 199).

#### 5) Kebiasaan merokok

Hal ini dikarenakan kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat yang menjadi berpengaruh dalam kesegaran jasmani seseorang. Selain itu, tanpa adanya pengawasan dari orang tua dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti kuliah, bersekolah, bekerja, maupun bersosial dengan orang lain. Dampak dari kebiasaan merokok dalam kesegaran jasmani yaitu dapat mengganggu sistem kardiovaskuler seseorang. Kandungan nikotine dan karbonmonoksida (CO) yang terdapat dalam rokok akan dapat mempengaruhi daya tahan tubuh (Prayoga & Susanto, 2020, p. 199).

Arta & Fithroni (2021, p. 264) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yaitu:

#### 1) Aktivitas Fisik

Peningkatan  $VO_2Max$  dialami oleh seseorang setelah melakukan aktivitas fisik. Individu yang melakukan banyak aktivitas fisik memiliki denyut jantung yang rendah pada saat istirahat dan latihan, serta memiliki kesegaran kardiovaskuler yang baik. Setiap aspek kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh

aktivitas fisik. Orang yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik memiliki resiko lebih rendah mengalami gangguan kesehatan dan kematian dibandingkan mereka yang memiliki pola hidup yang santai.

## 2) Tingkat Stres

Stres merupakan dampak dari peningkatan hormon epinefrin dan kortisol. Hormon epinefrin dapat mempengaruhi sistem saraf simpatis, yang dapat menimbulkan berbagai masalah seperti meningkatkan tekanan darah, meningkatkan konsentrasi glukosa dalam darah, meningkatkan ketegangan otot, dan meningkatkan aktivitas mental. Peningkatan hormon kortisol memiliki dampak buruk bagi kekebalan tubuh, karena kortisol menekan peredaran darah T-sel dan B-sel yang berfungsi melindungi tubuh dari bakteri, virus dan infeksi yang dapat menimbulkan penyakit. Seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi berpengaruh terhadap menurunnya kebugaran jasmani. Dengan melakukan olahraga yang teratur, terukur dan terprogram mampu mengurangi peningkatan hormon-hormon pencetus stres.

## 3) Kualitas Olahraga

Olahraga merupakan cara alternatif dan nyaman untuk kesehatan, karena olahraga memiliki manfaat sebagai berikut: manfaat fisik (peningkatan aspek kebugaran), manfaat psikologis (lebih mampu menahan stres, meningkatkan konsentrasi) dan

manfaat sosial (meningkatkan kepercayaan diri). Keberhasilan pencapaian tingkat kebugaran jasmani sangat bergantung pada kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, kesesuaian jenis latihan dan yang terpenting yaitu ukuran latihan. Ukuran latihan meliputi frekuensi, intensitas dan waktu latihan. Sebaiknya dilakukan sebanyak 3-5 kali seminggu dengan berselang hari yang berguna untuk *recovery* tubuh.

Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga. Penelitian ini akan menggunakan variabel aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket.

#### **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. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Seseorang akan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Oktriani, dkk., 2020, p. 63).

Kesegaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan peserta didik semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas (Kobawon, 2021, p. 42). Secara fisiologi olahraga seorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Yusuf (2018, p. 3) menyatakan bahwa manfaat dari kesegaran jasmani meliputi:

- 1) Fisiologis  
Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot-otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadargula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.
- 2) Psikologis  
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
- 3) Sosial  
Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- 4) Budaya atau Kultur  
Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Kesegaran 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 kesegaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan

untuk bisa menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Tingkat kesegaran 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, p. 69).

Anak laki-laki dan perempuan yang memiliki kesegaran fisik menghabiskan waktu lebih banyak secara signifikan untuk terlibat dalam olahraga/tari dan memiliki total aktivitas fisik mingguan lebih besar (Chen et al., 2018). Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin serta menghabiskan waktu lebih banyak yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan kemampuan kerja otot yang maksimal, mencegah obesitas. Komponen-komponen latihan yang benar, terstruktur dan berkesinambungan dalam melakukan latihan fisik pasti dapat menimbulkan ketahanan fisik yang baik dan melakukan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran yang dimilikinya (Rohmah & Muhammad, 2021, p. 512).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran 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**

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

1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI ini merupakan tes yang tergolong sederhana dan dilaksanakan berdasar tingkatan usia 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, p. 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu:

- a) TKJI untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas: Lari 30/40/50/60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30/60 detik, Lari 600/1000/1200 meter
- b) Kegunaan dari TKJI ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
- c) TKJI ini memerlukan alat dan fasilitas yang di antaranya:  
(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, p. 25).

- d) TKJI 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, yaitu:

- 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*

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 65-67) menyatakan bahwa pengukuran kesegaran jasmani melalui Lari Multistage (*Multistage Fitness Test*), dalam pelaksanaannya perlu dipahami beberapa prosedur yang meliputi: beberapa tindakan, pencegahan, perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes,

persiapan peserta tes, memulai pelaksanaan tes, setelah pelaksanaan tes dan saran untuk peserta tes. Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang asal pengetes dapat mencatat setiap tahapan lari bolak balik dengan cermat. Beberapa tindakan pencegahan, yaitu:

- a) Peserta tes yang dijadikan subjek haruslah mereka yang dalam kondisi sehat, dan yang kurang sehat sebaiknya dikonsultasi dengan dokter.
- b) Motivasi dan perhatian peserta tes perlu digugah, agar mereka melakukan tes dengan sungguh-sungguh, sehingga mereka akan berhenti ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan dengan langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.
- c) Perlengkapan Tes: Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan atau tanah datar dan tidak licin yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dan lebar 1 sampai 1,5 meter, *tape recoder*, kaset panduan tes MFT, alat pengukur panjang, tanda batas jarak, *stop watch*.
- d) Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes
  - (1) Sebelum melakukan tes: jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lebab dan panas.

- (2) Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum, sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.
- (3) Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalanjalan dan melakukan peregangan.

e) Pelaksanaan Tes

- (1) Hidupkan *tape recorder* mulai dari awal pita kaset (pada kedua *side* sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya.
- (2) Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal “tut” memadai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- (3) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantar pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- (4) Setelah itu akan keluar sinyal “tut” tinggal pada beberapa interval yang teratur.
- (5) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai keujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal “tut” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.

- (6) Selanjutnya setiap sinyal “tut” berbunyi maka peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
- (7) Setelah mencapai interval satu menit disebut level 1 yang terdiri dari 7 *shuttle*.
- (8) Selanjutnya interval 1 menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level berikutnya peserta tes harus lari lebih cepat.
- (9) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi satu kaki tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah yang berlawanan.
- (10) Setiap peserta tes harus berusaha berlari selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika tidak mampu, maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan: (1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau kurang dari garis 20 meter setelah sinyal “tut” berbunyi, pengetes memberikan toleransi 1 x 20 meter, untuk memberikan kesempatan menyesuaikan kecepatannya. (2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan

kecepatannya, maka dia diberhentikan dari kecepatan tes.

f) Menentukan Besarnya VO<sub>2</sub>Max

(1) Penghitungan besarnya VO<sub>2</sub>Max dapat dihitung berdasarkan level (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes.

(2) Setelah didapat data mengenai level dan *shuttle* peserta tes, lalu dirujuk ke tabel VO<sub>2</sub>Max.

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. Mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 66).

5) Metode Balke (Lari 15 menit)

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 68) menyatakan bahwa prosedur tes Balke sebagai berikut:

- a) Petugas; satu orang memberi aba-aba keberangkatan, satu orang pencatat waktu, dua orang pengukur jarak. Jumlah petugas disesuaikan dengan jumlah peserta tes
- b) Sarana: lintasan, *stop watch*, bendera star, nomor dada, formulis dan alat tulis, pengukur jarak (meteran)
- c) Persyaratan Pelaksanaan; sebaiknya pagi hari dan dilaksanakan tidak melewati pukul 11.00 siang, tes dilakukan dengan cara lari secepat mungkin selama 15 menit, selama tes peserta tidak boleh istirahat, berhenti, makan/minum.
- d) Pelaksanaan
  - (1) Para peserta siap berdiri di belakang garis *start*.
  - (2) Begitu bendera *start* dikibarkan, *stop watch* dinyalakan dan peserta lari secepat mungkin selama 15 menit.
  - (3) Jarak yang dapat ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.
- e) Penghitungan

$$VO_2 \text{ maks} = \left( \frac{(X \text{ meter})}{(15)} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

- 6) Tes *Asian Commitee on the Standardization of Physical Fitness Test (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*).

7) Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI)

Dilansir dari situs Kemdikbud (<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>) Instrumen Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kesegaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kesegaran siswa Indonesia bagi siswa SMP/MTS fase D, adalah:

- a) *Hand and Eye Coordination Test*

Tujuan untuk mengukur koordinasi tangan-mata. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008. Nilai validitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

b) *Sit Up Test*

Tujuan mengukur kekuatan otot perut. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015. Nilai validitas instrumen *Sit-up test* 0.740 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.698 (reliabilitas tinggi).

c) *Standing Broad Jump Test*

Tujuan mengukur daya ledak otot tungkai. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010. Nilai validitas instrumen

*Standing Broad Jump test* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

d) *T Test*

Tujuan mengukur kelincahan siswa. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4, 57 m. Nilai validitas instrumen *T Test* 0.795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

e) *Beep Test*

Tujuan mengukur level daya tahan aerobik ( $VO_2$  Maks). Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *Fitness Gram*. Nilai validitas instrumen tes *Multi stage fitness/Bleep/Beep test* 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), tes A.C.S.P.F.T, dan TKSI. Berdasarkan tes tersebut, dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan pendidikan di sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011, p. 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 Farida & Munib (2020, p. 79) bahwa 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. 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.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020, p. 42). 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. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Zulfiani, 2021, p. 37).

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, p. 21).

Pendapat Santoso & Pambudi (2016, p. 87) bahwa 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 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 menggemblirakan 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 Esktrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi 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. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021, p. 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019, p. 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, 2019, p. 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 (Prasetyo, 2015, p. 89).

Pendapat Nurcahyo & Hermawan (2016, p. 96) bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

- 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 SMP Budi Mulia Dua**

SMP Budi Mulia Dua berlokasi di Jl. Raya Tajem, Kenayan, Wedomartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584. SMP Budi Mulia Dua memiliki banyak kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan OSIS. Setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk memilih jenis ekstrakurikuler yang ada di SMP Budi Mulia Dua. Setiap kegiatan peserta didik berkenaan dengan kegiatan ekstrakurikuler di bawah pembinaan dan pengawasan guru pembina yang telah ditugasi oleh Kepala Sekolah. Kegiatan Pengembangan Pribadi dan Kreativitas siswa dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga di SMP Budi Mulia Dua yaitu bulu tangkis. Ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia

Dua dilaksanakan setiap hari Selasa pukul 15.30-17.30 WIB. Ekstrakurikuler bola basket dilatih oleh guru PJOK dan sering mendatangkan pelatih dari luar. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket menjadi wadah untuk menyalurkan hobi serta mengembangkan minat dan bakat peserta didik khususnya di bidang olahraga. Adapun tujuan lain dari diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler ini adalah untuk pembinaan prestasi di bidang non akademik serta untuk melatih peserta didik agar memiliki karakter disiplin dan tanggung jawab.

#### **4. Hakikat Bola Basket**

##### **a. Pengertian Bola Basket**

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. Permainan bola basket seperti yang dikenal saat ini diciptakan oleh Dr. James Naismith pada bulan Desember 1891 di Springfield, Massachusetts, untuk mengkondisikan atlet muda selama musim dingin. Naismith adalah seorang instruktur pendidikan jasmani di *YMCA International Training School in Springfield, Massachusetts*. Awalnya, Naismith ditugaskan untuk membuat permainan olahraga dalam ruangan untuk membantu para atlet tetap bugar dalam cuaca dingin. Tujuan dari permainannya adalah melempar bola basket ke

dalam buah keranjang dipaku ke pagar bawah *gym*. Setiap kali poin dicetak, permainan dihentikan, sehingga petugas kebersihan bisa mengeluarkan tangga dan mengambil bola. Setelah beberapa saat, bagian bawah keranjang buah disingkirkan. Publik pertama permainan bola basket dimainkan di Springfield, Massachusetts, pada 11 Maret 1892 (Patil & Wasmik, 2020, p. 140).

Setyawan, dkk., (2021, p. 279) menyatakan bahwa bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 5 (lima) orang dalam satu regu. Tujuan permainan bola basket pada dasarnya adalah untuk mendapatkan skor dengan memasukkan bola ke dalam bola basket sebanyak mungkin dan mencegah tim lain melakukan hal yang sama di atas jangka waktu yang diberikan. Permainan bola basket terdiri dari dua babak dibagi menjadi empat kuartal, di mana setiap kuartal dialokasikan dua puluh menit.

Mawarti & Arsiwi (2020, p. 55) berpendapat bahwa olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. 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.

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang 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, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola (Dimiyati, 2018, p. 20).

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, p. 560).

Ada tiga posisi utama dalam bermain basket, yaitu: 1) *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, 2) *Center*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan 3) *Guard/Point Guard*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur

bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya (Dimiyati, 2018, p. 20).

Bola basket adalah permainan yang penuh sensasi dan kegembiraan. Permainan ini dimainkan antara dua tim berdua memiliki lima pemain, dan lima pemain pengganti. Dengan cara ini, tim terdiri dari 10 pemain, dengan 5 pemain aktif. Salah satu dari pemain tersebut adalah kapten yang akan mengarahkan timnya saat bermain. Seiring dengan ini, tim dapat memiliki pelatih dan asisten pelatih, namun, kapten tim dapat bertindak sebagai pelatihnya. Di lapangan, ada dua penyerang, dua penjaga dan satu tengah, di mana pemain harus mengambil posisi (Budhe, 2020, p. 154).

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. 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 (Junaidi, 2018, p. 37).

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 Bola Basket**

Olahraga bola basket adalah olahraga tim yang membutuhkan kerjasama didalamnya juga penguasaan teknik dasar individual yang menjadi salah satu poin penting. 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 (Susanto & Nurharsono, 2022, p. 243)

Pendapat lain menurut Yenes (2020, p. 784) bahwa dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang perlu dikendalikan oleh pemain, yaitu: menembak (*shooting*), *passing* (mengoper bola) dan *dribbling* (menangkap bola), *dribble* (menggiring bola) dan *pivot*. Dari berbagai teknik dasar bola basket di atas, teknik dasar *passing*, *pivot*, dan menembak, adalah gerakan dasar yang sangat penting. *Passing*, *pivot*, dan *shooting*) merupakan teknik yang harus dikuasai oleh pemain bola basket itu. Sehubungan dengan tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola dan

mencegah lawan bola, karena merupakan persyaratan bahwa tim dinyatakan sebagai pemenang. Demikianlah teknik dasar *passing*, *pivot*, dan menembak, dalam permainan bola basket sangat penting untuk menjadi dikendalikan dengan baik, tetapi tidak mengesampingkan dasar lainnya teknik (Abady & Syaleh, 2020, p. 123).

Nugraha, dkk., (2020, p. 11) menjelaskan beberapa keterampilan dasar (teknik dasar) bola basket yang harus dikuasai oleh para pemain adalah: 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* (Saputra, dkk., 2020, p. 145).

Teknik dalam permainan bola basket 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 (Ishaq, dkk., 2020, p. 592).

Dari waktu ke waktu peraturan permainan bola basket sudah mengalami banyak perubahan dan teknik dari permainan bola basket yaitu mengumpan (*passing*) menerima bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), latihan olah kaki (*footwork*), & *Pivot*. Polozov & Akhmetzyanov (2019, p. 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, p. 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*.

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 (Dania & Harvey, 2020, p. 529). *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.

Dijelaskan Dimiyati (2018, p. 25-28) bahwa cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkuk besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.

Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada. Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (*over head pass*), melempar bola dari dari depan dada (*chest pass*) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (*bounce pass*) (Dimiyati, 2018, p. 26).

Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan (Dimiyati, 2018, p. 26).

*Pivot* atau memeros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360<sup>0</sup>. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. *Lay-up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. *Lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang (Dimiyati, 2018, p. 26).

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.

**c. Kondisi Fisik Bola Basket**

Komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola basket dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Semua kondisi fisik dasar (biomotorik dasar) merupakan komponen fisik fundamental yang harus dimiliki oleh pemain bolabasket, bahkan harus ditingkatkan dengan bentuk pelatihan yang tepat sasaran, sesuai komponen fisik. Faktor kondisi fisik yang dominan

berpengaruh terhadap permainan bola basket yaitu power lengan, power tungkai, kecepatan, dan kelincahan (Kurniawan, *et al.*, 2019, p. 339).

Bola basket adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: (kecepatan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, koordinasi mata tangan, dan daya tahan aerobik (Nasution, dkk., 2022, p. 6). Serta Mashuri, dkk., (2019, p. 43) menganggap bahwa 5 komponen kondisi fisik untuk bola basket, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Hasil studi Kariyawasam, *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa pemain bola basket tingkat nasional Sri Lanka mempunyai daya tahan tubuh bagian atas, kekuatan cengkeraman isometrik daya tahan perut, kekuatan tubuh bagian bawah, kecepatan lari, daya lempar eksplosif, daya lompat vertikal, keseimbangan dan koordinasi.

Agustin & Wicaksono (2023, p. 2) mengungkapkan bahwa setidaknya ada beberapa komponen kesegaran jasmani yang kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket, antara lain (1) kapasitas aerobik, (2) kapasitas anaerobik, (3) anaerobik, (3) kekuatan, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) fleksibilitas, dan (7) profil massa tubuh. Özer (2019, p. 225) mengungkapkan bahwa performa pemain basket akan meningkat dengan memperhatikan isi program latihan karena adanya aksi

perubahan arah bola basket yang tiba-tiba, yang berhubungan dengan parameter kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan pada pemain basket pria.

Pendapat Kaur (2018, p. 44) bahwa bermain bola basket membutuhkan kekuatan, power, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, kecepatan, daya tahan kardiovaskular, serta keterampilan agar dapat dimainkan secara efektif. Pendapat senada menurut Cengizhan, *et al.*, (2019, p. 21) bahwa bola basket adalah olahraga yang menuntut fisik yang membutuhkan gerakan menyamping, berlari, lari, lari cepat, dan lompat yang intens gerakan. Persyaratan fisiologis dari bola basket meliputi kinerja aerobik dan anaerobik serta karakteristik fisik termasuk kekuatan otot, power, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan dan kemampuan khusus olahraga. Pemain untuk dapat bermain di tingkat tertinggi, atlet harus memiliki tingkat kelincahan, aerobik tingkat kelincahan, aerobik dan anaerobik otot eksternal keluaran daya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain agar dapat bermain bola basket dengan baik harus memiliki beberapa komponen kondisi fisik. Beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu kecepatan, power lengan, kelincahan, dan *power* otot tungkai. Tanpa pengembangan fisik yang berkaitan dengan komponen-komponen di

atas, maka pengembangan prestasi atlet bola basket prestasi tidak akan dapat berjalan secara optimal.

## **5. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam. Sementara itu Komarudin (2016, p. 69) memberi batasan` usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

Pendapat Dewi (2018, p. 4) 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. Menurut Jahja (2017, p. 238) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

a. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

b. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

c. Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

d. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

e. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2019, p. 36) beberapa karakteristik peserta didik SMP 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”.

Pendapat Yusuf (2018, pp. 193-209) bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2017, p. 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”. 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.

## **6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot lurik dan menghasilkan pengeluaran sejumlah energi yang dinyatakan dalam kilo-kalori. Berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pada waktu luang, serta aktivitas rutin sehari-hari, termasuk dalam aktivitas fisik. Apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur dapat meningkatkan

kesehatan. Aktivitas fisik pada waktu luang merupakan aktivitas dalam waktu individu untuk meningkatkan total pengeluaran energi harian dan hal ini sejalan dengan dorongan untuk memperoleh manfaat kesehatan atau kesegaran (Caldwell *et al.*, 2020, p. 2).

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kesehatan karena dapat membuat metabolisme menjadi baik, peredaran darah lancar, sehingga tidur dapat lebih tenang dan nyaman. Melalui aktivitas fisik dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin menurun. Sistem saraf simpatis diaktivasi ketika beraktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, sedangkan sistem saraf parasimpatis menyebabkan proses pemulihan. Aktivitas saraf parasimpatis akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan oksigen ke otak dan seluruh tubuh menjadi lancar, sehingga menyebabkan peningkatan relaksasi (Priantara, dkk., 2021, p. 110).

## **7. Urgensi Kesegaran Jasmani terhadap Permainan Bola Basket**

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek dari komponen kondisi fisik, dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi dalam olahraga khususnya bola basket. Bola basket adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: (kecepatan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, koordinasi mata tangan, dan daya tahan

aerobik (Nasution, dkk., 2022, p. 6). Serta Mashuri, dkk., (2019, p. 43) menganggap bahwa lima komponen kondisi fisik untuk bola basket, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Pendapat Kaur (2018, p. 44) bahwa bermain bola basket membutuhkan kekuatan, power, kelincuhan, fleksibilitas, keseimbangan, kecepatan, daya tahan kardiovaskular, serta keterampilan agar dapat dimainkan secara efektif.

Agustin & Wicaksono (2023, p. 2) mengungkapkan bahwa setidaknya ada beberapa komponen kebugaran jasmani yang kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket, antara lain (1) kapasitas aerobik, (2) kapasitas anaerobik, (3) anaerobik, (3) kekuatan, (4) kecepatan, (5) kelincuhan, (6) fleksibilitas, dan (7) profil massa tubuh. Özer (2019, p. 225) mengungkapkan bahwa performa pemain basket akan meningkat dengan memperhatikan isi program latihan karena adanya aksi perubahan arah bola basket yang tiba-tiba, yang berhubungan dengan parameter kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan pada pemain basket pria.

Pendapat senada menurut Cengizhan, *et al.*, (2019, p. 21) bahwa bola basket adalah olahraga yang menuntut fisik yang membutuhkan gerakan menyamping, berlari, lari, lari cepat, dan lompat yang intens gerakan. Persyaratan fisiologis dari bola basket meliputi kinerja aerobik dan anaerobik serta karakteristik fisik termasuk kekuatan otot, power, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincuhan dan kemampuan khusus olahraga. Pemain untuk dapat bermain di tingkat tertinggi, atlet harus

memiliki tingkat kelincahan, aerobik tingkat kelincahan, aerobik dan anaerobik otot eksternal keluaran daya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain agar dapat bermain bola basket dengan baik harus memiliki keegaran jasmani yang baik. Beberapa keegaran jasmani dalam bola basket yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Tanpa pengembangan fisik yang berkaitan dengan komponen-komponen di atas, maka pengembangan prestasi atlet bola basket prestasi tidak akan dapat berjalan secara optimal.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Prasetyo & Winarno (2019) berjudul “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Didik SMP”. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik SMP. Menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif metode korelasional dengan variabel bebas: status gizi (X1) dan aktivitas fisik (X2) dan variabel terikat tingkat kesegaran jasmani (Y), dan sampel penelitian 54 peserta didik. Hasil: (1) status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani  $r_{hitung} (0,208) \leq r_{tabel} (0,266)$ , (2) aktivitas fisik

dengan tingkat kebugaran jasmani  $r_{hitung} (0,747) > r_{tabel} (0,266)$  dan (3) status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani  $R_{hitung} (0,762) > R_{tabel} (0,266)$ . Simpulan: (1) status gizi memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani, (2) aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani dan (3) secara bersama-sama status gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani.

2. Penelitian yang dilakukan Mulyaningsih, dkk., (2023) berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati”. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, (2) mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, dan (3) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 68 peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, yang memenuhi berjumlah 35 peserta ekstrakurikuler. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu kuesioner, pola hidup sehat diukur menggunakan instrumen angket. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu TKJI untuk usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product*

*moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar  $0,029 < 0,05$ ; (2) ada hubungan yang signifikansi antara variabel pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar  $0,011 < 0,05$ ; dan (3) ada hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dengan  $r_{1 \times 2 \times y} = 0,467 < r(0,05)(35) = 0,333$  dan nilai signifikansi  $p \ 0,019 < 0,05$ .

3. Penelitian yang dilakukan Rohmah & Muhammad (2021) berjudul “Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah”. Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan metode penelitian literature review yang awalnya berasal dari 42 sumber literatur kemudian dikaji menjadi 10 literatur yang diambil dari tujuh database (Oxford University Press, Proquest, Wiley Online Library, Springer Link, Cambridge Journal, Nature Research Journals, dan Sinta Ristekbrin) yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap siswa dengan aktivitas fisik tinggi memiliki tingkat kebugaran yang baik. Tiap negara memiliki instrumen tes kebugaran fisik berbeda namun dengan komponen yang sama. Hal penting yang mempengaruhi tingkat

kesegaran jasmani dan aktivitas fisik siswa ialah peran guru PJOK. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa siswa yang melakukan kegiatan fisik lebih banyak akan mendapatkan kesegaran jasmani yang lebih baik. Saran dari penelitian ini adalah perlu dilanjutkan penelitian berikutnya dengan menggunakan penelitian lapangan serta dilengkapi dengan wawancara kepada guru atau pembina kegiatan ekstrakurikuler.

4. Penelitian yang dilakukan Ariwibowo, dkk., (2023) berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen penelitian menggunakan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) sedangkan kesegaran jasmani menggunakan *Harvard Step-Ups Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, Subjek penelitian adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden sebanyak 51 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product momen dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5 %. Hasil analisis pada uji hipotesis 1 diperoleh nilai  $r$  hitung  $= 0,362 > r(0.05)(51) = 0,279$ , hasil tersebut disimpulkan ada hubungan

yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil analisis pada uji hipotesis 2 diperoleh nilai  $r$  hitung =  $0,426 > r$  tabel  $(0,05)(51) = 0,279$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil analisis pada uji hipotesis ke 3 diketahui nilai  $F$  hitung  $10,478 > F$  tabel  $(3,19)$  hasil tersebut disimpulkan ada hubungan yang signifikan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden.

5. Penelitian yang dilakukan Syampurma (2018) berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Bertaraf Internasional Kota Padang”. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Bertaraf Internasional Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Populasi adalah semua siswa laki-laki SMP Bertaraf Internasional Kota Padang yang berjumlah 448 orang. Sampel penelitian sebanyak 67 orang atau 15% dari populasi dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani (Y) adalah *Multistage Fitness Test* (Tes MFT) dan aktivitas fisik (X) dengan Angket. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dengan  $R_{hit} (0,51) > R_{tab} (0,23)$  dan memberikan kontribusi sebesar 26,00%.

### **C. Kerangka Pikir**

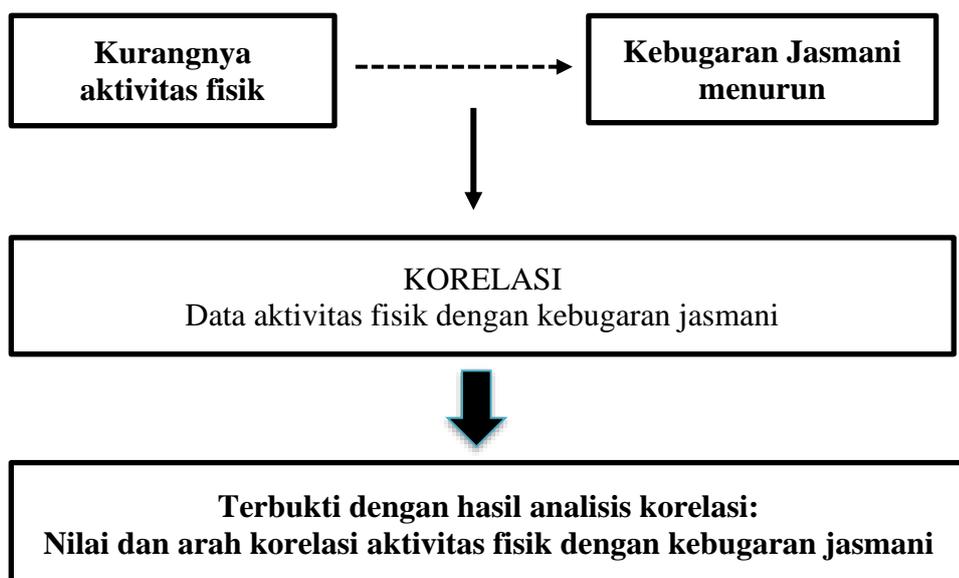
Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota lima pemain, masing-masing tim bertanding untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke keranjang (ring) lawan. Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya bola basket harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Orang dikatakan bugar adalah orang yang melakukan segala aktivitas tanpa merasakan kelelahan dan dapat mengerjakan dengan hasil optimal. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang lebih aktif dan produktif dalam sebuah kegiatan dengan hasil kerja yang maksimal.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi kebugaran seseorang. Pada setiap aktivitas memiliki tingkatan yang stabil apabila aktivitas tersebut dilakukan secara rutin, sehingga dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Istilah aktivitas fisik yaitu pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Memperoleh kemampuan individu yang baik seharusnya melakukan aktivitas fisik secara teratur agar staminanya terjaga dengan baik. Segala bentuk pergerakan terkandung di dalam aktivitas fisik, seperti latihan,

aktivitas di rumah, aktivitas ketika bekerja, aktivitas di kampus atau di sekolah, serta aktivitas lainnya. Berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Berdasarkan hal tersebut, diduga bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik, dengan kebugaran jasmani. Untuk mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat pada kerangka berpikir sebagai berikut:

**Gambar 1. Kerangka Berpikir**



#### **D. Hipotesis Penelitian**

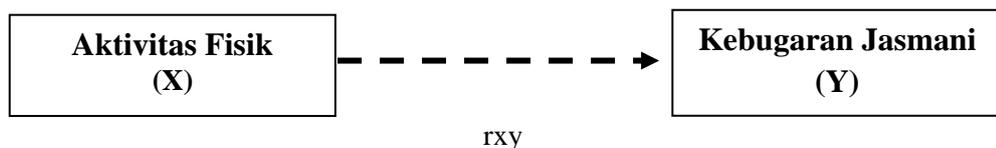
Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2019, p. 63). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta”.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2019, p. 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

**Gambar 2. Desain Penelitian**



### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMP Budi Mulia Dua yang beralamat di Jl. Raya Tajem, Kenayan, Wedomartani, Kecamatan Ngeplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian ditarik kesimpulannya. Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 34 peserta didik, dengan rincian 20 peserta didik putra dan 14 peserta didik putri.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Arikunto (2019, p. 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* dilakukan dengan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik (variabel bebas) dan kesegaran jasmani (variabel terikat). Definisi operasional variabel yaitu:

1. Aktivitas fisik merupakan kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta untuk melakukan tes aktivitas fisik dalam dari instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* yang sudah dimodifikasi.
2. Kesegaran 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 kesegaran jasmani diukur menggunakan tes TKSI untuk anak usia 13-15 tahun.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Sugiyono (2019, p. 98) menyatakan bahwa metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik diperoleh dari pengisian angket PAQ-A. Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut: (1) Menggunakan instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi. (2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan. (3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi peserta didik. (4) Membuat tabulasi data. (5) Dicocokkan dengan tabel penilaian. Pengisian angket PAQ-A yang telah dimodifikasi dilaksanakan pada saat kegiatan ekstrakurikuler.

Data kebugaran jasmani diperoleh melalui pengukuran langsung dengan syarat peserta didik mematuhi protokol kesehatan yang telah diterapkan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan.
- b. Pelaksanaan pengumpulan data. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan pengukuran tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.
- c. Pencatatan data pengukuran. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

## **2. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2019, p. 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

### **a. Aktivitas Fisik**

Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* oleh Kowalski (dalam Erwinanto, 2017, p. 43)

yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner ditetapkan dengan nilai terendah 0,140 dan tertinggi adalah 0,730 (Erwinanto, 2017, p. 46). Anwar (2019, p. 2) menyatakan kuesioner PAQ-A dengan validitas sebesar 0.568. Instrumen PAQ-A terbukti reliabel dengan skor *Cronbach Alpha* antara 0,721. Artinya instrumen PAQ-A memiliki validitas item yang baik dan reliabel (Anwar, 2019, p. 3).

Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai. PAQ-A dikembangkan untuk menilai aktivitas secara umum. Instrumen ini tidak memberikan perkiraan data pengeluaran kalori atau informasi frekuensi, waktu dan intensitas tertentu, tidak membedakan antara intensitas aktivitas tertentu, seperti aktivitas sedang dan berat. PAQ-A dapat diberikan kepada peserta didik untuk menilai aktivitas fisik. Terdapat 9 butir item dalam kuesioner PAQ-A, yaitu sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor 1 (Aktivitas waktu luang)

Pada item ini responden atau peserta didik memaparkan seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas yang dilakukan dalam seminggu terakhir. Frekuensi tersebut berdasarkan banyak tidaknya aktivitas, mulai dari tidak pernah, kadang-kadang (1-2x per minggu), cukup sering (3-4x per minggu), sering (5-6x per minggu) dan sangat sering (lebih dari 7x per

minggu). Terdapat 21 aktivitas yang ada pada item ini dan harus diisi semua, karena skor diperoleh dari jumlah skor seluruh aktivitas dibagi 21 yang berasal dari keseluruhan aktivitas termasuk lain-lain.

2) Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa tinggi peserta didik bersikap aktif ketika pembelajaran penjas di sekolah dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas ketika pembelajaran penjas menjadi 5 macam, yaitu (1) tidak ikut pelajaran Penjas/PJOK, (2) jarang aktif, (3) kadang-kadang aktif, (4) sering aktif, dan (5) sangat aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih peserta didik.

3) Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan yang dilakukan peserta didik saat jam istirahat dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasi bentuk aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (1) duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah, (2) berdiri atau berjalan-jalan, (3) kadang-kadang berlari atau bermain aktif, (4) sering berlari dan bermain aktif, dan (5) selalu berlari dan bermain aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih peserta didik.

4) Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan peserta didik setelah pulang sekolah dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali minggu lalu, (c) 2 atau 3 kali minggu lalu, (d) 4 kali minggu lalu, dan 5 kali minggu lalu. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih peserta didik.

5) Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan peserta didik pada sore hari dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali minggu lalu, (c) 2 atau 3 kali minggu lalu, (d) 4-5x kali minggu lalu, dan 6-7x kali minggu lalu. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih peserta didik.

6) Item Soal Nomor 6

Pada item ini responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa banyak aktivitas atau olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan pada akhir pekan (sabtu dan minggu). Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali, (c) 2 atau 3 kali, (d) 4

kali, dan 6 kali atau lebih. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih peserta didik.

7) Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden atau peserta didik memilih pernyataan yang paling menggambarkan peserta didik selama 7 hari terakhir. Dalam item ini peserta didik harus teliti dalam memilih pernyataan yang sesuai, yaitu sebagai berikut: (a) Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai). (b) Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain). (c) Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang. (d) Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang. (e) Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih peserta didik.

8) Item Soal Nomor 8

Pada item ini responden atau peserta didik memilih pernyataan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik (misal olahraga, senam, bersepeda) mulai dari hari senin sampai hari minggu pada 1 minggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 yaitu: (a) tidak melakukan, (b) sedikit, (c) agak banyak, (d) sering, dan (e) sangat sering.

9) Item Soal Nomor 9

Pada item ini responden atau peserta didik memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada item ini adalah apakah terdapat hal yang membuat responden tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Item soal no 9 tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari tingkat aktivitas dalam seminggu namun tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam seminggu terakhir

Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (menilai prestasi masing-masing butir soal) dan tabel norma (menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik). Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel 5 norma penilaian PAQ-A berikut ini.

**Tabel 1. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	4,21-5,00	Sangat Tinggi
2	3,41-4,20	Tinggi
3	2,61-3,40	Cukup
4	1,81-2,60	Rendah
5	1,00-1,80	Sangat Rendah

**b. Kesegaran Jasmani**

Dilansir dari situs Kemdikbud (<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>) Instrumen Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kesegaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa

mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kesegaran siswa Indonesia bagi siswa SMP/MTS fase D, adalah:

a. *Hand and Eye Coordination Test*

Tujuan untuk mengukur koordinasi tangan-mata. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok (2008). Nilai validitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

**Tabel 2. Norma *Hand and Eye Coordination***

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\geq 21$	$\geq 14$	5	Baik Sekali
15 - 20	8 - 13	4	Baik
9 - 14	4 - 7	3	Sedang
4 - 8	1 - 3	2	Kurang
$\leq 3$	$\leq 0$	1	Kurang Sekali

b. *Sit Up Test*

Tujuan mengukur kekuatan otot perut. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015. Nilai validitas instrumen *Sit-up test* 0.740 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai

rhitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.698 (reliabilitas tinggi).

**Tabel 3. Norma Sit Up**

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\geq 30$	$\geq 24$	5	Baik Sekali
21 - 29	18 - 23	4	Baik
18 - 20	12 - 17	3	Sedang
9 - 17	6 - 11	2	Kurang
$\leq 8$	$\leq 5$	1	Kurang Sekali

c. *Standing Broad Jump Test*

Tujuan mengukur daya ledak otot tungkai. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller, 2010. Nilai validitas instrumen *Standing Broad Jump test* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

**Tabel 4. Norma Standing Broad Jump**

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\geq 224$	$\geq 178$	5	Baik Sekali
195 - 223	153 - 177	4	Baik
165 - 194	129 - 152	3	Sedang
136 - 164	104 - 128	2	Kurang
$\leq 135$	$\leq 103$	1	Kurang Sekali

d. *T Test*

Tujuan mengukur kelincahan siswa. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4, 57 m. Nilai validitas instrumen *T Test* 0.795

(valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

**Tabel 5. Norma *T Test***

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\leq 10.00$	$\leq 11.83$	5	Baik Sekali
12.37 - 10.01	11.84 - 13.64	4	Baik
13.17 - 12.38	13.65 - 15.46	3	Sedang
14.75 - 13.18	15.47 - 17.29	2	Kurang
$\geq 14.76$	$\geq 17.30$	1	Kurang Sekali

e. *Beep Test*

Tujuan mengukur level daya tahan aerobik ( $VO_2$  Maks). Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *Fitness Gram*. Nilai validitas instrumen tes *Multi stage fitness/Bleep/Beep test* 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

**Tabel 6. Norma *MFT/Bleep Test/Beep Test***

Putra	Putri	Skor	Kategori
$> L7 B7$	$> L4 B5$	5	Baik Sekali
L4 B4 - L7 B7	L3 B3 - L4 B5	4	Baik
L2 B2 - L4 B3	L2 B1 - L3 B2	3	Sedang
L1 B2 - L2 B1	L1 B2 - L1 B7	2	Kurang
$< L1 B2$	$< L1 B2$	1	Kurang Sekali

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 13-15 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama. Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani peserta didik dengan menggunakan tabel norma TKSI untuk anak usia 13-15 tahun. Mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

**Tabel 7. Norma TKSI Usia 13-15 Tahun**

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

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019, p. 112). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## 2. Statistik Inferensial

### a. Uji Prasyarat

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018, p. 40). Perhitungan ini akan dibantu dengan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 42).

## 2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji ANOVA (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

## 3. Uji Hipotesis

### a. Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Perhitungan ini akan dibantu dengan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Sugiyono (2019, p. 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis

korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi *pearson*
- $x_i$  = Variabel independen
- $y_i$  = Variabel dependen
- $n$  = Banyak sampel

Adapun kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018, p. 78) sebagai berikut:

- 1) Jika  $p\text{-value} > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika  $p\text{-value} < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

**b. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Pengujian koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ( $0 \leq R^2 \leq 1$ ) yang berarti bahwa bila  $R^2 = 0$  berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila  $R^2$  mendekati 1

menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows* (Ghozali, 2018, p. 58).

## BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer aktivitas fisik dan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta berjumlah 36 peserta. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif aktivitas fisik dan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dijelaskan sebagai berikut.

##### a. Aktivitas Fisik (X)

Deskriptif statistik data aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta selengkapnya pada tabel 8 berikut.

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik**

Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	2,57
<i>Median</i>	2,50
<i>Mode</i>	2,38 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,33
<i>Minimum</i>	1,88
<i>Maximum</i>	3,63

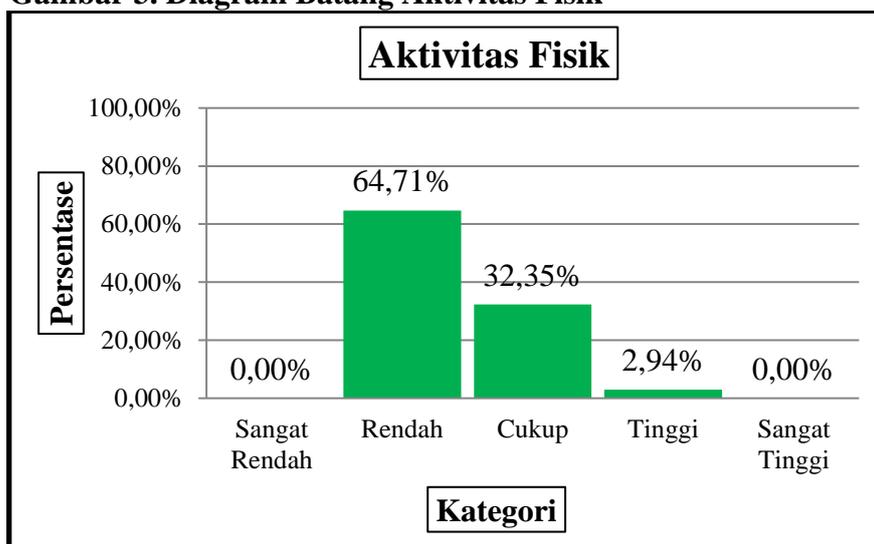
Norma Penilaian, aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 9. Norma Penilaian Aktivitas Fisik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	4,21-5,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	3,41-4,20	Tinggi	1	2,94%
3	2,61-3,40	Cukup	11	32,35%
4	1,81-2,60	Rendah	22	64,71%
5	1,00-1,80	Sangat Rendah	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>34</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 9 tersebut di atas, aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut.

**Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Fisik**



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 peserta), “rendah” sebesar 64,71% (22 peserta), “cukup” sebesar 32,35% (11 peserta), “tinggi” sebesar 2,94% (1 peserta), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta).

**b. Kesegaran Jasmani (Y)**

Deskriptif statistik data kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta selengkapnya pada tabel 10 berikut.

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	12,29
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std. Deviation</i>	1,82
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	18,00

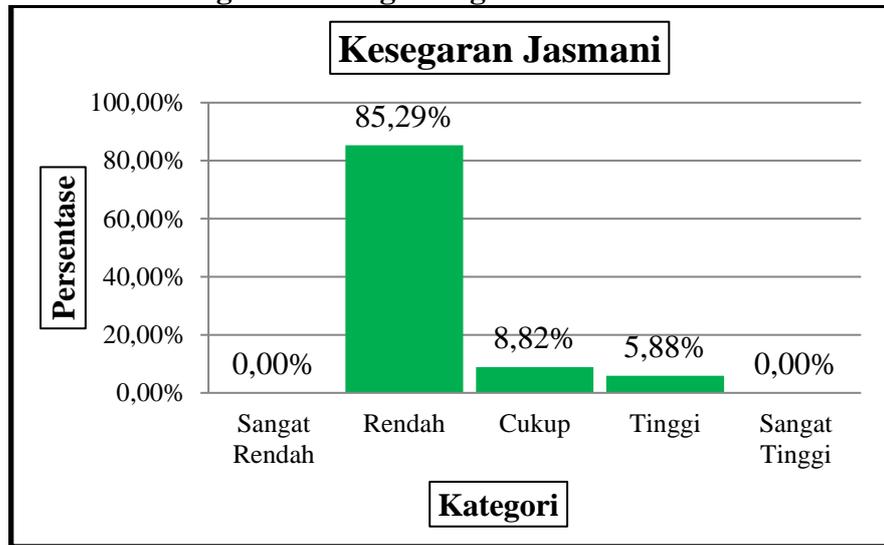
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut.

**Tabel 11. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 – 21	Baik	2	5,88%
3	14 – 17	Sedang	3	8,82%
4	10 – 13	Kurang	29	85,29%
	5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>34</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta disajikan pada gambar 4 sebagai berikut.

**Gambar 4. Diagram Batang Kesegaran Jasmani**



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 85,29% (29 peserta), “sedang” sebesar 8,82% (3 peserta), “baik” sebesar 5,88% (2 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

## 2. Hasi Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada  $> 0,05$ , maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual berada  $< 0,05$ , maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada tabel 12 berikut.

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik (X)	0,157	0,05	Normal
Kesegaran Jasmani (Y)	0,096	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 12, didapat hasil uji normalitas data aktivitas fisik  $0,157 > 0,05$ , data kesegaran jasmani  $0,096 > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**b. Uji Linieritas**

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji ANOVA. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Hasil Uji Linieritas**

Hubungan Variabel	<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Hungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani	0,086	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 15 di atas, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan *p-value*  $0,086 > 0,05$ . Jadi, hubungan antara variabel bebas (aktivitas fisik) dengan variabel terikatnya (kesegaran jasmani) peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

### 3. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear sederhana hubungan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Hasil Analisis Regresi Linear**

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
1	(Constant)	1,047	1,471	
	Aktivitas fisik (X)	4,378	0,568	0,806

Berdasarkan tabel 14 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Kesegaran jasmani (Y)} = 1,047 + 4,378 \text{ Aktivitas fisik (X)}$$

Hasil persamaan linear di atas menunjukkan bahwa konstanta sebesar 1,047 yang berarti jika variabel kesegaran jasmani (Y) dianggap nol, maka variabel aktivitas fisik (X) sebesar 1,047.

### 4. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji korelasi *product moment*. Kaidah analisis apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan  $p\text{-value} < 0,05$ , maka hipotesis alternatif diterima dan apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dan  $p\text{-value} > 0,05$ , maka hipotesis ditolak. Hasil analisis hipotesis disajikan pada tabel 15 sebagai berikut.

**Tabel 15. Hasil Analisis Uji Korelasi**

<b>Hubungan</b>	<b><i>r</i><sub>hitung</sub></b>	<b><i>r</i><sub>tabel</sub></b>	<b><i>sig</i></b>
Hungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani	0,806	0,334	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 15 di atas, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis dengan langkah-langkah sebagai berikut.

**a. Menentukan rumusan hipotesis**

$H_a$ : Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

$H_o$ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

**b. Menentukan  $r_{tabel}$  dan  $p$ -value**

1) Rumus  $r_{tabel}$  adalah  $df = n-1$  atau  $34 - 1 = 33$  diperoleh nilai  $r_{tabel}$  0,334.

2) Hasil diperoleh  $p$ -value 0,000.

**c. Kriteria pengujian**

1) Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan  $p$ -value  $< 0,05$ , maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

2) Apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dan  $p$ -value  $> 0,05$ , maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

#### d. Kesimpulan Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik didapatkan nilai  $r_{hitung}$  0,806 >  $r_{tabel}$  0,334,  $p$ -value 0,000 < 0,05, maka  $H_0$  ditolak, artinya Hipotesis yang berbunyi “hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika aktivitas fisik semakin tinggi, maka kesegaran jasmani akan semakin baik.

#### 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Hasil Analisis Koefisien Determinasi**

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,806 <sup>a</sup>	0,650	0,639	1,09210
a. Predictors: (Constant), Aktivitas fisik (X)				

Berdasarkan Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada tabel 16 di atas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,650. Hal ini berarti sumbangan variabel aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

sebesar 65,00%, sedangkan sisanya sebesar 35,00% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta, dengan  $p\text{-value} < 0,05$ . Koefisien korelasi bernilai positif, artinya semakin tinggi aktivitas fisik, maka kebugaran jasmani akan semakin baik. Berdasarkan Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,650. Hal ini berarti sumbangan variabel aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebesar 65,00%, sedangkan sisanya sebesar 35,00% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian didukung dalam penelitian Wanjaya & Hartoto (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil penelitian Prasetyo & Winarno (2019); Vania, dkk., (2018); Erliana (2019); menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian Anwar (2019) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dibuktikan dengan nilai  $r\text{-hitung}$  sebesar 0,437, dengan sig. sebesar 0,000. Hasil penelitian Syampurna (2018) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dengan  $r$

hit (0,51) > r<sub>tab</sub> (0,23) dan memberikan kontribusi sebesar 26,00%. Hasil penelitian Caestine, *et al.*, (2017) menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani.

Studi Muntaner *et al.*, (2018) menyatakan bahwa apabila memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik dan memiliki kesegaran fisik yang baik akan menunjang kesehatan peserta didik, selain itu juga akan berdampak baik terhadap kemampuan kognitif dan akademik peserta didik di sekolah. Studi Cadenas-Sanchez *et al.*, (2020) menemukan bahwa anak dengan kekuatan otot, kelincahan dan kecepatan yang baik secara umum berkorelasi dengan kemampuan akademiknya. Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan salah satu usaha pembinaan kesehatan pada faktor manusia yang tujuannya adalah meningkatkan derajat sehat dan produktivitas manusia. Aktivitas fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus memenuhi intensitas yang kuat yang akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani bersifat relatif, artinya kesegaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait karena selalu berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilaksanakan.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot lurik dan menghasilkan pengeluaran sejumlah energi yang dinyatakan dalam kilo-kalori. Berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pada waktu luang, serta aktivitas rutin sehari-hari, termasuk dalam aktivitas fisik. Apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik pada waktu luang merupakan aktivitas dalam waktu individu untuk meningkatkan total pengeluaran energi harian dan hal ini sejalan dengan

dorongan untuk memperoleh manfaat kesehatan atau kesegaran (Caldwell *et al.*, 2020, p. 2).

Aktivitas fisik mayoritas anak-anak saat ini cenderung menurun, dikarenakan lebih banyak bermain di dalam rumah yang erat kaitannya dengan kemajuan teknologi daripada di luar rumah yang tentunya masih tradisional dan membutuhkan banyak gerak tubuh. Hal tersebut menimbulkan kecemasan orang tua terhadap aktivitas gerak yang dilakukan anaknya, dengan jangka panjang jika diteruskan akan menimbulkan dampak negatif. Kurangnya kecukupan gerak dapat membuat anak terkena berbagai penyakit kronis seperti halnya kanker (McKinney, *et al.*, 2018, p. 132).

Hasil penelitian Vancampfort, *et al.*, (2017) menemukan bahwa sekitar setengah dari orang dengan penyakit mental berat tidak memenuhi rekomendasi minimal 150 menit aktivitas fisik sedang per minggu, dan orang-orang ini 50% lebih mungkin tidak memenuhi target aktivitas fisik. Sangat diperlukan aktivitas berupa olahraga kesehatan yang dianjurkan. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga kesehatan merupakan bentuk upaya yang sifatnya preventif dan promotif untuk mencegah penurunan fungsi tubuh maupun untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Hasil penelitian Martin, *et al.*, (2018) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan pembelajaran prestasi. Aktivitas fisik terkait dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan dan dapat meningkatkan sosialisasi dan keterampilan kesehatan mental. Nazlieva, *et al.*, (2019, p. 29)

mengemukakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kognisi dan mengurangi risiko depresi pada remaja. Pendapat Lengkana & Muhtar (2021, p. 35) bahwa aktivitas fisik di usia 12-18 tahun setidaknya 60 menit perhari dengan intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas sedang dapat berupa berjalan cepat, bersepeda dengan teman, dan menari, sedangkan aktivitas berat berupa bermain sepakbola, permainan *netball*, lari, berenang, latihan olahraga. Apabila dikehendaki kesehatan tambahan dapat dilakukan 20 menit atau lebih untuk 3-4 hari seminggu. Variasi aktivitas sangat penting untuk memberikan pengalaman menyenangkan, tantangan, dan kesempatan mempelajari keterampilan baru.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 64,71% (22 peserta). Hasil ini relevan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti, bahwa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta kurang dalam melakukan aktivitas fisik di luar jadwal latihan ekstrakurikuler. Peneliti melakukan observasi pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta tanggal 18 Januari 2024 melalui wawancara dan pengamatan saat ekstrakurikuler berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta ekstrakurikuler bola basket menyatakan bahwa peserta didik sering tidur larut malam di atas jam 22.00 WIB. Alasan peserta didik sering tidur larut malam cukup beragam, 11 peserta didik menyatakan karena bermain *game online*, 7 peserta didik menyatakan

bermain media sosial seperti *Tik Tok*, Instagram, menonton *Youtube*. Peserta didik di luar jadwal ekstrakurikuler jarang melakukan aktivitas fisik, karena lebih menyukai untuk bermalas-malasan sambil bermain *smartphone*.

Aktivitas fisik berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan siswa karena manfaat fisik, psikologis, dan sosial yang diberikannya (Moreno-Quispe *et al.*, 2021, p. 764). Data penelitian penilaian tingkat aktivitas fisik peserta didik menunjukkan kurang pada anak muda moderen (Lipošek *et al.*, 2019). Berdasarkan fakta tersebut, konsekuensi negatif dari penurunan aktivitas fisik juga tercermin pada populasi peserta didik, dimana pengurangan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan penurunan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain, seperti berat badan dan status sosial ekonomi (Kljajevi *et al.*, 2022, p. 2).

Manfaat besar yang ditawarkan olahraga dapat mengurangi resiko penyakit dan dapat menjaga kesehatan tubuh (Meo *et al.*, 2021, p. 2), kurangnya aktivitas dalam bergerak menjadi penyebab utama (Fajar & Iswahyudi, 2018, p. 121). Oleh karena itu, olahraga sangat penting untuk dilakukan agar tubuh selalu dalam keadaan bugar. Ketidakaktifan fisik, perilaku menetap sehingga tingkat kesegaran menjadi lebih rendah berisiko munculnya berbagai penyakit tidak menular (Lavie *et al.*, 2019, p. 800). Berdasarkan penjelasan diatas memberikan gambaran pentingnya menjaga kesegaran jasmani dengan berbagai aktivitas fisik dan kesadaran akan dampak apabila kesegaran jasmani seseorang menurun.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta berada pada kategori kurang, yaitu sebesar 85,29% (29 peserta). Hasil ini relevan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti, bahwa ditemukan bahwa rendahnya kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket, seperti lemahnya kekuatan otot lengan dan power tungkai saat melakukan *shooting*. Peserta ekstrakurikuler bola basket sebagian besar tidak mampu melompat tinggi untuk melakukan *lay up*. Peserta ekstrakurikuler bola basket mempunyai kecepatan yang kurang baik, terlihat saat mengejar pemain lawan dan melakukan *dribbling* sering terlambat. Permasalahan lain ditemukan pada saat latihan maupun bertanding, peserta ekstrakurikuler mengalami kelelahan karena daya tahan yang kurang baik.

Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebaiknya diberikan program latihan yang disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani yang dimiliki. Beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik melalui olahraga (Bile & Suharharjana, 2019; Dharma & Boy, 2020; Ramirez-Campillo *et al.*, 2021), dan asupan makanan juga perlu diperhatikan (Kuswari dkk., 2019, p. 19). Latihan *fartlek* dapat digunakan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>Max atlet bolabasket (Fernandes, 2019, p. 18), dan dengan melakukan latihan isometrik dalam sistem persiapan fisik umum pemain bolabasket untuk mencegah cedera (Bolotin & Bakayev, 2016, p. 3).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes, sehingga dimungkinkan dapat mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani.
2. Pengumpulan data aktivitas fisik dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Belum adanya kalibrasi alat untuk mengukur Test Kebugaran Siswa Indonesia

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta, dengan  $r_{hitung} 0,806 > r_{tabel (0,05)(33)} 0,334$  dan  $p-value < 0,05$ . Koefisien korelasi bernilai positif, artinya semakin tinggi aktivitas fisik, maka kebugaran jasmani akan semakin baik. Sumbangan variabel aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebesar 65,00%, sedangkan sisanya sebesar 35,00% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket, dapat menjadi acuan untuk meningkatkan aktivitas fisik karena mempengaruhi kebugaran jasmani.
2. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket, dengan demikian hal tersebut dapat digunakan oleh guru untuk memberikan motivasi kepada peserta ekstrakurikuler bola basket agar meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait hubungan antara aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket.

### **C. Saran**

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

#### 1. Bagi Guru

- a. Edukasi tentang aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan pula oleh institusi terkait.
- b. Memberikan tugas tambahan berupa aktivitas fisik yang harus dikerjakan peserta ekstrakurikuler bola basket saat di rumah dengan pengawasan orang tua dan hasilnya akan dilaporkan kepada pelatih.

#### 2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

- a. Peserta ekstrakurikuler bola basket agar meningkatkan aktivitas fisik, supaya pencapaian kesegaran jasmani ke arah yang lebih baik dapat terwujud.
- b. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang diharapkan untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya, karena kesegaran jasmani memiliki banyak manfaat khususnya dalam olahraga bola basket.
- c. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket untuk meningkatkan kesegaran jasmani, peserta ekstrakurikuler bola basket harus

menjaga kesehatan dan melakukan olahraga yang teratur melalui aktivitas jasmani sesuai dengan prinsip latihan serta memperbaiki kualitas tidur.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat digeneralisirkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15-28.
- Abady, A. N., & Syaleh, M. (2020, March). Efforts to increase learning outcomes in game basketball shooting through force command to teach students culture of class X High School Medan. In *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)* (pp. 122-128). Atlantis Press.
- Abdurrahim, F., & 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(2), 68-73.
- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 1(2), 7-11.
- Acar, H., & Eler, N. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74-79.
- Agustin, A. T., & Wicaksono, A. (2023, June). Determine fitness of UNNES basketball players using sport-specific tests and measurements. In *Proceedings of the 8th ACPES (ASEAN Council of Physical Education and Sport) International Conference, ACPES 2022, October 28th–30th, 2022, Medan, North Sumatera, Indonesia*.
- Ahmad, A., & Syafruddin, A. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap passing atas pada permainan bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 7 Maros. *Sports Review Journal*, 1(1), 43-51.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79-87.

- Amrullah, J. N. (2021). Physical conditions evaluation of roller skate athlete East Java. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 96-103.
- Ananda, A. F., Damayanti, A., & Wahyuni, S. (2021, October). Edukasi aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah pada masa pandemic covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Anwar, J. F. (2019). Hubungan aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukanto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis perilaku hidup bersih dan status kebugaran jasmani di era pandemi covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131-140.
- Ariani, N. L., & Masluhiya. A. F. (2017). Keterkaitan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) siswa SD Kota Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457-465.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan buku ajar bola basket untuk mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62-69.
- Ariwibowo, Y., Nurcahyo, F., Pranatahadi, S., & Erry, A. A. R. (2023). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Aktifitas Jasmani*, 3(1), 17-24.
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(0), 261-270.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa: studi eksperimen tentang materi kebugaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.

- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran “Bbc Exercise” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 30-37.
- Bolotin, A., & Bakayev, V. (2016). Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1177.
- Budhe, A. A. (2020). A comparative study of aerobic endurance among basketball players and volleyball players of RTM Nagpur University. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; 7(2), 154-156.
- Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Esteban-Cornejo, I., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Rodriguez-Ayllon, M., ... & Ortega, F. B. (2020). Fitness, physical activity and academic achievement in overweight/obese children. *Journal of Sports Sciences*, 38(7), 731-740.
- Caldwell, H. A., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367.
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (2017). College student work habits are related to physical activity and fitness. *International journal of exercise science*, 10(7), 1009.
- Cantika, L., Syafruddin, S., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(8), 74-79.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental?. *Jurnal Sporta Sainika*, 6(1), 54-62.
- Chan, J. S., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special issue—therapeutic benefits of physical activity for mood: a systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. *The Journal of psychology*, 153(1), 102-125.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC public health*, 18, 1-12.

- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12– 22.
- Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktifitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 6-12.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Rosda.
- Dania, A., & Harvey, S. (2020). Teaching basketball to sampling-year athletes: A game-centered and situated learning perspective. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 529-538.
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2020). Peranan latihan aerobik dan gerakan salad terhadap kebugaran jantung dan paru lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 122–129.
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga: Metode latihan mental bola basket*. Yogyakarta: UNY Press.
- Erliana, E. (2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus*, 1(2), 120-139.
- Fallon, K. (2020). Exercise in the time of COVID-19. *Aust J Gen Pract*, 49(Suppl 13), 1-2.

- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2020). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 1-10.
- Febrianti, F., Mahmud, M., & Hifid, R. (2022). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap pembentukan karakter siswa di SMA Negeri 1 Paleleh Barat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 1535-1552.
- Fernandes, A. (2019). The health fitness level in the men athlet basketball in Christian Satya Wacana Salatiga Middle School. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(1), 18–22.
- Fikri, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Hakim, A. A., Sudijandoko, A., & Agustin, R. (2021). Pola aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya sebelum dan selama pandemi Covid 19. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(2), 79-86.
- Har, P. F., & Sepriadi, S. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 44-52.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 42-49.
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacs, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik PMI selama masa karantina covid-19. *Jurnal MensSana*, 5(2), 146-156.

- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Insanisty, B., Nopiyanto, Y. E., Yonata, M., Ibrahim, I., Kardi, I. S., & Rasyono, R. (2023). Analisis kebugaran jasmani atlet basket putra federasi olahraga keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 805-817.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 404-412.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2020). Meningkatkan teknik dasar shooting free throw bolabasket melalui metode drill variasi latihan wall shooting pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP. *Sport Science and Health*, 2(12), 592-598.
- Ita, S. (2020, September). Determining dominant physical factors in takraw service capability. In *Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium* (pp. 148-153). Redwhite Press.
- Jahja, Y. (2017). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386.
- Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan keterampilan chest pass bola basket melalui metode peer teaching mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 37-44.
- Junresti, W., & Murniati, S. (2021, February). The comparison of cardiovascular endurance based on the blood types for the students of Sport Science Faculty of Jambi University. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 291-297). Atlantis Press.
- Kardianto, K., Aminudin, R., & Izzuddin, D. A. (2020). Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di Sman 1 Cariu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 28-37.

- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. *Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Diakses dalam ([https, p//tksi.kemdikbud.go.id/tksi](https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi)) 2024.
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 8-17.
- Kljajevi, V., Stankovic, M., Đorđević, D., Trkulja-Petkov, D., Jovanovi, R., Plazibat, K., Oršoli, M., Curic, M., & Sporiš, G. (2022). Physical activity and physical fitness among university students — A systematic review. *Internasional Jurnal of Invironmental Research and Public Health*, 19(1), 1–12.
- Kobak, M. S., Lepp, A., Rebold, M. J., Faulkner, H., Martin, S., & Barkley, J. E. (2018). The effect of the presence of an internet-connected Mobile tablet computer on physical activity behavior in children. *Pediatric Exercise Science*, 30(1), 150-156.
- Kurnia, A. D., & Sholikhah, N. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada penderita penyakit jantung. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). Relationship of energy intake, macro and micro nutrients to physical fitness of athletes of Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 19–30.
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146-154.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, 125(5) 799-815.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 84–104.

- Li, B., & Xu, X. (2021). Application of artificial intelligence in basketball sport. *Journal of Education, Health and Sport*, 11(7), 54-67.
- Mahastuti, F., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). Hubungan tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani (Studi Pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 458-466.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J., & Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
- Maulina, Y. T., Syarief, O., Rosmana, D., Judiono, J., Moviana, Y., Priawantiputri, W., ... & Hastuti, W. (2022). Pengetahuan asupan energi, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget dan kejadian kegemukan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 927-938.
- 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.
- McKinney, J., Lithwick, D. J., Morrison, B. N., Nazzari, H., Isserow, S. H., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2018). The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*, 58(3), 131-137.
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Alessa, O. M., Sumaya, O. Y., & Meo, A. S. (2021). Prevalence of prediabetes and type 2 diabetes mellitus in football players: A novel multi football clubs cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1763.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat perisai diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Moreno-Quispe, L. A., Apaza-Panca, C. M., Tavarra-Ramos, A. P., & Mamani-Cornejo, J. (2021). Level of physical activity of Peruvian university students during confinement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2proc): S763-S768.

- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15-21.
- Muntaner-Mas, A., Palou, P., Vidal-Conti, J., & Esteban-Cornejo, I. (2018). A mediation analysis on the relationship of physical fitness components, obesity, and academic performance in children. *The Journal of pediatrics*, 198, 90-97.
- Nadira, S. R., & Daulay, M. (2022). Korelasi aktivitas fisik dengan memori kerja pada mahasiswa pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(2), 106-113.
- Nazlieva, N., Mavilidi, M. F., Baars, M., & Paas, F. (2020). Establishing a scientific consensus on the cognitive benefits of physical activity. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 29.
- Nugraha, E. P., & Juniarto, P. (2019). Analisis tingkat kebugaran jasmani santri putra umur 13-19 tahun di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Nugraha, A. A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Tenggara Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10-21.
- 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), 93-104.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan jenis kelamin, usia, dan body mass index (BMI) hubungannya dengan kebugaran jasmani lanjut usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28-40.
- Palmizal, P. (2020). Pengaruh Variasi tendangan terhadap peningkatan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kurata II Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40-50.

- Patil, Y., & Wasnik, M. (2020). Important skills in basketball and different methods. *Aayushi Int. Interdiscip. Res. J. AIIRJ*, 7, 140-142.
- Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 72.
- 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, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51-56.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis kecepatan reaksi pada atlet bolavoli Uniska. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis faktor kebugaran jasmani atlet floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1-8.
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110-120.
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot quadriceps atlet taekwondo kyorugi remaja Dki Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9-18.
- Putri, N. P. A. W., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan antara aktivitas bermain game online dengan kebugaran fisik pada remaja SMP di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 7.
- Ramirez-Campillo, R., García-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2022). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(6), 656-670.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara asupan energi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 1(1), 73-85.

- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from Southern Spain. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4474.
- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai pendidikan karakter; Penguatan berbasis kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110-126.
- Salamah, R. (2019). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14-18.
- 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).
- Saputra, S. A. (2020, November). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 33-42).
- Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N. (2020). Pengaruh latihan ballhandling terhadap peningkatan kemampuan dribble pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 145-152.
- Setyawan, R. J., Widodo, S., Pratama, B. A., Harmono, S., & Himawanto, W. (2021). Efektivitas latihan dribble bola basket model slalom pada siswa pemula ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Ngunut tahun 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 279-286.
- Singh, K., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6-9.
- Subekti, T. (2019). Minat peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi peserta didik SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2022). Tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada klub putra dukun basketballl Magelang tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 243-248.
- Syampurma, H. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama bertaraf internasional Kota Padang. *Sport Science*, 18(1), 55-65.
- Tanjung, N. U., & Bate'e, W. A. A. (2019). Hubungan sedentary behaviour dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Telkom Shandy Putra Medan. *Public Health Journal*, 5(2).
- 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.
- Tsafou, K. E., De Ridder, D. T., van Ee, R., & Lacroix, J. P. (2018). Mindfulness and satisfaction in physical activity: A cross-sectional study in the Dutch population. *Journal of health psychology*, 21(9), 1817-1827.
- Utomo, A. W. (2020, September). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains* (Vol. 1, No. 1).
- Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Hallgren, M., & Stubbs, B. (2017). Sedentary behavior and physical activity levels in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a global systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 16(3), 308-315.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(1), 449-457.
- Wanjaya, V. C. G., & Hartoto, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Srengat Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 433-437.

- WHO. (2020). *Physical activity*. World Health Organization: WHO. Diakses 5 Januari 2023. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan Kebugaran jasmani latihan work from home tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 17-25.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Yenes, R. (2020, August). Contribution of balance and explosive power of leg muscles towards ability of jump shoot of the athletes at sport science faculty of Padang State University. In *Ist Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 784-786). Atlantis Press.
- Yulianto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 19-23.
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, status gizi dan kebugaran jasmani guru olahraga sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2019). Pengaruh Aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 12(2).
- Zarić, I., Kukić, F., Jovićević, N., Zarić, M., Marković, M., Toskić, L., & Dopsaj, M. (2020). Body height of elite basketball players: Do taller basketball teams rank better at the FIBA World Cup?. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3141.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
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 : B/164/UN34.16/PT.01.04/2024 26 April 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth. **Tri Widaryanto, S.T Kepala SMP Budi Mulia Dua**  
**Jl. raya tajem,kenayan,wedomartani,kecamatan ngemplak,kabupaten sleman,daerah istimewa**  
**yogyakarta**

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

Nama : Damar Setyawan  
NIM : 20601244127  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di smp budi mulia dua  
Waktu Penelitian : 29 April - 10 Mei 2024

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.

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1

26/04/2024, 12.5



## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	<b>SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BUDI MULIA DUA</b>	Jalan Raya Tajem, Panjen, Wedomartani, Ngemplak Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta Kode Pos : 55584 Telepon : (0274) 4462770 Pos Elektronik : smp@bmd.sch.id Laman : smp.bmd.sch.id
---	--	--

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor 23-250/SMP.BMD/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini

nama : Tri Widaryanto, S.T.  
jabatan : Kepala Sekolah  
instansi : SMP Budi Mulia Dua  
alamat : Jalan Raya Tajem, Panjen, Wedomartani, Ngemplak,  
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

dengan ini menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa

nama : Damar Setyawan  
NIM : 20601244127  
program studi: S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

benar-benar telah melaksanakan kegiatan penelitian skripsi di SMP Budi Mulia Dua dengan judul skripsi "Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Budi Mulia Dua."

Surat ini dibuat untuk disampaikan kepada yang berkepentingan dan untuk digunakan seperlunya.

Yogyakarta, 17 Mei 2024

Kepala Sekolah,

  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
BUDI MULIA DUA  
Tri Widaryanto, S.T.

### Lampiran 3. Instrumen PAQ-A

#### *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)*

Peneliti ingin mengetahui tentang tingkat aktivitas fisik anda dalam 7 hari (seminggu) terakhir, termasuk olahraga atau latihan menari yang membuat anda berkeringat dan/atau membuat tungkai anda lelah, atau juga permainan yang membuat anda bernapas lebih berat, seperti lompat tali, berlari, olahraga memanjat, dan lainnya.

#### **Perhatian!**

- a. Kuisisioner ini tidak mengandung jawaban benar ataupun salah – bukan suatu bentuk ujian (tes)
  - b. Poin penting dari kuisisioner ini adalah jawaban yang diisi sesuai keadaan Anda yang sebenar-benarnya.
1. Apakah Anda ada melakukan aktivitas berikut saat waktu luang dalam 7 hari terakhir? Jika ada, berapa kali? (*Beri tanda √ pada salah satu kotak opsi jawaban per kegiatan*)

<b>Aktivitas</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>1-2 kali</b>	<b>3-4 kali</b>	<b>5-6 kali</b>	<b>7 kali/ lebih</b>
Skipping / Lompat tali					
Kejar-kejaran					
Olahraga berjalan					
Bersepeda					
Berlari					
Senam					
Berenang					
Baseball, softball, kasti					
Menari					
Futsal					
Badminton					
Sepak bola					
Bola voli					
Bola basket					
Silat/karate					
Tenis meja, Tennis					
Lainnya, sebutkan: .....					
Lainnya, sebutkan: .....					

2. Dalam 7 hari terakhir, selama pelajaran olahraga, seberapa sering Anda aktif dalam kegiatan seperti berlari, melompat, melempar? (*Beri tanda  $\surd$  hanya pada salah satu kotak opsi jawaban*)
- A. Tidak pernah .....
- B. Jarang .....
- C. Kadang-kadang .....
- D. Sering .....
- E. Selalu .....
3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya anda lakukan saat jam makan siang (selain makan)? (*Beri tanda  $\surd$  hanya pada salah satu kotak opsi jawaban*)
- A. Duduk (Mengobrol, Membaca, Mengerjakan tugas)
- B. Jalan berkeliling .....
- C. Sedikit berlari dan bermain .....
- D. Sedikit berlari dan bermain berkeliling .....
- E. Berlari dan bermain sepanjang waktu .....
4. Dalam 7 hari terakhir, setelah pulang sekolah, berapa kali Anda melakukan kegiatan olahraga, menari, atau bermain secara aktif? (*Beri tanda  $\surd$  hanya pada salah satu kotak opsi jawaban*)
- A. Tidak pernah .....
- B. 1 kali .....
- C. 2-3 kali .....
- D. 4 kali .....
- E. 5 kali .....
5. Dalam 7 hari terakhir, pada malam hari, berapa kali Anda melakukan kegiatan olahraga, menari, atau bermain secara aktif? (*Beri tanda  $\surd$  hanya pada salah satu kotak opsi jawaban*)
- A. Tidak pernah .....
- B. 1 kali .....
- C. 2-3 kali .....
- D. 4-5 kali .....
- E. 6-7 kali .....

6. Dalam seminggu kemarin, berapa kali Anda berolahraga, menari, dan bermain secara aktif? (*Beri tanda  $\surd$  hanya pada salah satu kotak opsi jawaban*)
- A. Tidak pernah .....
- B. 1 kali .....
- C. 2-3 kali .....
- D. 4-5 kali .....
- E. 6 kali atau lebih .....
7. Setelah membaca 5 pernyataan berikut, pernyataan mana yang menggambarkan diri Anda paling baik dalam 7 hari terakhir? (*Beri tanda 'X' pada satu huruf/pernyataan yang sesuai*)
- A. Hampir seluruh waktu luang yang saya miliki saya isi dengan aktivitas yang membutuhkan sedikit usaha
- B. Terkadang (1-2 kali dalam seminggu kemarin) saya melakukan aktivitas fisik saat waktu luang (seperti berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, aerobik)
- C. Saya sering (3-4 kali dalam seminggu kemarin) melakukan aktivitas fisik saat waktu luang
- D. Saya sering (5-6 kali dalam seminggu kemarin) melakukan aktivitas fisik saat waktu luang
- E. Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu kemarin) melakukan aktivitas fisik saat waktu luang
8. Tandai ( $\surd$ ) seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik (berolahraga, menari, atau aktivitas latihan fisik lainnya) dalam 1 hari selama seminggu kemarin?

Hari	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah Anda pernah menderita sakit atau apakah ada yang menghalangi Anda untuk melakukan aktivitas fisik secara normal selama minggu kemarin? (*Tandai satu opsi saja*)

- Tidak
- Ya, yang menghalangi saya untuk beraktivitas/ latihan fisik secara normal yaitu .....

**Berilah Tanda Silang (X) pada Jawaban Berikut**

1. Apa saja aktivitas yang disukai di waktu luang ?

- A. Berjalan
- B. Nonton/dengar musik
- C. *Sport*/olahraga
- D. *Shopping*
- E. Lain-lain

2. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk melakukan aktivitas pada nomor 1 tersebut ?

- A. 1-2 jam/hari
- B. 3-4 jam/hari
- C. 5-6 jam/hari
- D. > 6 jam/hari

3. Apakah anda makan selama menonton ?

- A. Ya
- B. Tidak

## Lampiran 4. Instrumen TKSI Fase D

### INSTRUMEN TKSI FASE D

#### 1. *Hand and Eye Coordination Test*

- a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008.
- b. Tujuan: Untuk mengukur koordinasi tangan-mata.
- c. Peralatan:
  - 1) Bola Tennis,
  - 2) Dinding pantul,
  - 3) Stopwatch,
  - 4) Formulir tes .
- d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

  - 1) Memberi tanda start sejauh 2 meter dari dinding pantul.
  - 2) Menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.
  - 3) Menyiapkan alat tes lain yang diperlukan.

Pelaksanaan tes:

  - 1) Siswa berdiri dengan bola di tangan sejauh 2 meter dari dinding pantul.

- 2) Siswa melempar bola tenis ke tembok (saat aba-aba "Ya" dan stopwatch ON) menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri.
  - 3) Siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan.
  - 4) Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
- e. Cara memberi skor:
- 1) Penguji menghitung banyaknya tangkapan yang mampu dilakukan oleh siswa selama 30 detik
  - 2) Penguji mengkonversi hasil tes siswa terhadap norma tes.

## **2. *Sit Up Test***

- a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015.
- b. Tujuan: Mengukur kekuatan otot perut.
- c. Peralatan:
  - 1) Matras/Lantai/lapangan rumput yang datar dan bersih,
  - 2) Stopwatch.
  - 3) Formulir tes
- d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

  - 1) Menyiapkan dan memastikan Matras/Lantai yang datar dan bersih.

- 2) Menyiapkan semua peralatan yang dibutuhkan

Pelaksanaan:

- 1) Siswa berbaring telentang di matras dengan posisi punggung menyentuh lantai, lutut ditekuk, telapak kaki rata di lantai dan posisi tangan diletakkan menyilang di dada. Partner membantu memegang dan menahan kedua pergelangan kaki, agar kaki subjek tidak terangkat;
- 2) Siswa mengangkat tubuh dengan posisi 90 derajat atau sampai posisi tangan menyentuh paha dan kemudian kembali ke posisi awal
- 3) Siswa melakukan tes selama 30 detik.

e. Cara memberi skor

- 1) Penguji menghitung banyaknya *sit ups* yang dilakukan siswa selama 30 detik.
- 2) Penguji mengkonversi banyaknya *sit ups* terhadap norma tes.

### **3. *Standing Broad Jump Test***

- a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010.
- b. Tujuan: Mengukur daya ledak otot tungkai.
- c. Peralatan:
  - 1) Lantai yang datar dan rata,
  - 2) Meteran plastik dan besi,
  - 3) Lakban atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas,

4) Formulir tes

d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

- 1) Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, masking tape atau marker.
- 2) Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
- 3) Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa

Pelaksanaan tes:

- 1) Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.
- 2) Siswa mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang badan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat menggunakan kedua kaki bersama-sama.
- 3) Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
- 4) Siswa melakukan 2 kali kesempatan.

e. Cara memberikan skor:

- 1) Penguji mengukur hasil tes dari bekas pendaratan kaki, badan atau anggota badan yang terdekat dari garis *start*.
- 2) Penguji menilai jarak lompatan terjauh yang diperoleh siswa dari ketiga lompatan dalam satuan centimeter.
- 3) Penguji mengkonversi hasil tes terhadap norma tes.

#### 4. *T Test*

a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukandengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4, 57 m.

b. Tujuan: Mengukur kelincahan siswa.

c. Peralatan:

- 1) *Cone*,
- 2) Meteran,
- 3) Peluit,
- 4) *Stopwatch*,
- 5) Formulir tes

d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

- 1) Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk huruf "T" sesuai dengan ukuran.
- 2) Menempatkan *cone* yang telah ditentukan titik dan jaraknya, yaitu di kiri kanan dan tengah
- 3) Menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.

Pelaksanaan tes:

- 1) Siswa berdiri siap di belakang garis start (*cone A*)
- 2) Siswa berlari ke depan (saat peluit ditiup dan *stopwatch* ON) lurus ke *cone B* dan harus menyentuh *cone B* dengan tangan kanan, kemudian *galloping* ke samping kiri menyentuh *cone C*

menggunakan tangan kiri, dilanjutkan *galloping* ke kanan menyentuh *cone* D menggunakan tangan kanan. Siswa kembali kearah *cone* B dan menyentuh menggunakan tangan kiri, selanjutnya siswa berlari mundur menuju garis finish (*cone* A) untuk menyelesaikan tes.

- 3) Siswa 2 kali melakukan tes dan diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat kurang lebih 3-5 menit.
- 4) Bila siswa yang tidak dapat menyentuh *cone*, *galloping* ke samping, atau tidak dapat mempertahankan posisi tubuh menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal.

e. Cara memberi skor:

- 1) Penguji mencatat waktu tes pada 2 kali kesempatan dan memilih hasil tes terbaik dalam detik:milidetik
- 2) Penguji mengkonversi hasil tes terhadap norma tes

## **5. *Beep Test***

- a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram.
- b. Tujuan: Mengukur level daya tahan aerobik (VO2 Max).
- c. Peralatan:
  - 1) Lapangan datar dan tidak licin, panjang minimal 20 meter,

- 2) Kerucut penanda
- 3) Pemutar audio atau CD rekaman,
- 4) Formulir tes.

d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

- 1) Menyiapkan jalur sejauh 20 meter
- 2) Menyiapkan kerucut penanda
- 3) Menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman
- 4) Menyiapkan format tes, dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa

Pelaksanaan:

- 1) Siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedua dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
- 2) Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti penanda irama.
- 3) Siswa harus sampai di salah satu titik/garis yang ditempuhnya (dengan posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati garis batas) sebelum atau bersamaan dengan suara (beep) berbunyi
- 4) Siswa berusaha berlari selama mungkin sesuai dengan kemampuan menyesuaikan irama beep test.
- 5) Siswa berhenti atau dihentikan jika:
  - a) gagal mencapai langkah ke garis batas 20 meter setelah suara ketukan (beep) berbunyi, asisten memberi toleransi 1 x 20 meter

dengan memberi kesempatan siswa menyesuaikan kecepatannya.

b) pada masa toleransi itu siswa gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

c) tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut.

e. Cara memberikan skor

1) Penguji mencatat level dan balikan saat siswa berhenti atau dihentikan melakukan tes

2) Penguji mengkonversi hasil tes siswa terhadap norma tes

Lampiran 5. Data Aktivitas Fisik

**AKTIVITAS FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**

No	Nama	L/P	1	2	3	4	5	6	7	8	$\Sigma$	Mean
1		L	3	3	2	3	3	3	3	3	23	2.88
2		L	2	2	3	3	3	2	3	2	20	2.50
3		L	3	3	2	3	3	3	3	3	23	2.88
4		L	2	3	4	3	2	3	3	3	23	2.88
5		L	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2.88
6		L	2	3	3	4	3	3	3	3	24	3.00
7		L	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3.00
8		L	3	3	2	2	2	2	2	2	18	2.25
9		L	2	3	3	3	3	3	3	2	22	2.75
10		L	2	2	3	2	3	3	2	2	19	2.38
11		L	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2.38
12		L	2	2	2	2	3	2	2	3	18	2.25
13		L	3	3	2	2	3	2	2	1	18	2.25
14		L	3	3	2	2	3	2	1	1	17	2.13
15		L	3	2	3	2	3	2	2	2	19	2.38
16		L	2	3	3	1	3	1	3	3	19	2.38
17		L	2	3	2	2	3	3	3	2	20	2.50
18		L	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2.38
19		L	3	3	3	2	3	3	3	3	23	2.88
20		L	3	3	3	2	2	2	2	2	19	2.38
21		P	4	3	3	3	3	3	2	3	24	3.00
22		P	4	4	4	4	4	3	3	3	29	3.63
23		P	3	3	3	2	3	2	2	2	20	2.50

No	Nama	L/P	1	2	3	4	5	6	7	8	$\Sigma$	Mean
24		P	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2.88
25		P	2	2	3	3	2	3	3	3	21	2.63
26		P	2	2	3	2	3	2	1	3	18	2.25
27		P	2	2	2	3	2	3	3	3	20	2.50
28		P	2	3	1	3	2	3	2	3	19	2.38
29		P	2	2	3	2	3	2	3	3	20	2.50
30		P	2	2	2	2	2	2	1	2	15	1.88
31		P	2	2	2	3	3	3	3	2	20	2.50
32		P	2	2	2	3	2	3	3	3	20	2.50
33		P	3	2	3	3	2	3	2	2	20	2.50
34		P	2	2	2	3	1	3	3	3	19	2.38

Lampiran 6. Data Kesegaran Jasmani

**KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**

No	Jenis Kelamin	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
1	L	11	3	14	2	152	2	12,82	3	3	3	3	13
2	L	5	2	21	3	162	2	14,16	2	2	2	2	11
3	L	5	2	20	3	165	3	14,41	2	3	4	3	13
4	L	6	2	12	2	149	2	13,07	3	3	3	3	12
5	L	6	2	17	2	146	2	14,62	2	4	2	4	12
6	L	10	3	19	3	161	2	12,55	3	3	1	3	14
7	L	11	3	14	2	165	3	13,22	3	2	3	3	14
8	L	6	2	11	2	160	2	14,41	2	2	1	2	10
9	L	12	3	12	2	166	3	12,68	3	3	1	3	14
10	L	5	2	15	2	152	2	13,14	3	2	2	2	11
11	L	7	2	16	2	143	2	13,72	2	3	2	3	11
12	L	12	3	12	2	141	2	16,31	2	4	3	4	13
13	L	5	2	9	2	166	3	13,19	3	1	4	2	12
14	L	9	3	11	2	136	2	14,54	2	1	4	2	11
15	L	6	2	10	2	167	3	13,15	3	1	5	2	12
16	L	5	2	10	2	167	3	14,72	2	1	5	2	11
17	L	10	3	18	3	138	2	14,60	2	2	4	3	13
18	L	11	3	19	3	144	2	14,53	2	1	4	2	12
19	L	9	3	18	3	143	2	12,44	3	1	5	2	13
20	L	7	2	11	2	145	2	14,67	2	1	6	2	10
21	P	5	3	15	3	158	4	13,60	4	3	3	4	18
22	P	4	3	18	4	154	4	14,79	3	4	2	4	18
23	P	3	2	8	2	150	3	15,53	2	2	1	3	12

No	Jenis Kelamin	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
24	P	4	3	13	3	114	2	15,68	2	2	2	3	13
25	P	3	2	12	3	109	2	15,36	3	3	1	3	13
26	P	3	2	11	2	112	2	16,66	2	3	2	3	11
27	P	6	3	8	2	114	2	16,25	2	2	3	3	12
28	P	2	2	10	2	129	3	15,84	2	1	4	2	11
29	P	2	2	16	3	147	3	16,15	2	1	5	2	12
30	P	3	2	9	2	124	2	16,35	2	1	4	2	10
31	P	2	2	8	2	116	2	15,42	3	2	1	3	12
32	P	5	3	9	2	123	2	15,74	2	2	2	3	12
33	P	6	3	10	2	106	2	16,45	2	1	6	2	11
34	P	4	3	8	2	121	2	16,38	2	1	5	2	11

## Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics			
		Aktivitas Fisik (X)	Kesegaran Jasmani (Y)
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		2,57	12,29
Median		2,50	12,00
Mode		2,38 <sup>a</sup>	12,00
Std. Deviation		0,33	1,82
Minimum		1,88	10,00
Maximum		3,63	18,00
Sum		87,34	418,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown			

Aktivitas Fisik (X)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,88	1	2,9	2,9	2,9
	2,13	1	2,9	2,9	5,9
	2,25	4	11,8	11,8	17,6
	2,38	8	23,5	23,5	41,2
	2,5	8	23,5	23,5	64,7
	2,63	1	2,9	2,9	67,6
	2,75	1	2,9	2,9	70,6
	2,88	6	17,6	17,6	88,2
	3	3	8,8	8,8	97,1
	3,63	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Kesegaran Jasmani (Y)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	3	8,8	8,8	8,8
	11	9	26,5	26,5	35,3
	12	10	29,4	29,4	64,7
	13	7	20,6	20,6	85,3
	14	3	8,8	8,8	94,1
	18	2	5,9	5,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

### Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Aktivitas Fisik (X)	Kesegaran Jasmani (Y)
N		34	34
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	2.5688	12.2941
	Std. Deviation	.33476	1.81791
Most Extreme Differences	Absolute	.229	.211
	Positive	.229	.211
	Negative	-.118	-.150
Kolmogorov-Smirnov Z		1.332	1.232
Asymp. Sig. (2-tailed)		.157	.096
a. Test distribution is Normal.			

## Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesegaran Jasmani (Y) * Aktivitas Fisik (X)	Between Groups	(Combined)	86.309	9	9.590	10.117	.000
		Linearity	70.893	1	70.893	74.788	.000
		Deviation from Linearity	15.416	8	1.927	2.033	.086
	Within Groups		22.750	24	.948		
	Total		109.059	33			

## Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Korelasi

Correlations			
		Aktivitas Fisik (X)	Kesegaran Jasmani (Y)
Aktivitas Fisik (X)	Pearson Correlation	1	,806**
	Sig, (2-tailed)		,000
	N	34	34
Kesegaran Jasmani (Y)	Pearson Correlation	,806**	1
	Sig, (2-tailed)	,000	
	N	34	34
**, Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed),			

Variables Entered/Removed <sup>b</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Aktivitas Fisik (X) <sup>a</sup>		Enter
a, All requested variables entered,			
b, Dependent Variable: Kebugaran Jasmani (Y)			

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,806 <sup>a</sup>	,650	,639	1,09210
a, Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik (X)				

ANOVA <sup>b</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig,
1	Regression	70,893	1	70,893	59,440	,000 <sup>a</sup>
	Residual	38,166	32	1,193		
	Total	109,059	33			
a, Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik (X)						
b, Dependent Variable: Kesegaran Jasmani (Y)						

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig,
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,047	1,471		,712	,482
	Aktivitas Fisik (X)	4,378	,568	,806	7,710	,000
a, Dependent Variable: Kesegaran Jasmani (Y)						

Lampiran 11. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 ( <i>Two Tail</i> )											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

## Lampiran 12. Dokumentasi



Peserta didik sedang mengisi questioner PAQ-A.



Peserta didik sedang melakukan Test koordinasi mata dan tangan.



Peserta didik sedang melakukan *sit-up test*.



Peserta didik melakukan tes daya ledak otot tungkai (*standing Broad Jump Test*).



Peserta didik sedang melakukan *T-test*.



Peserta didik sedang melakukan *Beep test*.